

# Suikerziekte

## Wat is suikerziekte?

Een andere benaming voor suikerziekte is diabetes. Ons lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren. Suiker is een van de belangrijkste brandstoffen. Via de voeding komt suiker in de bloedbaan. Insuline zorgt ervoor dat de suikers uit het bloed kunnen opgenomen worden door de organen.

Iemand met suikerziekte maakt te weinig of geen insuline aan in de alvleesklier (pancreas) of is ongevoelig voor de werking van insuline. Daardoor stapelen de suikers zich op in het bloed.

Suikerziekte is niet alleen een probleem van gestoorde bloedsuiker, maar veroorzaakt ook problemen thv het hart en de bloedvaten.

## Welke types zijn er?

Bij *type 1* maakt de alvleesklier te weinig insuline aan. Dit komt voor op jonge leeftijd.

Bij *type 2* zijn de cellen van het lichaam minder gevoelig geworden voor insuline. Deze vorm ontstaat meestal pas na de leeftijd van 40 jaar. Het komt veel meer voor bij mensen met overgewicht.

## Wat zijn de symptomen/klachten?

Vaak merken mensen niets van een verhoogd glucosegehalte. De meest voorkomende klachten zijn dorst, veel moeten plassen, vermoeidheid. Sommigen hebben last van slecht genezende wondjes en infecties van de huid. Later treden er vaak problemen op thv de ogen, de nieren, het hart en de bloedvaten in de benen.

## Behandeling

De behandeling bestaat uit 4 onderdelen

- ✓ Gewichtsdeling door een gezonde voeding
- ✓ Stoppen met roken
- ✓ Lichaamsbeweging
  - Dagelijks een half uur bewegen
- ✓ Medicatie

Wat zijn de streefwaarden

- ✓ Een nuchtere bloedsuiker van minder dan 125 mg/dl
- ✓ Een bloeddruk lager dan 130/80 mmHg
- ✓ LDL-cholesterol ('slechte' cholesterol) minder dan 100 mg/dl
- ✓ Hemoglobine A1c minder dan 7%. Dit is een test waardoor we weten hoe hoog je gemiddelde bloedsuiker de laatste 3 maanden was.

### Opvolging

Het is aangeraden om elke 3 maanden op controle te komen voor een controle van de bloeddruk, het gewicht, de voeten en voor een bloedname. De urine wordt ook jaarlijks gecontroleerd.

Het is aangeraden voor diabetespatiënten om één maal per jaar naar de oogarts te gaan.

### Nog vragen?

Voor verdere informatie of vragen kan je altijd bij één van de huisartsen terecht.

