

# Word ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



01-2015

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL



# Tabletten

## Leven met diabetes



**Diabetesvereniging  
Nederland**

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**Sommige mensen denken dat het wel meevalt om diabetes type 2 te hebben, bijvoorbeeld omdat u 'slechts' tabletten hoeft te slikken. Dat is niet de realiteit. Een 'beetje' diabetes bestaat niet. U moet, net als bij diabetes type 1, de juiste combinatie zien te vinden van voeding, medicijnen, afvallen en bewegen. Dat is moeilijk, zeker als u al wat ouder bent, maar als het u lukt, heeft u er veel baat bij. U voelt zich nu én later fitter, actiever en gezonder.**

## Behandeling

Bij mensen met diabetes type 2 maakt de alvleesklier nog wel insuline, maar niet genoeg om de glucose goed te kunnen verwerken. De alvleesklier zorgt meestal nog wel voor de minimale hoeveelheid insuline. Dat is te weinig om de lever af te remmen om glucose aan het bloed af te geven en om spier- en vetcellen voldoende glucose uit het bloed op te laten nemen. In beide gevallen blijft er te veel glucose in het bloed. Het doel van de behandeling van diabetes type 2 is een zo normaal mogelijke bloedglucose (tussen de 4 en 8 mmol/l). De behandeling bestaat uit drie onderdelen: voeding, bewegen en medicijnen.

## Voeding

Mensen met diabetes type 2 zijn vaak te zwaar. Overgewicht is er de oorzaak van dat de insuline zijn werk niet goed kan doen. Dat heet insulineresistentie. Daardoor wordt uw bloedglucose te hoog en voelt u zich sneller futloos en vermoeid. Afvallen is dan de eerste stap. Een dieet helpt u hierbij. Regelmatig eten en niet te veel calorieën door te letten op koolhydra-

ten, (verzadigd) vet, eiwit en alcohol. Ook voor mensen zonder overgewicht is evenwichtige voeding belangrijk voor een goede bloedglucose.

## Beweging

Bewegen is gezond en verlaagt de bloedglucose. Het betekent niet dat u per se intensief moet gaan sporten, regelmatig een stuk wandelen of fietsen is prima. Een andere belangrijke reden om te bewegen, is dat de insulinegevoeligheid van uw lichaam weer toeneemt. Dit betekent dat u minder insuline nodig heeft om hetzelfde resultaat te bereiken.

## Tabletten

Als het niet lukt uw bloedglucose normaal te houden door voeding en bewegen, wordt de behandeling aangevuld met tabletten. Deze tabletten moet u iedere dag slikken. Sommige tabletten werken al na de start van de therapie, bij andere duurt het wel drie maanden voor u resultaat ziet. Tabletten verlagen de bloedglucose, maar er zijn verschillende soorten. Die zorgen ervoor dat:

- uw lichaam meer insuline maakt, of dat:
- de glucose beter in de cellen wordt opgenomen, of dat:
- de glucose minder snel vanuit het voedsel in uw bloed terechtkomt, of dat:
- de gevoeligheid voor insuline van de lever, de spieren en het vetweefsel wordt verhoogd en daardoor de insulineresistentie vermindert, of dat:
- glucose sneller wordt uitgeplast, of dat:
- de darmhormonen zodanig beïnvloed worden dat de insuline-afgifte toe- of afneemt aan de hand van de bloedglucose.

De tabletten verschillen ook in werkingsduur. Sommige werken een paar uur, andere de hele dag. De meeste tabletten kunt u het best op een vast tijdstip innemen, bij voorkeur voor of tijdens de maaltijd.

Om hypo's (te lage bloedglucose) tussen de maaltijden door te voorkomen, eet u tussendoortjes. Nieuw zijn tabletten die u wat meer vrijheid geven om op andere tijden te eten. Een combinatie van verschillende tabletten is mogelijk. Soms kunnen tabletten bijwerkingen veroorzaken, zoals misselijkheid, diarree of hypo's. Neem dan contact op met uw arts. Als het met een maximale dosering tabletten niet lukt uw bloedglucose te regelen, is insuline spuiten de oplossing. Een combinatie van tabletten en insuline komt ook voor. Heeft u ernstig overgewicht, dan kan voorafgaand aan de overstap op insuline een ander middel gespoten worden. Dit zijn de zogenaamde GLP-1 analogen. Ze helpen om uw bloedglucosewaarden en gewicht te laten dalen.

## Evenwicht

Samen met uw arts stelt u een behandeling op die bij u en uw manier van leven past. U zult moeten leren het evenwicht te vinden tussen voeding, bewegen en tabletten. Want alles wat u doet heeft invloed op uw bloedglucose. Regelmatige controle van uw bloedglucose en regelmatig overleg met uw behandelaar is dan ook belangrijk. Geleidelijk aan zal de behandeling een plaats in uw leven krijgen en weet u hoe u uw bloedglucose zo normaal mogelijk kunt houden.

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)