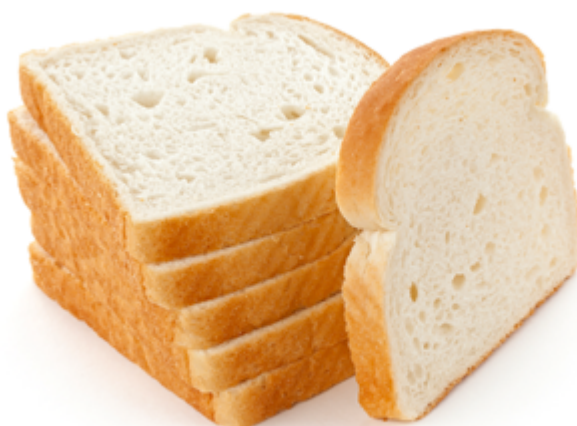


## Diabetes

# Suiker, een stille moordenaar



\*Wit brood en pasta bevatten veel verborgen suikers: ons lichaam zet koolhydraten immers om in glucose.

Steeds meer mensen krijgen type 2-diabetes, en de aandoening kan ernstige gevolgen hebben. Een gezonde levensstijl, met een evenwichtig voedingspatroon en voldoende beweging, kan helpen om problemen te voorkomen.

Sandra Racano en Daisy Van Lissum

**D**iabetes, of “suikerziekte” in de volksmond, betekent dat je lichaam het suikergehalte in je bloed (glykemie) niet correct kan verwerken. Bij gezonde mensen maakt de pancreas insuline aan, een hormoon dat ervoor zorgt dat de suikers uit je maaltijd tot in de cellen geraken. Daar worden ze omgezet in energie of opgeslagen voor later gebruik, waarna het suikergehalte in je bloed weer naar een normaal niveau zakt. Bij diabetes werkt dat mechanisme niet goed meer.

Afhankelijk van het type diabetes wordt er niet genoeg insuline meer aangemaakt, of reageren de lichaamscellen niet meer op dat hormoon. De suikerconcentratie in het bloed blijft dan voortdurend te hoog (hyperglykemie), wat tot ernstige complicaties kan leiden als ze niet tijdig wordt aangepakt.

Mensen denken nog vaak dat diabetes een zeldzame aandoening is, maar door de veroudering en een ongezonde levensstijl komen er almaar meer diabetici bij.

Exacte cijfers zijn er niet, maar op basis van o.a. het geneesmiddelenverbruik schat de Internationale Diabetes Federatie (IDF) dat één op de twaalf Belgische volwassenen aan diabetes lijdt. Daarnaast zijn er heel wat mensen die niet beseffen dat ze diabeet zijn, tot het te laat is en de gevolgen ervan al onomkeerbaar zijn. Hoe sneller de diagnose wordt gesteld, hoe beter.

### Veel plassen en gewichtsverlies

De eerste symptomen van hyperglykemie zijn relatief onschuldig: veel drinken en plassen, gezichtsstoornissen, abnormaal veel honger gepaard met gewichtsverlies, intense vermoeidheid, trage wondgenezing en een grotere gevoeligheid voor infecties, vooral van de urinewegen, ... Deze symptomen kunnen zowel plots als geleidelijk optreden, afhankelijk van het type diabetes. Herken je (meerdere van) deze symptomen, dan laat je jezelf beter testen bij je huisarts. Die bepaalt met een eenvoudig bloedonderzoek de "nuchtere" glykemie, dus het suikergehalte in je bloed vóór de maaltijd. Een nuchtere bloedsuikerwaarde hoger of gelijk aan 126 mg/dl, in combinatie met duidelijke symptomen, wijst op diabetes. Bij een waarde tussen 100-125 mg/dl spreken we van "prediabetes", een voorstadium van de ziekte waarin diabetes nog kan worden afgewend door de levensstijl aan te passen. Vaak wordt diabetes echter toevallig vastgesteld bij een bloedafname, of in een laat stadium als er complicaties optreden.

### Drie keer diabetes, drie keer andere aanpak

Type 1- en type 2-diabetes hebben niet dezelfde oorzaak en moeten op een verschillende manier worden behandeld. Bij type 1-diabetes worden de bètacellen van de pancreas, die insuline aanmaken, vernietigd door een auto-immunreactie. Er wordt daardoor te weinig of helemaal geen insuline gevormd, en het lichaam kan de glucose in het bloed niet doorsluizen naar de cellen voor verwerking. Deze vorm begint meestal



**Met een geïmplanteerde glucosemeter moet je nooit meer "prikken". Alle data verschijnen in realtime op de app.**

in de kindertijd en maakt maar een klein percentage van alle gevallen van diabetes uit.

Bij type 2-diabetes, die goed is voor 90 % van de gevallen van diabetes in Europa, maakt de pancreas wél nog insuline aan, maar reageren de cellen daar niet meer op en is de werking dus verstoord. Die 'insulineresistentie' van de cellen stuurt de pancreas in *overdrive*: de pancreas gaat als reactie steeds meer insuline aanmaken tot hij uiteindelijk uitgeput geraakt, waarna de aanmaak van insuline geleidelijk weer afneemt. Vroeger kwam type 2-diabetes vooral voor bij volwassenen, maar nu zien we het ook almaar vaker bij kinderen.

Zwangerschapsdiabetes, tot slot, is een tijdelijke aandoening waarbij zwangerschapshormonen de werkzaamheid van insuline verminderen. Het is vergelijkbaar met type 2-diabetes, maar verdwijnt gewoonlijk na de bevalling. Elke zwangere vrouw wordt hier tussen de 24ste en 28ste week op getest.

### Grijp tijdig in

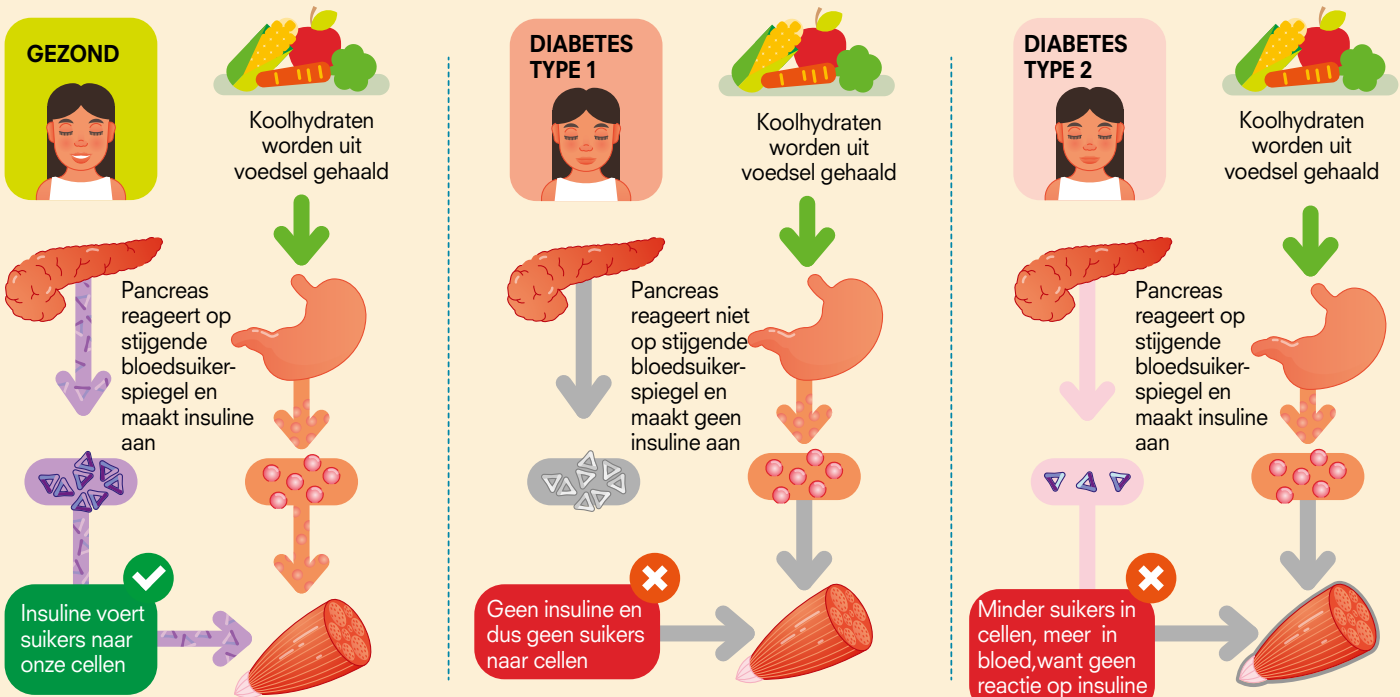
Dat je diabetes krijgt door te veel suiker te eten, is een hardnekkige mythe. Het gaat daarentegen over een complex samenspel van verschillende factoren.

Naar de genetische aanleg en de omgevingsfactoren die aan de basis liggen van type 1-diabetes wordt nog steeds onderzoek gedaan. Bovendien kan die auto-immuunziekte helaas nog niet voorkomen worden.

De factoren die type 2-diabetes uitlokken, zijn daarentegen beter bekend en deels te beperken. Denk maar aan een zittende levensstijl, een onevenwichtige voeding, >

# Insuline is sluiswachter voor suikers

De stijging van onze bloedsuikerspiegel na de maaltijd zet de pancreas in gang. Die maakt insuline aan, een hormoon dat onze cellen helpt die suikers op te nemen. Hebben we niet genoeg insuline (diabetes type 1) of reageren onze cellen er niet op (diabetes type 2), dan blijft het suikergehalte in ons bloed te hoog en kunnen onze bloedvaten op lange termijn ernstige schade oplopen.



> overgewicht, roken, type 2-diabetes in de familie, een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes, een bepaalde etnische afkomst (Afrikaanse, Aziatische en Latijns-Amerikaanse mensen hebben meer aanleg voor diabetes), en tot slot de leeftijd (het risico stijgt aanzienlijk vanaf 40 jaar).

Hoewel niet alle risicofactoren te controleren zijn, heb je wel invloed op diegene die samenhangen met je levensstijl. De belangrijkste manieren om type 2-diabetes te voorkomen zijn je gewicht onder controle houden, stoppen met roken, gezond eten en regelmatig bewegen.

Meerdere studies hebben aangetoond

dat een mediterraan dieet helpt om je bloedsuikerwaarden onder controle te houden. Ook alcohol drink je het best met mate. Beweeg bovendien elke dag minstens 30 minuten. Dat gaat niet alleen overgewicht tegen, maar bevordert ook de glykemiecontrole. Wie gezonder gaat leven, kan mogelijk minderen of zelfs stoppen met medicatie.

## Leven met diabetes

In eerste instantie moeten patiënten met type 2-diabetes dan ook proberen om de hyperglykemie aan te pakken door hun voeding aan te passen, meer te bewegen en eventueel overgewicht te verliezen. Indien nodig kunnen die maatregelen

worden aangevuld met geneesmiddelen en/of insuline-injecties. Meestal wordt gekozen voor metformine (Glucophage), tabletten die de gevoeligheid van de insulineresistente cellen verbeteren. Als die behandeling niet meer volstaat of niet wordt verdragen, kunnen andere types van geneesmiddelen worden gegeven, zoals glykemieverlagende sulfamiden, GLP-1-analogen, gliniden enz.

Hoewel patiënten met type 1-diabetes ook hun levensstijl moeten aanpassen, moeten zij levenslang worden behandeld met insuline. De dagelijkse injecties compenseren dan voor de insuline die de pancreas niet zelf aanmaakt, zodat de cellen de bloedsuiker correct opnemen.

Op basis van regelmatige metingen van de suikerspiegel ("prikken") wordt de dosis bijgesteld.

### Hoog suikergehalte breekt bloedvaten af

Wanneer diabetes niet op tijd wordt vastgesteld of niet juist wordt behandeld, kan dat ernstige en vaak onomkeerbare gezondheidsproblemen veroorzaken. Chronische hyperglykemie (langdurig te veel suiker in het bloed) is immers erg schadelijk voor de bloedvaten. Doordat de middelgrote en grote slagaders worden aangetast, lopen diabetici meer risico op hart- en vaatziekten zoals beroertes of een hartaanval.

Schade aan de kleine bloedvaatjes kan dan weer leiden tot afwijkingen aan de nieren, de ogen of de zenuwen. Het is dan ook belangrijk dat diabetespatiënten worden gescreend op oogletsels die tot blindheid kunnen leiden, maar ook om beginnende tekenen van nierfalen of aangetaste zenuwen tijdig op te sporen. Gebeurt dat niet, dan kunnen zelfs initieel kleine problemen leiden tot permanente invaliditeit.

Zo is een "diabetesvoet" bijvoorbeeld een gevolg van slechte doorbloeding en aantasting van de zenuwen. Chronische hyperglykemie tast de zenuwen in de tenen, voeten en benen aan, wat kan leiden tot gevoelsverlies. Diabetici lopen daardoor sneller wondjes op zonder dat ze het zelf merken. Deze onbehandelde wonden worden chronisch en raken vaak geïnfecteerd, omdat ook de bloedvaten zijn aangetast, wat de genezing vertraagt. Dat kan zelfs op korte termijn tot ernstige wonden leiden, waarbij amputaties soms onvermijdelijk zijn. Iets simpels zoals een draadje dat per ongeluk rond een teen verwerkt raakt en de bloedtoevoer afsnijdt, zonder dat de patiënt dat voelt, kan het verlies van een teen tot gevolg hebben. Een pijnlijk voorbeeld dat een effectieve behandeling van de diabetes op zich geen vrijeleide is om regelmatige dokterscontroles over te slaan. Denk dus niet dat diabetes makkelijk te genezen valt met een pilletje alleen. ♥

## Kleine wondes kunnen bij diabetici al snel grote infecties worden

TEST ) aANKOOP

## HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT

Je abonnement is ook de sleutel tot een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.



### DOORPRIK MISLEIDENDE INFO

Vele voedingsmiddelen en (pseudo)-geneesmiddelen beloven de hemel op aarde. Check of er een product bij zit dat jij gebruikt. Surf naar [www.testaankoop.be/pinokkioproducten](http://www.testaankoop.be/pinokkioproducten)



### BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app. Download gratis de app of surf naar [www.testaankoop.be/informed](http://www.testaankoop.be/informed)



### VERMIJD SUPPLEMENTEN BIJ DE TANDARTS

Ben je zeker dat je tandarts je geen supplementen aanrekent? Check het via [www.testaankoop.be/tandarts](http://www.testaankoop.be/tandarts)



### REAGEER VIA ONZE COMMUNITY'S VOEDING EN GEZONDHEID

Deel je vragen en ervaringen inzake voeding en gezondheid en krijg input van andere surfers en van onze experts. [www.testaankoop.be/community](http://www.testaankoop.be/community)



### GEEF JE KIND EEN GEZOND DRANKJE VOOR OP SCHOOL

Wij namen 474 drankjes onder de loep. Ontdek hun Nutri-Score op [www.testaankoop.be/vergelijkschooldrank](http://www.testaankoop.be/vergelijkschooldrank)