

Belangrijk voor de behandeling is een evenwichtige, gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Vaak is het nodig om enkele kilo's te vermageren.

Wat is diabetes?

Diabetes mellitus is een chronische aandoening. Bij diabetes produceert het lichaam onvoldoende insuline of is het lichaam ongevoelig voor insuline. Hierdoor kan suiker vanuit de voeding onvoldoende opgenomen worden in de lichaamscellen om daar als energiebron te dienen.

Daardoor ontstaat een hyperglycemie, verhoging van het bloedsuikergehalte. Daarnaast zien we vaak stoornissen in de bloedvetten en bloeddruk. Dit gaat gepaard met een verhoogd overlijdensrisico door hart- en vaatlijden en risico op blindheid en nieraantasting.

Verschillende types diabetes

Type 1 diabetes

Hierbij wordt onvoldoende insuline aangemaakt door een stoornis ter hoogte van de insuline producerende cellen van de pancreas of alvleesklier. Deze vorm ontstaat meestal op jongere leeftijd.

Ongeveer 10 % van de diabetespatiënten lijdt aan deze vorm. Type 1 diabetes ontwikkelt zich snel met uitgesproken klachten.

Type 2 diabetes

Bij type 2 diabetes is de insulineproductie nog aanwezig, maar ter hoogte van de cellen is er een verminderde opname. Deze vorm komt voor op latere leeftijd. De voornaamste oorzaak zijn toenemend overgewicht en onvoldoende lichaamsbeweging.

Ongeveer 90 % van de diabetespatiënten heeft een type 2 diabetes. De ontwikkeling van deze vorm verloopt traag waardoor ze dikwijls laat ontdekt wordt.

Zwangerschapsdiabetes

Komt enkel voor tijdens de zwangerschap onder invloed van hormonale veranderingen.

Na de zwangerschap verdwijnt de diabetes maar er is een verhoogde kans om later type 2 diabetes te ontwikkelen.

Risico op diabetes

- **Erfelijkheid:** familiaal voorkomen;
- **Overgewicht:** voornamelijk ter hoogte van de buik;
- **Weinig beweging;**
- **Hoge leeftijd;**
- **Zwangerschapsdiabetes.**

Symptomen van diabetes

- Veel dorst en droge mond;
- Dikwijls plassen;
- Onverklaarbare vermoeidheid;
- Snel vermageren ondanks normale eetlust;
- Moeilijk te genezen wonden;
- Verminderd zicht;
- Schimmelinfecties en blaasontstekingen.

Wat als je toch diabetes krijgt?

Belangrijk voor de behandeling van diabetes is een **evenwichtige, gezonde voeding** en **voldoende lichaamsbeweging**. Vaak is het nodig om enkele kilo's te vermageren.

Medicatie om de bloedsuikers op peil te houden zal opgestart worden indien nodig, dit onder vorm van pillen of injecties.

Rookstop is ook essentieel.

Kan je diabetes voorkomen?

Aan de erfelijkheid en leeftijd kan men niet veel veranderen. Toch kan je de aandoening helpen voorkomen door gezond te leven.



Eet gevarieerd, vermijd overgewicht en neem voldoende lichaamsbeweging.

De verhoging van de bloedsuikerspiegel wordt vaak niet gevoeld, toch kan dit oorzaak zijn van ernstige verwickelingen. Gelukkig kan men deze complicaties voorkomen door tijdig de ziekte op te sporen en goed te behandelen.

Het is geen overdreven luxe om bij een verhoogd risico of klachten een bloedcontrole te laten uitvoeren bij de huisarts.

Wat is diabetes?

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

