

# 1 diabetes type

# Nee, het gaat niet over als je vaker sport

## Wat is diabetes type 1?

Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem delen van het eigen lichaam aanvalt. Het afweersysteem vernietigt de cellen die insuline aanmaken in de alvleesklier. Insuline wordt gemaakt in de eilandjes van Langerhans, waarvan er ruim een miljoen verspreid door de alvleesklier liggen. Bij mensen met diabetes type 1 maakt de alvleesklier geen insuline meer aan. Hierdoor blijft er te veel glucose in het bloed en dat is slecht voor het lichaam. Om de glucosewaarden te laten dalen, is het nodig om insuline te spuiten of insuline toe te dienen via een insuliepomp. Er kunnen complicaties ontstaan, meestal aan de kleine bloedvaten in de ogen en nieren of aan zenuwbanen.

Mensen met diabetes lopen tegen veel misverstanden op. Dit artikel is om uit te delen aan mensen in uw omgeving. Zo helpen we gezamenlijk alle fabels uit de weg. **TEKST: DANA PLOEGER**

# 2 diabetes type

# Nee, niet alleen bij dikke mensen

## Wat is diabetes type 2?

Bij diabetes type 2 is het lichaam ongevoeliger voor insuline (insulineresistent). Er moet daarom steeds meer insuline worden aangemaakt. Na een tijd kan de alvleesklier niet meer genoeg insuline produceren om aan de vraag te voldoen. Dan kan er niet genoeg glucose uit het bloed worden gehaald en stijgt dus de bloedglucosewaarde. Dat is slecht voor het lichaam. Vaak zijn ook het cholesterol en de bloeddruk te hoog. Eventuele complicaties hebben meestal te maken met de grote bloedvaten (hart- en vaatziekten). Soms hebben mensen met diabetes type 2 al voor het stellen van de diagnose een complicatie.

# Om te bewaren & uit te delen

# 1 diabetes type

## Wie kan het krijgen?

Eén op de tien mensen met diabetes heeft diabetes type 1 (de rest heeft type 2). Je kunt deze aandoening al op jonge leeftijd krijgen, daarom heette het vroeger jeugddiabetes. Mensen met diabetes type 1 hebben vaak een normaal tot laag gewicht.

## Wat is de oorzaak?

Het is op dit moment nog onbekend hoe diabetes type 1 precies ontstaat. Het kan een erfelijke component hebben, maar dat is niet altijd het geval. Het begint met aanleg voor diabetes type 1; ook zonder diabetes in de familie kun je deze aanleg hebben. Vervolgens raakt het afweersysteem uit evenwicht, waardoor het de cellen aanvalt die insuline maken. Deze cellen heten de bètacellen. Onderzoekers denken dat het afweersysteem op het verkeerde been wordt gezet door bijvoorbeeld een virus, verkoudheid, buikgriep, of gluten of koemelk in babyvoeding. Geen enkele veronderstelling is definitief wetenschappelijk bewezen.

# 2 diabetes type

## Wie kan het krijgen?

Negen van de tien mensen met diabetes heeft diabetes type 2. In de volksmond wordt vaak diabetes type 2 bedoeld als er over diabetes wordt gesproken. Je kunt deze vorm van diabetes al op jonge leeftijd krijgen, maar de meeste mensen krijgen het op latere leeftijd. Daarom heet het in de volksmond ook wel 'ouderdomssuiker'.

## Wat is de oorzaak?

Het is niet bekend wat de exacte oorzaak van diabetes type 2 is. Bij deze vorm van diabetes speelt erfelijkheid meestal een rol. Als je vader of moeder diabetes type 2 heeft, heb jij meer kans het ook te ontwikkelen. Wanneer mensen overgewicht hebben en weinig bewegen is de kans groter dat ze deze vorm van diabetes krijgen. Toch krijgen ook mensen met een gezonde leefstijl en een normaal gewicht diabetes type 2. Mensen met een hoge bloeddruk en/of aanleg voor harten vaatklachten hebben ook meer kans op deze vorm van diabetes. De verminderde gevoeligheid voor insuline gaat gepaard met hogere glucosewaarden, een verstoorde vetstofwisseling en een hogere bloeddruk.

Suikervrij eten is niet nodig

# 1

## Diabetes type 2: een beetje diabetes bestaat niet

### Hoe ontdek je het?

Bij de meeste mensen wordt diabetes type 1 tijdens de prepuberteit of adolescentie ontdekt. Voor de diagnose hebben ze vaak een periode dat ze veel plassen, vaak dorst en/of honger hebben en onverklaarbaar gewicht verliezen. Dit proces duurt enkele dagen tot weken. De klachten duren niet zo lang, maar de ziekte kan al wel langer actief zijn zonder dat je het merkt. Een arts stelt diabetes type 1 vast door bloedonderzoek. Er wordt gekeken of het glucosegehalte in het bloed verhoogd is.

### Wat doe je eraan?

Voor mensen met diabetes type 1 is het belangrijk elke dag meerdere keren hun bloedglucosewaarde te meten. Daarnaast moeten zij insuline toedienen (via een spuit of een pomp). Voor alle koolhydraten die ze eten berekenen ze hoeveel insuline hiervoor nodig is. Deze handelingen herhalen zich elke dag, 365 dagen van het jaar. De meeste mensen met diabetes type 1 spuiten vier keer per dag insuline. Eén keer met langwerkende insuline en drie keer voor de maaltijd kortwerkende insuline. Bij iedereen is de hoeveelheid insuline verschillend, het hangt onder andere af van hoe gevoelig je bent voor insuline, hoeveel koolhydraten je eet, je activiteiten en je gewicht. Het is goed om gezond te eten en genoeg te bewegen, maar het geneest dit type diabetes niet. Immers, de cellen die insuline aanmaken zijn vernietigd en komen niet terug. De meeste mensen met type 1 zijn onder behandeling van een kinderarts, internist/diabetesarts, diabetesverpleegkundige en een diëtist.

Kijk ook eens op [diabeteswiki.nl](http://diabeteswiki.nl)

### Hoe ontdek je het?

Veel mensen krijgen diabetes type 2 na hun 60e levensjaar. Het gebeurt vaak dat mensen al een paar jaar diabetes type 2 hebben voordat het wordt ontdekt. De klachten zijn vaak vaag, waardoor je nauwelijks merkt dat er iets met je aan de hand is. Veel voorkomende klachten zijn dorst en veel plassen, vermoeidheid, last van de ogen, slecht genezende wondjes, kortademigheid en/of pijn in de benen. De huisarts kan diabetes type 2 eenvoudig vaststellen via een bloedonderzoek.

### Wat doe je eraan?

Mensen met diabetes type 2 krijgen van de huisarts of medisch specialist medicijnen die ze dagelijks gebruiken. De meeste mensen krijgen de tabletten metformine en afhankelijk van de uitslagen worden er andere medicijnen toegevoegd. Uiteindelijk moeten mensen met type 2 daarnaast ook insuline spuiten (dit kan jaren duren of heel snel gaan). Ook voedings- en bewegingsadviezen zijn belangrijk; de gevoeligheid voor insuline verbetert namelijk als mensen meer bewegen of gewicht verliezen. De meeste mensen met diabetes type 2 zijn onder behandeling van een huisarts en/of praktijkondersteuner, diëtist en/of fysiotherapeut.

### LADA en MODY

Behalve type 1 en 2 zijn er nog meer soorten diabetes. Zo bestaat er Diabetes LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults). Dit is een vorm van diabetes type 1 die zich vermomt als diabetes type 2, doordat hij heel geleidelijk op latere leeftijd begint. Daarnaast bestaat ook nog Diabetes MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young). Dit is een erfelijke vorm van diabetes die meestal op jonge leeftijd begint, waarbij de alvleesklier onvoldoende insuline produceert, niet door een auto-immuunproces, maar door een aanlegstoornis. MODY wordt vaak met tabletten behandeld.

### MISVERSTANDEN RONDONDIABETES TYPE 1

#### Je mag nooit suiker eten

Suikervrij eten is niet nodig. Ook in voeding als fruit, melk of een boterham zitten koolhydraten. Deze worden in je lichaam omgezet in glucose. Je mag wel suiker of andere koolhydraten eten, maar liefst met mate.

#### Eigen schuld, dikke bult

Wetenschappers weten niet hoe diabetes type 1 exact ontstaat. Je kunt er niets aan doen of het voorkomen. Je krijgt het of je krijgt het niet.

#### Ga dan vaker sporten

Een gezonde leefstijl en dagelijks bewegen heeft een positieve uitwerking op het verloop van diabetes type 1. Maar het is niet met sporten te voorkomen of te genezen.

#### Je kunt er toch oud mee worden?

Dat kan, ondanks het extra risico op hart- en vaatziekten. Toch kan deze opmerking als kwetsend worden ervaren, hij geeft geen erkenning voor de impact van de ziekte.

#### Alleen kinderen kunnen diabetes type 1 krijgen

Dat is onjuist. Ook volwassenen kunnen diabetes type 1 krijgen (LADA, zie kader).

### MISVERSTANDEN RONDONDIABETES TYPE 2

#### Dat krijg je van al dat snoepen

Van snoep of suiker eten krijg je geen diabetes type 2. Er zijn mensen die erfelijk belast zijn en helemaal niet ongezond eten. Wel is bekend dat overgewicht een risico vormt voor diabetes type 2.

#### Het is je eigen schuld

Mensen met diabetes type 2 zijn veelal erfelijk belast met deze diabetesvorm of met een hogere kans door hart- en vaatziekten of een hoge bloeddruk. Het is wel zo dat de kans om diabetes te krijgen kleiner wordt als je meer beweegt en zorgt dat je geen overgewicht krijgt. Daar kun je zelf invloed op uitoefenen.

#### Als je afvalt, gaat het over

Diabetes is een progressieve ziekte. Als je veel afvalt raak je de aanleg voor diabetes niet kwijt, wel kan de ontwikkeling van de ziekte stil gezet worden of zelfs verbeteren. Mogelijk zelfs voor het stadium dat je verhoogde glucosewaarden kunt meten. Dan kun je zeggen dat je diabetes 'genezen' is. Dit is vaak tijdelijk.

#### Doe toch gezellig, neem een taartje

Met diabetes moeten mensen voortdurend aandacht hebben voor wat ze eten en drinken om hun bloedglucosewaarden onder controle te houden. Als ze iets weigeren, doen ze dit niet om ongezellig te zijn. Steun ze liever in hun poging gezond te leven.

#### Je hoeft toch alleen maar pilletjes te slikken

Veel mensen met diabetes type 2 hebben voldoende aan het slikken van tabletten om de bloedglucose onder controle te houden. Er komt echter een moment in het leven van iedereen met diabetes type 2 dat je insuline nodig hebt, als je maar oud genoeg wordt.