

DIABETES?

SAMEN STAAN WE STERK.

Diabetesvereniging Nederland komt op voor de belangen van alle mensen met diabetes. Goede zorg en voluit leven met diabetes, daar zetten wij ons voor in. Om jou daarbij te helpen organiseren we activiteiten, cursussen en webinars. Ook kun je bij ons terecht voor advies en ondersteuning. Meer weten? Kijk op www.dvn.nl

Steun ons

Ben je blij met wat Diabetesvereniging Nederland voor jou kan betekenen? Je kunt ons helpen door te helpen als vrijwilliger, lid te worden of ons te steunen met een gift. Meer weten? Kijk op www.dvn.nl/help-mee

Meer weten?



Kijk op
www.dvn.nl/help-mee

Lees meer

www.dvn.nl

wat doet DVN, diabetesinfo, producten en diensten

www.dvnwinkel.nl

diabeteshulpmiddelen bestellen met korting

www.sugarkidsclub.nl

voor kinderen en hun ouders

www.diabetes.nl

uitgebreide informatie over diabetes

Adres

Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort

Telefoon & mail

033 - 463 05 66
info@dvn.nl

Social Media

twitter.com/DiabetesNL
facebook.com/diabetesverenigingNL
facebook.com/sugarkidsclub
facebook.com/jongmetdiabetes
linkedin.com/company/diabetesvereniging-nederland



Wat is diabetes?

Leven met diabetes



Schrik, onzekerheid, opluchting, boosheid. Allemaal gevoelens die je kunt hebben als je hoort dat jij, jouw kind of iemand die je goed kent, diabetes heeft. Diabetes verandert je leven. Maar ook met diabetes kun je een normaal leven leiden. In deze folder vind je informatie over diabetes en de behandeling ervan. Ook lees je wat je zelf kunt doen om voluit te leven met diabetes.

Wat is diabetes?

Bij mensen met diabetes zit er te veel glucose (suiker) in het bloed. Dit komt omdat je lichaam de bloedglucosewaarde niet op peil kan houden. Dit werkt als volgt: in eten en drinken zitten koolhydraten. Je lichaam zet koolhydraten om in glucose. Via het bloed gaat de glucose naar de cellen van je lichaam. Dat is belangrijk, want glucose geeft energie om te bewegen, groeien, spelen en denken. Glucose in de cellen is dus nodig om te leven. Om glucose vanuit het bloed naar de cellen te krijgen, is insuline nodig. Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Heb je diabetes, dan maakt je alvleesklier te weinig of geen insuline aan. Of je lichaam reageert niet goed op de insuline. Daardoor kan de glucose niet van het bloed in de cellen komen en krijg je klachten.

Soorten diabetes

Er zijn verschillende soorten diabetes. Diabetes type 1 en diabetes type 2 komen het meest voor. Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte. Dit betekent dat het eigen afweersysteem de cellen in de alvleesklier die insuline produceren aanvalt. Hierdoor gaan deze cellen kapot en maakt de alvleesklier geen of te weinig insuline aan. Type 1 komt voor op alle leeftijden. Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier te weinig insuline aan. Of de alvleesklier maakt genoeg insuline aan, maar het lichaam reageert er niet meer goed op. In beide gevallen komt er te weinig glucose in de cellen en blijft er te veel glucose in het bloed achter.

Type 2 komt ook voor op alle leeftijden, maar vooral bij ouderen en bij mensen met overgewicht. Andere soorten diabetes zijn bijvoorbeeld MODY en zwangerschapsdiabetes.

De behandeling

Diabetes is een chronische aandoening. Dit betekent dat genezing niet mogelijk is. Gelukkig kan diabetes wel goed behandeld worden. Mensen met diabetes type 1 moeten insuline spuiten. Hiervoor gebruiken ze een insulinepen of een insulinepomp.

Mensen met diabetes type 2 beginnen vaak met anders eten en meer bewegen. Soms helpt dat niet genoeg. Dan heb je ook pillen nodig om de bloedglucose omlaag te krijgen. Deze pillen zorgen ervoor dat het lichaam meer insuline aanmaakt. Of dat de cellen in het lichaam de glucose beter opnemen. Als pillen niet genoeg helpen, dan is het nodig om ook insuline te spuiten. De behandeling bestaat dan meestal uit aanpassing van leefstijl, tabletten en insuline.

Wat je zelf kunt doen

In de behandeling van diabetes kun je zelf veel doen. Met de juiste voeding, veel bewegen, weinig stress en voldoende slaap, kun je veel bereiken. Hoe meer je beweegt, hoe beter de insuline werkt. En door goed te letten op wat je eet en drinkt, heb je invloed op de hoeveelheid glucose in je bloed. Hoe meer koolhydraten in je voeding, hoe meer glucose er in het bloed komt. Als je leert om je bloedglucosewaarden zo normaal mogelijk te krijgen en te houden, dan nemen je klachten af en zorg je ervoor dat je zo gezond mogelijk blijft. Heb je er hulp bij nodig? Vraag naar de mogelijkheden bij je zorgverlener.

