



Praktische gids diabetes: type 2

informatie voor patiënten

Praktische gids diabetes: type 2

INLEIDING	5
WAT IS DIABETES MELLITUS?	6
SOORTEN DIABETES	7
BEHANDELING DIABETES	8
Het meten van uw bloedsuikerwaarden	
Gezonde voeding	
Insuline en/of tabletten	
Wat als uw bloedsuikerwaarden te laag zijn?	
Wat als uw bloedsuikerwaarden te hoog zijn?	
Wat als u niet kan/mag eten?	
WAT MOET U MEEBRENGEN NAAR DE CONSULTATIE?	16
HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING	17
MEER INFORMATIE	19

Inleiding

Diabetes mellitus of suikerziekte is een chronische en tot nog toe niet te genezen ziekte. In België zijn er naar schatting 250 000 mensen met diabetes. Men verwacht dat dit aantal zal verdubbelen tegen het jaar 2025. Deze ziekte wordt gekenmerkt door een te hoog suikergehalte in het bloed. Het is een ziekte die kan leiden tot tal van complicaties. Vaak is een onvoldoende bloedsuikerregeling in eerste instantie verantwoordelijk voor het ontstaan van deze complicaties. Een goede bloedsuikerregeling is enkel mogelijk als u een goed inzicht hebt in uw diabetesbehandeling. Met deze brochure willen we u hierbij helpen. Hebt u al vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan uw arts, diabetesverpleegkundige en diabetesdiëtiste.

Het diabetesteam

WAT IS DIABETES MELLITUS?

Ons lichaam gebruikt suiker of glucose als brandstof. Suiker is dus een bron van energie voor ons lichaam. Het moet in alle cellen van ons lichaam binnendringen om daar als energie gebruikt te worden. Insuline maakt het mogelijk dat suiker in onze cellen kan binnendringen. Het is een hormoon dat normaal gezien in voldoende mate wordt aangemaakt door de pancreas of de alvleesklier, een klier in de buikholte.



Wanneer u diabetes hebt, maakt uw lichaam geen of onvoldoende insuline aan of kan uw lichaam de gemaakte insuline onvoldoende gebruiken. Dat heeft tot gevolg dat suiker niet voldoende kan binnendringen in uw lichaamscellen en dus niet kan gebruikt worden als energiebron. Dit zal u merken omdat enerzijds uw suikergehalte in uw bloed oploopt en anderzijds omdat u een moe en lusteloos gevoel (tekort aan energie) krijgt. De behandeling bestaat uit het dagelijks inspuiten van insuline onder de huid en het meten van uw bloedsuikergehalte via een prik in de vinger.

SOORTEN DIABETES

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Zwangerschapsdiabetes
- Verminderde glucosetolerantie

Type 1

Symptomen

- ✗ absoluut tekort aan insuline
- ✗ zeer veel plassen
- ✗ groot dorstgevoel
- ✗ verhoogde eetlust en toch vermageren
- ✗ vermoeidheid
- ✗ infecties
- ✗ mensen < 30 jaar
- ✗ 10% van de diabetes

Type 2

symptomen

- ✗ Verminderde gevoeligheid voor insuline
- ✗ vaak geen klachten
- ✗ soms ouderdomsverschijnselen
- ✗ geleidelijk begin
- ✗ uiteindelijk dezelfde klachten als type 1
- ✗ slechte wondgenezing
- ✗ mensen > 40 jaar
- ✗ 90% van de diabetes
- ✗ overgewicht

BEHANDELING DIABETES

Het meten van uw bloedsuikerwaarden

Waarom moet u uw bloedsuiker meten?

Door de behandeling met insuline proberen we een normaal bloedsuikergehalte te bereiken. Een normaal bloedsuikergehalte betekent een waarde tussen 80 en 150 mg/dl. Uw bloedsuikergehalte moet u zelf regelmatig meten om te weten of deze niet te hoog of te laag is.

Wanneer en hoe vaak meten?

Meet uw bloedsuiker om de vijf dagen. Die dag meet u uw bloedsuiker vier keer:

- X Voor het ontbijt en voor uw insulinespuit
- X Voor het middagmaal
- X Voor het avondmaal en voor uw insulinespuit
- X Voor het slapengaan

Noteer elke bloedsuikerwaarde in uw diabetesdagboek. Vermeld ook altijd de dosis insuline die u hebt ingespoten.

Hoe moet u uw bloedsuiker meten?

1. Was uw handen.
2. Maak het meettoestel klaar: Plaats de strip in het toestel. Controleer het codenummer.
3. Maak de prikpen klaar: vervang de naald elke meetdag ('s ochtends). Span de veer aan.
4. Plaats de prikpen op de zijkant van uw vingertop.
5. Prik en stuw daarna het bloed naar uw vingertop. Wrijf van de basis van uw vinger naar de top.
6. Wanneer u een goede bloeddruppel hebt, laat deze dan aanzuigen door de strip in het toestel.
7. Wacht een aantal seconden en lees het resultaat af.
8. Noteer het resultaat in uw diabetesdagboek.

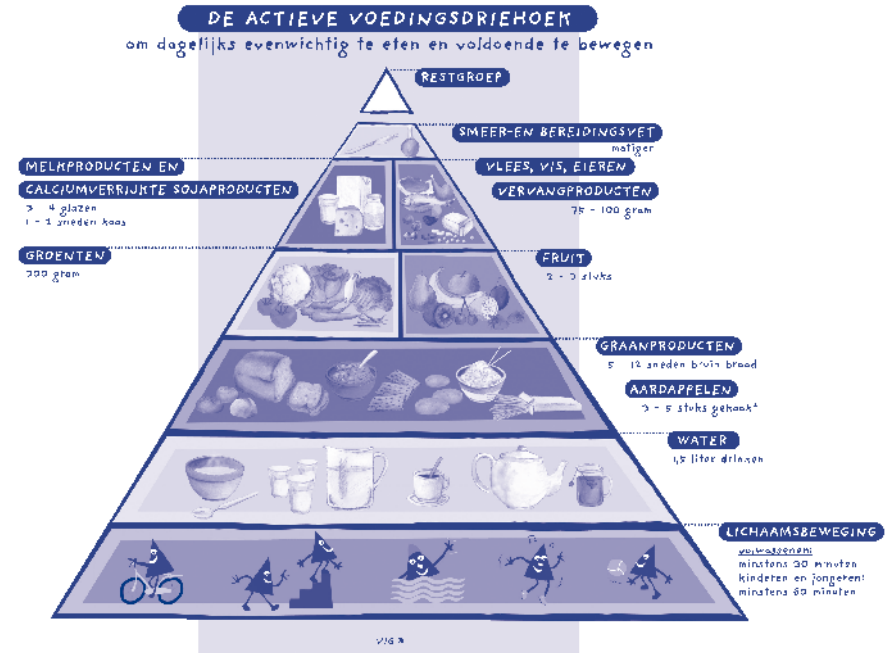


Gezonde voeding

Eet gezond en regelmatig. Volg de regels van de voedingsdriehoek (zie volgende pagina). Gebruik dagelijks drie hoofdmaaltijden met koolhydraten.

Enkele algemene tips:

- Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over.
- Gebruik dagelijks drie hoofdmaaltijden met koolhydraten.
- Gebruik per maaltijd iets uit elke laag van de voedingsdriehoek (zie volgende pagina).
- Respecteer de verhoudingen van de voedingsdriehoek.
- Gebruik gezonde vetstoffen zoals olijfolie, arachideolie en zovoort
- Matig het zoutgebruik.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht.
- Overleg het alcoholgebruik met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtiste.
- Neem regelmatig en voldoende lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging bevordert het energieverbruik en maakt uw lichaam gevoeliger voor insuline.
- Drink voldoende. Dagelijks 1,5 liter vocht is noodzakelijk.



Insuline en/of tabletten

Tabletten:

- stimuleren insulineproductie
- verminderen insuline-ongevoeligheid
- vertragen opname koolhydraten

X Tabletten + insuline

X Insuline

Hoe moet u insuline inspuiten met de insulinepen?

1. Meng de insuline door de pen lichtjes te schudden.
2. Controleer of er insuline uit de pen komt: stel twee eenheden in en spuit deze weg boven uw hand. Indien er geen druppeltjes insuline verschijnen, stel dan opnieuw twee eenheden in en spuit deze weg. Blijf dit herhalen tot er insulinedruppeltjes verschijnen.
3. Stel de dosis (hoeveelheid) insuline in die u moet inspuiten.
4. Maak een huidplooi.
5. Prik de naald loodrecht in de huidplooi.
6. Spuit de insuline in.
7. Wacht vijf seconden.
8. Los de huidplooi en trek de naald eruit.



Waar moet u de inspuiting geven?

Spuit insuline steeds in uw buik of in uw bovenbeen. Blijf echter bij uw keuze. Kiest u ervoor om uw inspuiting 's morgens in uw buik en 's avonds in uw been te zetten, doe dit dan elke dag zo. U kunt er ook voor kiezen altijd (zowel 's morgens als 's avonds) in uw buik in te spuiten.



Let op dat u niet altijd op exact dezelfde plaats de inspuiting geeft. Spuit links en rechts van de navel en spuit zowel in uw linker- en rechterbovenbeen.

Vervangen van de naald

Gebruik de naald op uw insulinepen maximum vier keer. Dit betekent dat u twee dagen dezelfde naald mag gebruiken. Deze naalden moet u zelf kopen bij de apotheek of de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV). 100 naalden kosten ongeveer 20 euro, de standaardlengte is acht millimeter.

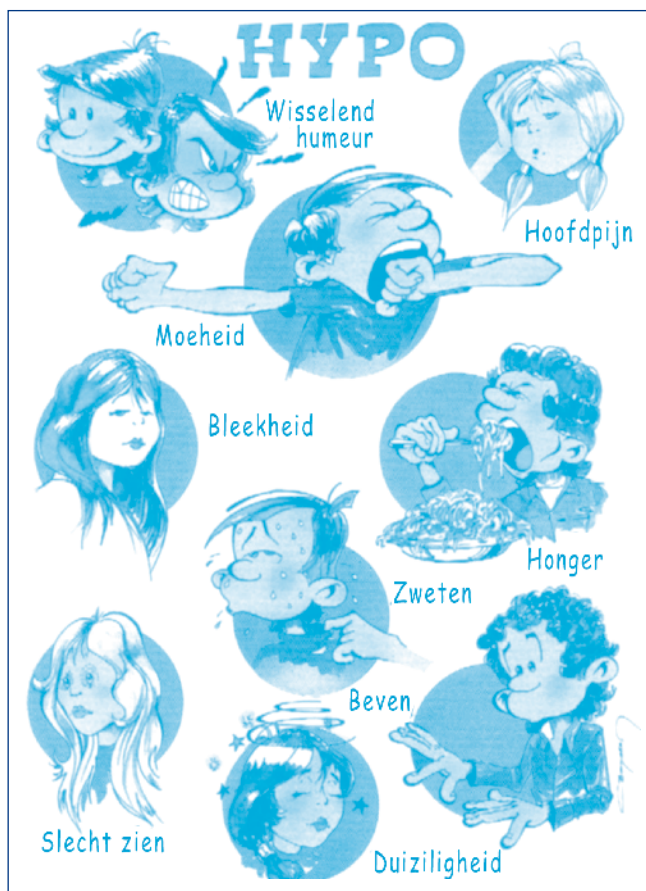
Gooi uw naalden na gebruik niet in de vuilniszak, maar gebruik een naaldcontainer. De naaldcontainer moet u zelf kopen in de apotheek, via de Vlaamse Diabetes Vereniging of de mediotheek. Volle naaldcontainers brengt u naar het containerpark of geeft u mee met het klein gevaarlijk afval.

Waar moet u insuline bewaren?

Bewaar uw reserve insuline in de groentelade van de koelkast. Pennen met de insuline bewaart u best op kamertemperatuur.

Wat als uw bloedsuikergehalte te laag is?

Een te lage hoeveelheid suiker in uw bloed wordt ook hypoglycemie of kortweg hypo genoemd. Dit is een bloedsuikergehalte lager dan 60 mg/dl. U zult zich dan niet goed voelen. Mogelijke tekenen van een hypo zijn: beven, zweten, duizeligheid, honger, slecht zien, hoofdpijn, bleekheid enzovoort.



Novonordisk

1. Reageer onmiddellijk, wacht niet af wanneer u denkt dat u een hypo hebt.
2. Als u zich niet goed voelt, meet dan – indien mogelijk – uw suiker onmiddellijk.
3. Is uw suiker lager dan 60 mg/dl, dan moet u onmiddellijk suiker innemen:
een glas gewone cola (geen cola-light)
of twee klontjes suiker
of vier klontjes druivensuiker.
4. Wacht tien tot vijftien minuten.
5. Eet nadien één stuk fruit of een boterham.
6. Noteer de hypo en het uur in uw diabetesdagboek.

Wat als uw bloedsuikergehalte te hoog is?

Een eenmalige hogere bloedsuikerwaarde is geen reden tot paniek. Wanneer u merkt dat uw bloedsuikerwaarden regelmatig hoger zijn dan 200 mg/dl, neem dan contact op met de diabetesverpleegkundige op het nummer 016 34 34 75.

Wat als u niet kan/mag eten?

Als u niet mag eten bijvoorbeeld voor een bepaald onderzoek of wanneer u te ziek bent om te eten, moet u toch insuline inspuiten. U spuit echter slechts de helft van uw normale hoeveelheid insuline in. Andere medicatie die u eventueel inneemt voor uw bloedsuiker neemt u niet in.

Meet die dag uw bloedsuiker voor de maaltijden en voor het slapen gaan. Noteer dit steeds in uw dagboek.

Zorg ervoor dat u altijd druivensuiker bij de hand hebt. In geval van een te lage bloedsuiker neemt u vier klontjes druivensuiker. Als u langer dan een paar uur nuchter moet blijven, contacteer dan altijd uw arts en/of diabetesverpleegkundige.

WAT MOET U MEEBRENGEN NAAR DE CONSULTATIE?

- ✓ Diabetesdagboek!
- ✓ Meettoestel
- ✓ Insulinepennen
- ✓ Lijst van de medicatie die u neemt
- ✓ Jaarlijks een verslag van de oogarts
- ✓ Jaarlijks 24 uur-urinecollectie

HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING

Het doel van een goede bloedsuikerregeling is het voorkomen van diabetesverwikkelingen of complicaties op lange termijn. Wanneer u uw bloedsuiker goed regelt, dan is de kans op deze complicaties klein. Deze complicaties kunnen ingedeeld worden in drie groepen:

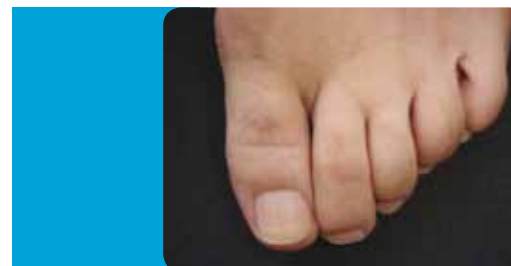
- Aandoeningen van de bloedvaten (hart, ogen, nieren, benen, hersenen)
- Aandoeningen van de zenuwen
- Infecties en voetproblemen

We bespreken hier even het voorkomen van voetproblemen. Voetproblemen ontstaan meestal door een combinatie van oorzaken: problemen met de doorbloeding, een lagere gevoeligheid door problemen met de bezuiging en het minder snel genezen van wondjes door hogere bloedsuikerwaarden. Als u een wondje hebt aan uw voeten, is het mogelijk dat u dit niet onmiddellijk opmerkt omdat u minder of helemaal geen pijn hebt. De wonde zal ook minder snel genezen. Voorkomen is dan ook beter dan genezen. Dit kunt u doen door een aantal eenvoudige maatregelen.

	GOED	FOUT
Voor koude voeten		
Om de voeten te reinigen		
Zitten		
Sokken dragen		
Schoenen kopen		

Novonordisk

- Bekijk uw voeten dagelijks (ook de voetzool).
- Hebt u een wondje, verzorg dit onmiddellijk. Verbeter het wondje niet na twee dagen, contacteer dan uw arts of diabetesverpleegkundige. Wacht niet af!
- Draag goed schoeisel (niet te nauw).
- Laat eelt tijdig verwijderen (bij voorkeur door een podoloog of pedicure).
- Knip uw nagels niet te kort en knip ze recht af. Ga bij voorkeur om de zes weken naar een podoloog of pedicure.
- Wrijf uw voeten dagelijks voor het slapengaan in met een vochtinbrengende crème. Wrijf geen crème tussen de tenen.



Neem bij voetproblemen en/of wondjes onmiddellijk contact op met de huisarts of de diabetesverpleegkundigen.

MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of vragen?

Neem contact op met uw huisarts of met de diabetesverpleegkundigen bij voorkeur op **maandag- en dinsdagnamiddag** op het nummer 016 34 34 75.

© november 2009 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door het diabetesteam in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

700051



Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde bossen
en andere gecontroleerde bronnen.
www.fsc.org Cert no. CU-COC-809718-E
© 1996 Forest Stewardship Council