

DIABETES

De feiten op een rij

Het aantal mensen met diabetes type 2 groeit heel snel. Momenteel hebben ruim 1,2 miljoen mensen in Nederland diabetes. En elke week komen er 1.200 bij! Er zijn ook veel mensen die niet weten dat ze diabetes hebben.

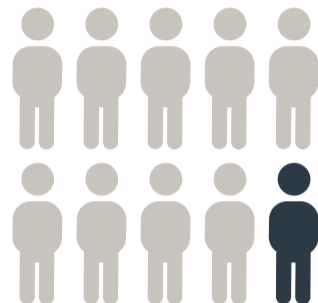


Wist je dat...

1 op de 3 van de huidige volwassen Nederlanders van 45 jaar en ouder **diabetes type 2** krijgt?

Type 2 diabetes

Negen op de tien mensen met diabetes hebben 'type 2'. Bij mensen met diabetes type 2 kan het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht houden. Doordat het lichaam te weinig insuline aanmaakt of minder goed reageert op insuline. Je leefstijl kan er de oorzaak van zijn: bijvoorbeeld door te weinig bewegen, roken of ongezonde voeding. Een gezonde leefstijl kan helpen om diabetes type 2 te voorkomen. Maar dat lukt niet altijd. Bijvoorbeeld als de erfelijke aanleg te sterk is.



Ernstige complicaties

Diabetes kan (op korte en lange termijn) voor **lichamelijke complicaties** zorgen. Bijvoorbeeld aan je voeten, ogen, nieren, zenuwen en hart- en bloedvaten. Ook ben je gevoeliger voor infecties. Complicaties kunnen ontstaan doordat hoge bloedsuikers na een tijdje bloedvaten en zenuwen beschadigen.



Verklein de kans op complicaties

Een stabiele bloedsuikerspiegel helpt om lichamelijke gevolgen van diabetes te voorkomen, al heb je dat niet helemaal zelf in de hand. Maar zeker ook gezond leven en regelmatige controles verkleinen de kans op problemen.

Laat regelmatig een arts of verpleegkundige kijken naar je bloedsuiker, voeten, bloeddruk, bloedvetten (zoals cholesterol), gewicht, nieren (urinetesten) en ogen.

Diabetespas

Bij de dokter of apotheek kun je een Diabetespas halen. Handig om **afspraken en uitslagen** te noteren en zelf het overzicht te houden!

Hypo

Als je diabetes hebt, is het je vast wel eens overkomen: een hypoglykemie, kortweg '**hypo**'. Dat is een sterke daling van de bloedglucosespiegel. Hypo's zijn vervelend en beangstigend en brengen soms risico's met zich mee. Bijvoorbeeld in het verkeer of tijdens het werken met machines.

De **kans op een hypo** neemt toe als je te weinig of te laat eet, je meer lichamelijk inspant dan je gewend bent (bijv. sporten), je niet aan de voorgeschreven dosering medicijnen houdt (of deze op een ander tijdstip inneemt), te veel insuline injecteert, aan het vasten bent of alcohol gebruikt.

Voorkom een hypo: **meten = weten**. Breng je glucosewaarden regelmatig in kaart. Snelwerkende koolhydraten helpen als je een hypo voelt aankomen, bijvoorbeeld druivensuiker, frisdrank (geen light) of een energiereep.



Wist je dat...

het wel tot 24 uur kan duren voordat je lichaam **hersteld** is na een hypo?

