



## ACHTERGROND VAN DIABETES:

### **Waarom ik? / Hoe weet ik dat ik diabetes heb? / Samenvatting**

#### **WAAROM IK?**

U kunt zich afvragen: waarom ik? Wellicht komt type 2 diabetes bij u in de familie voor, zoals bij ouders, broer of zus. Bent u misschien te zwaar? Overgewicht, zelfs een paar kilo als het in de buik zit, in combinatie met te weinig lichaamsbeweging, verhoogt de kans op diabetes. Type 2 diabetes komt ook vaker voor naarmate je ouder wordt (vooral boven de 40 jaar) en bij mensen van Turkse, Hindostaans-Surinaamse en Marokkaanse afkomst. Hoe meer factoren, hoe groter de kans op diabetes.

#### **HOE WEET IK DAT IK DIABETES HEB?**

Wie de volgende klachten krijgt, moet aan diabetes denken. Het begint vaak met dorst, veel drinken en plassen, omdat het lichaam de overmaat aan glucose via de urine probeert te verwijderen. De volledige naam "diabetes méllitus" betekent "de honingzoete doorloop". Moeheid of lusteloosheid kunnen optreden. Sommige mensen zijn prikkelbaar en kortaf. Slechter of wazig zien is gelukkig meestal een voorbijgaand probleem, veroorzaakt door verandering van het vochtgehalte van je ooglenzen. Wacht dus met een nieuwe bril tot het bloedglucosegehalte weer op peil is! Bestaan verhoogde glucose-waarden langer, dan kunt u infecties krijgen (bv. een steenpuist of blaasontsteking), jeuk door uitdroging van de huid, of kunnen wondjes slechter helen dan voorheen.

Type 2 diabetes begint heel sluipend. Als u klachten krijgt bestaat de diabetes meestal al een paar jaar, omdat licht verhoogde glucosewaarden nauwelijks klachten geven. Hoe hoger de bloedglucose (boven 10 mmol/l), en hoe langer die is verhoogd, hoe meer klachten.

Als de dokter bloed laat prikken i.v.m. uw klachten of omdat u grote kans hebt diabetes te krijgen, dan wordt de diagnose diabetes gesteld aan de hand van de getallen in het volgende schema:

		vingerprik (in mmol/l)	via ader (in mmol/l)
<b>diabetes</b>	<b>nuchter</b>	<b>&gt; 6</b>	<b>&gt; 6.9</b>
	<b>óf 2 uur na maaltijd</b>	<b>&gt; 11</b>	<b>&gt; 11</b>
normaal	nuchter	< 5.6	< 6.1
	én 2 uur na maaltijd	< 7.8	< 7.8
nuchter: na 8 uur vasten > : hoger of groter dan; < : lager of kleiner dan			

U hebt dus diabetes als uw bloedglucose (buiten een periode van ziekte, en zonodig tweemaal bepaald) via een vingerprik bij uw huisarts hoger is dan 6 millimol per liter als u nuchter bent, of hoger dan 11 na een maaltijd.

In het lab via een ader geprikt zijn de waarden nuchter hoger dan 6.9 en eveneens 11 mmol/l na een maaltijd.

#### **SAMENVATTING**

Steeds meer mensen hebben kans om type 2 diabetes te ontwikkelen. Dat komt vooral doordat in de bevolking sprake is van toenemend overgewicht en te weinig beweging, en omdat het aantal ouderen en mensen van allochtone afkomst toeneemt.

De kernpunten worden hier nog eens samengevat:

- Diabetes is een ziekte met verhoogde bloedglucose door tekort aan insuline
- Het accepteren van de diagnose kan moeilijk zijn
- Er zijn 2 hoofd-vormen: type 1 en type 2
- De meeste mensen hebben type 2
- Type 2 ontstaat door onvoldoende insuline en ongevoeligheid voor insuline
- Behandeling omvat adviezen over voeding en beweging, tabletten en/of insuline