

# Wat is diabetes mellitus type 2?

Een brochure voor Hindostanen



# The way we are changing diabetes

Novo Nordisk beschouwt het als haar missie om de toekomst van diabetes te veranderen. Om deze visie gestalte te geven hebben wij het Changing Diabetes-programma ontwikkeld. Changing Diabetes omvat diverse nationale en internationale initiatieven, die zich met name richten op communicatie met en voorlichting aan mensen met diabetes en alle betrokkenen om hen heen.

Het Changing Diabetes-programma kent vijf pijlers: Onderzoek, Preventie & Bewustwording, Behandeling, Cultuur & Historie en Educatie. Op [www.changingdiabetes.nl](http://www.changingdiabetes.nl) vindt u een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan Changing Diabetes.

Met Changing Diabetes willen wij bereiken dat de behandeling en de zorg voor mensen met diabetes, de wijze waarop de maatschappij met deze aandoening omgaat verandert, zodat de toekomst van mensen met diabetes verbetert.



**Carlo Pultoo en  
Ciela Pultoo-Aliar,**  
diabetes type 2

# Inhoudsopgave

Inleiding	4
Wat gebeurt er in het lichaam als mensen eten?	5
Wat is er mis bij mensen met diabetes mellitus type 2?	8
Uit welke voedingsmiddelen haalt het lichaam glucose?	10
Klachten van diabetes mellitus type 2	11
Behandeling van diabetes mellitus	12
De complicaties van diabetes mellitus	15
Aandachtspunten bij de behandeling van diabetes mellitus op een rij	16
Meer weten?	18
Belangrijke adressen	19

# Inleiding

Hoe houdt u 't leven met diabetes leefbaar? Door een goede behandeling en een aangepaste levensstijl. Maar ook door uw kennis over diabetes bij te houden. Deze brochure is er één uit een reeks van voorlichtingsbrochures over leven met diabetes. De andere brochures gaan onder meer over diabetes type 1 en type 2, de behandeling ervan en sport & beweging.

## **Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:**

- Stuurgroep van het project "Diabetes mellitus en cardiovasculair risico bij Hindostanen", een initiatief van Thuiszorg Den Haag en GGD Den Haag, gefinancierd door Zorg Onderzoek Nederland
- Diabetesverpleegkundigen en diëtisten van Thuiszorg Den Haag en het Medisch Centrum Haaglanden

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteur worden vermenigvuldigd.

© GGD Den Haag en Thuiszorg Den Haag

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van de behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2012

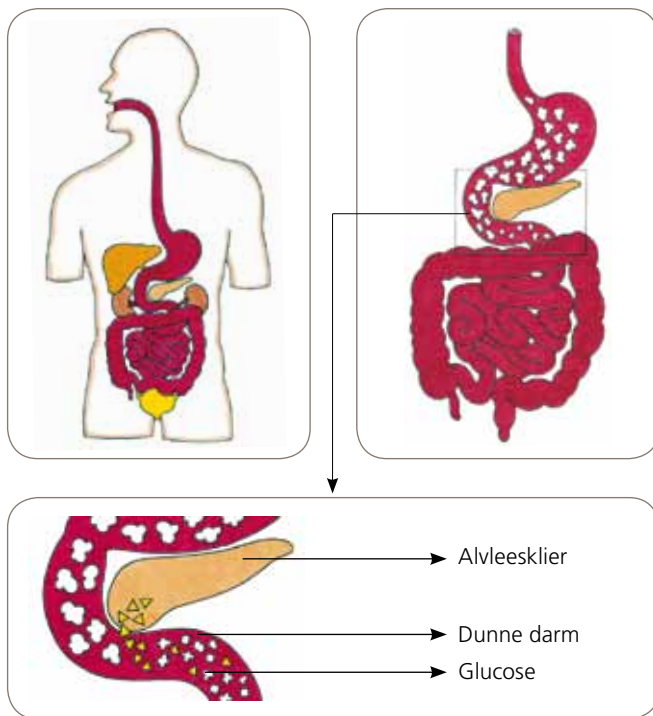


# Wat gebeurt er in het lichaam als mensen eten?

Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden, heeft de mens energie nodig om te kunnen leven. Deze energie wordt geleverd door de voeding.

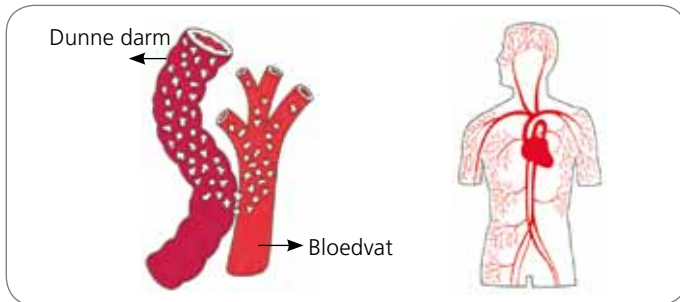


Koolhydraten uit de voeding worden in de dunne darm omgezet in glucose, een belangrijke energiebron voor ons lichaam.



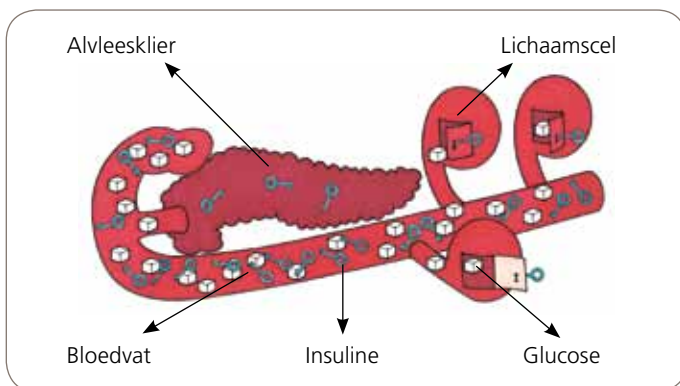
## Wat gebeurt er met de glucose?

De glucose uit de dunne darm komt in het bloed terecht.



Vervolgens wordt de glucose via het bloed naar de lichaamscellen vervoerd.

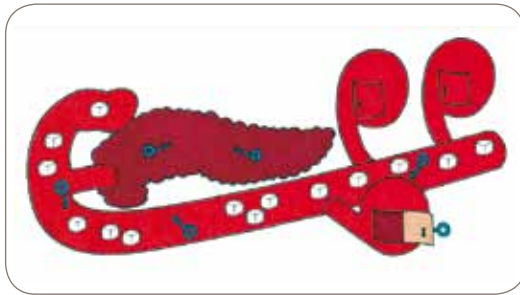
Om de glucose in de lichaamscellen te brengen is er insuline nodig. Insuline is een hormoon dat in de alvleesklier wordt gemaakt. De insuline gaat via het bloed naar de lichaamscellen en maakt deze 'open', zodat de glucose naar binnen kan gaan. In de lichaamscellen wordt de glucose omgezet in energie of opgeslagen voor later gebruik. Hierdoor daalt de bloedglucosewaarde. De nuchtere bloedglucosewaarden bij iemand die geen diabetes heeft schommelen tussen de 4 en 7 mmol/l.



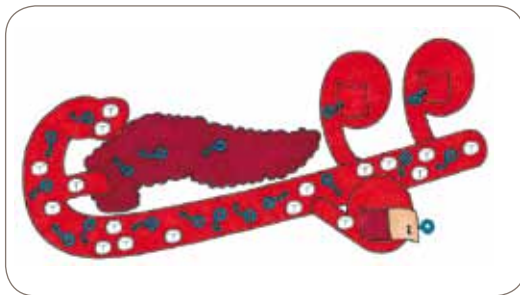
# Wat is er mis bij mensen met diabetes mellitus type 2?

Bij mensen met diabetes mellitus type 2 is de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog. De oorzaken kunnen zijn:

- De alvleesklier maakt te weinig insuline.



- Er is weerstand (resistentie) in het lichaam tegen insuline (mede veroorzaakt door overgewicht).



- Een relatief tekort aan GLP-1 (een natuurlijk voorkomend darmhormoon)

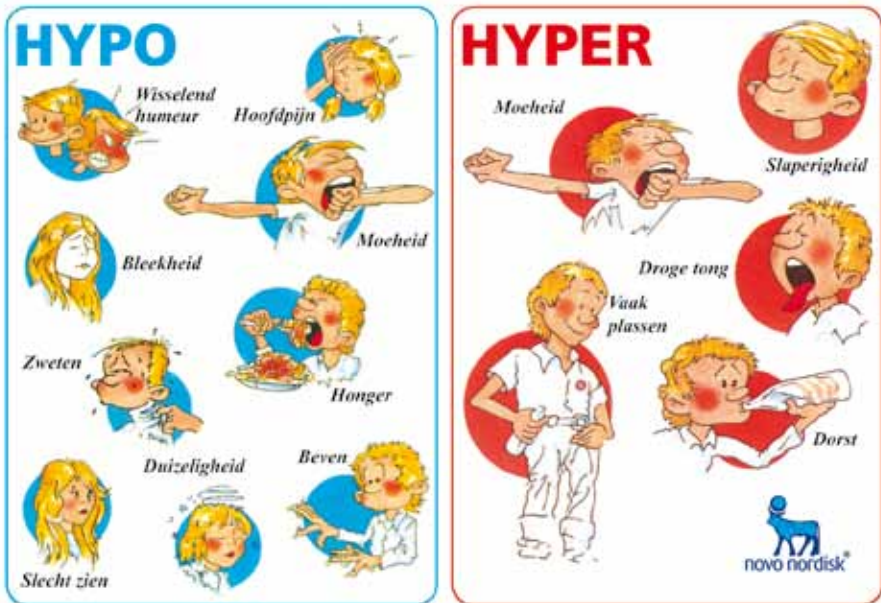
## Het ontstaan van diabetes mellitus type 2.

Het is niet volledig bekend hoe diabetes mellitus type 2 ontstaat. Factoren die mogelijk leiden tot het ontstaan van diabetes mellitus type 2 zijn: erfelijkheid, overgewicht, weinig lichaamsbeweging en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Bij een hyper is de bloedglucosespiegel te hoog (hoger dan 10 mmol/l).  
Kenmerken van een hyper zijn o.a. veel plassen, dorst en vermoeidheid.

Als de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog is, spreken we van hyperglykemie (hyper). Een hyper is goed te behandelen door toediening van insuline. Echter, wanneer de insulinedosering te hoog is, loopt u risico op een hypoglykemie (hypo). Bij een hypo is de bloedglucosespiegel te laag.

Bij een hypo is de bloedglucosespiegel te laag (lager dan 4 mmol/l). Kenmerken van een hypo zijn o.a. transpireren, onduidelijk praten, wazig zien en een slap gevoel.



# Uit welke voedingsmiddelen haalt het lichaam glucose?

Glucose wordt gemaakt van koolhydraten in de voeding.  
Er zijn verschillende soorten koolhydraten:



**Zetmeel:** komt voor in bijvoorbeeld: brood, rijst, groente, roti, bami en in peulvruchten zoals oerdi en bruine bonen



**Vruchtensuiker:** komt voor in fruit en vruchtensappen



**Melksuiker:** komt voor in melk en melkproducten zoals karne-melk, yoghurt en melk



**Suiker:** komt voor in gewone suiker, stroop, jam, snoep, gebak en koekjes

# Klachten van diabetes mellitus type 2

Mensen met diabetes mellitus type 2 kunnen de volgende klachten hebben:

- Veel dorst en droge mond
- Vermoeidheid
- Jeuk vooral aan de geslachtsorganen
- Slecht zien
- Veel plassen

# Behandeling van diabetes mellitus

Diabetes mellitus gaat nooit over. Maar diabetes mellitus kan wel behandeld worden, zodat u een gezond en actief leven kunt leiden.

Met de behandeling van diabetes mellitus wordt getracht om samen met u te bereiken dat de hoeveelheid glucose in uw bloed weer normaal wordt en ook zo blijft. Het is erg belangrijk dat u zelf altijd uw best blijft doen voor de behandeling van uw diabetes mellitus. Uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner, diëtist en apotheker kunnen u met raad en daad bijstaan.

Belangrijk bij de behandeling van diabetes mellitus zijn:

- Gezonde voeding
- Dagelijkse lichaamsbeweging
- Juist gebruik van medicijnen



## Gezonde voeding

De belangrijkste regels voor een gezonde voeding zijn:

- Zorg voor regelmaat in de voeding.
- Vermijd vetrijke producten. Gebruik weinig olie en andere vetsoorten.
- Zorg voor voldoende vezels in uw voeding.
- Gebruik weinig suiker en andere zoetigheden.
- Gebruik weinig zout en zoute producten.
- Wees voorzichtig met alcohol.



## Dagelijkse lichaamsbeweging

Bij mensen met diabetes mellitus is lichaamsbeweging erg belangrijk. Elke dag minimaal 30 minuten lichaamsbeweging heeft veel voordelen voor uw bloedglucose en uw gezondheid.

## Gebruik van medicijnen

De mogelijke behandelmethodes van diabetes mellitus zijn:

- Behandeling met tabletten
- GLP-1 therapie
- Insulinetherapie

Uw arts adviseert u wat voor u het beste is.

### Tabletten

Als u van uw arts tabletten moet gebruiken, is het niet de bedoeling dat u stopt met het voedingsadvies of met dagelijkse lichaamsbeweging.

Als de dokter u tabletten heeft voorgeschreven dan moet u die volgens de aanwijzingen slikken. U mag ze nooit overslaan.

### GLP-1 therapie en insulinetherapie

Als het voedingsadvies, de dagelijkse lichaamsbeweging en de voorgeschreven tabletten niet goed genoeg (meer) werken bij u, dan zal de arts u aanraden te starten met GLP-1 therapie of insulinetherapie.



# De complicaties van diabetes mellitus

Als uw bloedglucose lange tijd niet goed geregeld is, dan kan diabetes mellitus leiden tot ernstige problemen (= complicaties).

Deze complicaties zijn:

- Achteruitgaan van de ogen.
- Hart- en vaatziekten, zoals beroerte en hartinfarct.
- Beschadiging van de nieren.
- Beschadiging van zenuwen in armen en benen.



# Aandachtspunten bij de behandeling van diabetes mellitus op een rij

U kunt er zelf veel aan doen om ervoor te zorgen dat u later geen complicaties krijgt of dat u de complicaties zo lang mogelijk uitstelt.

- Zorg voor een goed gewicht.
- Zorg voor een gezonde voeding.
- Zorg voor minimaal 30 minuten lichaamsbeweging per dag.
- Stop met roken.
- Gebruik uw medicijnen volgens het voorschrift van uw arts.
- Laat om de 3 maanden uw bloedglucose controleren door uw arts.
- Verzorg uw lichaam goed en geef extra aandacht aan uw voeten.



\* Kijk voor meer informatie over de BMI meter op [www.changingdiabetes.nl/gewicht](http://www.changingdiabetes.nl/gewicht).



- Laat elk jaar een uitgebreid bloedonderzoek doen.
- Laat elk jaar uw bloeddruk controleren.
- Ga elk jaar voor controle naar de oogarts.
- Ga elk jaar de griepprik halen bij uw huisarts.
- Neem bij alle bijzonderheden contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist of een pedicure.

## Meer weten?

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Deze behandelaren hebben een goed inzicht in uw persoonlijke situatie en kunnen u daarom het best adviseren.

Daarnaast kan een diëtist(e) u vertellen waar u bij het eten op moet letten. Op de pagina hiernaast staan nog enkele praktische informatiebronnen vermeld. U kunt daar altijd terecht voor algemene informatie.



# Belangrijke adressen

## Novo Nordisk

[www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl), de internetsite van Novo Nordisk, bevat zeer veel informatie over diabetes. Op deze website vindt u ook de laatste versies van de bijsluiterteksten van de producten van Novo Nordisk. U kunt voor meer informatie ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service.

Telefoon: +31 (0)172 44 96 00

E-mail: [informatie@novonordisk.com](mailto:informatie@novonordisk.com)

[www.changingdiabetes.nl](http://www.changingdiabetes.nl) bevat een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan het Changing Diabetes-programma.



## Diabetesvereniging Nederland (DVN)

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

Telefoon: +31 (0)33 46 30 566

Internet: • [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

- [www.mijnzorgpagina.nl](http://www.mijnzorgpagina.nl)



## **Novo Nordisk B.V.**

Postbus 443  
2400 AK Alphen aan den Rijn  
T +31 (0)172 44 96 00  
informatie@novonordisk.com

[www.nvonordisk.nl](http://www.nvonordisk.nl)  
[www.changingdiabetes.nl](http://www.changingdiabetes.nl)

