



ACHTERGROND VAN DIABETES:

Overzicht / Wat is diabetes? / Type 1 en type 2 / Koolhydraten

OVERZICHT

Dit hoofdstuk biedt achtergrond-informatie over diabetes. We leggen uit wat diabetes is, hoe je dat kunt krijgen en hoe je kunt weten dat je diabetes hebt.

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een stofwisselingsziekte met teveel glucose in het bloed. Glucose is een vorm van suiker, en diabetes werd vroeger suikerziekte genoemd. Het hormoon insuline speelt een sleutelrol bij het op peil houden van de hoeveelheid glucose in het bloed, en dus bij diabetes. Insuline wordt gemaakt in de alveesklier. De alveesklier (of pancreas) ligt achter de maag. Insuline wordt gemaakt in de eilandjes van Langerhans, waarvan er een miljoen verspreid door de alveesklier liggen. Simpel gezegd wordt diabetes veroorzaakt door een tekort aan insuline, al dan niet in combinatie met ongevoeligheid voor insuline. In beide gevallen stijgt daardoor het glucosegehalte in het bloed. Als de bloedglucose langdurig verhoogd is veroudert het lichaam sneller dan normaal. Een goede diabetes- of glucoseregulatie (met zo normaal mogelijke bloedglucosewaarden) kan dat grotendeels voorkomen.

TYPE 1 EN TYPE 2

Het tekort aan insuline kan op verschillende manieren ontstaan, leidend tot de twee belangrijkste vormen van diabetes: type 1 en type 2 diabetes. In het schema hieronder staan de beide types naast elkaar.

Type 1 diabetes ontstaat doorgaans op jongere leeftijd, vrij acuut met flink ziek zijn en gewichtsverlies. Zo'n 10-15% van alle mensen met diabetes heeft dit type. Door ontsteking van de eilandjes van Langerhans wordt geen insuline meer gemaakt. Erfelijke vatbaarheid speelt daarbij een rol. Mensen met type 1 diabetes hebben de rest van hun leven insuline nodig.

Type 2 diabetes ontstaat doorgaans op oudere leeftijd, al komt het steeds jonger voor. Dit type ontstaat meestal heel geleidelijk met weinig klachten. Verreweg de meeste mensen met diabetes hebben dit type, en het aantal neemt hand over hand toe.

Bij type 2 diabetes is de insuline-productie onvoldoende om een verhoogde behoefte aan insuline op te vangen. Die behoefte is verhoogd door ongevoeligheid voor insuline (ook insuline-resistentie genoemd). Dit type komt vaak bij meerdere mensen in een familie voor. Erfelijke vatbaarheid om ongevoelig te worden voor insuline bij overgewicht en onvoldoende beweging, is de belangrijkste oorzaak. Omdat overgewicht en te weinig lichaamsbeweging zo'n belangrijke rol spelen, begint behandeling dan ook vaak met het advies om af te vallen en meer te bewegen. Naast een voedingsadvies en verschillende soorten tabletten kan vroeger of later ook insuline nodig zijn.

KOOLHYDRATEN

Een sleutelrol in het voedingsadvies bij diabetes spelen "koolhydraten". "Koolhydraten" is een verzamelnaam voor allerlei soorten suiker in zetmeelproducten (zoals brood, aardappelen, rijst en pasta), en in fruit, melk en zoetigheden (zoals koek en snoep). Ze worden afgebroken tot glucose, een belangrijke bron van energie.

	type 1	type 2
begin	vooral op jongere leeftijd; meestal vrij acuut met flink ziek zijn	vaak boven 40 jaar; meestal heel geleidelijk met weinig klachten
voorkomen	10-15% van alle mensen met diabetes	85-90% van alle mensen met diabetes, maar neemt flink toe
wijze van ontstaan	ontsteking eilandjes van Langerhans in alveesklier; ze maken geen insuline meer	onvoldoende insuline-productie bij verhoogde insuline-behoefte door ongevoeligheid (resistentie) voor insuline
oorzakelijke factoren	erfelijke vatbaarheid voor eilandjes-ontsteking	sterk erfelijk bepaalde vatbaarheid om ongevoelig te worden voor insuline bij overgewicht en te weinig beweging
behandeling	altijd insuline	afvallen en meer lichaamsbeweging; verschillende soorten tabletten; zonodig insuline