
DIABETES MELLITUS (SUIKERZIEKTE)

INLEIDING

Diabetes mellitus ofwel suikerziekte is de meest voorkomende chronische ziekte in Nederland. Meer dan 300.000 mensen zijn ermee bekend. Een goede reden om deze aandoening eens onder de loep te nemen.

WAT IS DIABETES?

Bij diabetes maakt de alvleesklier geen of niet voldoende insuline. Ook kan het zijn dat de insuline niet goed werkt omdat het lichaam er ongevoelig voor is geworden. Overgewicht is hier de oorzaak van. Hierdoor kan glucose (=brandstof voor het lichaam) niet in de lichaamscellen komen en blijft dit in het bloed achter. Bij een persoon zonder diabetes schommelt de bloedspiegel tussen de 3 en 7 mmol per liter. Bij diabetespatiënten kan dit oplopen tot 20 à 30 mmol per liter.

TWEE VORMEN

De diabetes kunnen we in grofweg twee vormen verdelen:

- Diabetes die ontstaat op een leeftijd jonger dan 35 jaar. De patiënt wordt dan in korte tijd erg ziek en is genoodzaakt de rest van zijn leven zichzelf insuline in te spuiten.

- Diabetes die op oudere leeftijd voorkomt. Deze ontstaat meestal heel geleidelijk en soms merken de patiënten het niet, omdat de klachten onduidelijk zijn. Bijvoorbeeld moeheid, een slechtere eetlust of afvallen. Een mede-oorzaak is vaak overgewicht. Deze vorm van diabetes kan behandeld worden met voedingsadviezen en eventueel tabletten. Tegenwoordig wordt deze diabetes ook behandeld met insuline-injecties.

VOORKOMEN DIABETES

Diabetespatiënten hebben meer kans op hart- en vaatziekten, oog- en nierafwijkingen en problemen met de voeten. Een goede behandeling is dan ook van groot belang. Nauwgezette periodieke controles door de huisarts en/of internist is een noodzaak om de genoemde complicaties zoveel mogelijk te beperken.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

Als er ouderdomsdiabetes in de familie (ouders, broers, zussen) voorkomt, is het verstandig om één keer per jaar uw bloedglucose te laten controleren bij de huisarts. Dit is vooral aan te bevelen als u ouder bent dan 50 jaar en overgewicht hebt. Als u diabetes heeft, is het goed om op de hoogte te zijn wat deze ziekte precies inhoudt. Als u weet wat er niet goed is in uw lichaam kunt u ook beter begrijpen waarom u sommige dingen beter wel of juist niet kunt doen. Het is belangrijk dat u periodiek, bijvoorbeeld één keer in de drie maanden, onder controle bent van de huisarts of internist, zodat zij kunnen zien of de behandeling aanslaat. Controle bij de oogarts is een vast onderdeel hiervan. Zelf kunt u ook een belangrijk aandeel hebben in het voorkomen en bestrijden van voetproblemen. Controleer uw voeten regelmatig op wondjes en blaren, draag goed schoeisel en pas een goede nagel- en voetverzorging toe.

WAT KAN HET ZIEKENHUIS DOEN?

De ouderdomsdiabetes kan in eerste instantie heel goed door de huisarts behandeld worden. De diëtiste van het Kruiswerk wordt dan ingeschakeld voor de voedingsadviezen. Wel moet u één keer paar jaar naar het laboratorium van het ziekenhuis om een uitgebreid bloedonderzoek te laten doen. Als patiënten al complicaties van de diabetes hebben, zijn ze meestal bij de internist onder behandeling en komen zij vanzelfsprekend in de ziekenhuiszorg terecht. In dat geval kunt u ook gebruik maken van de diëtistes van het ziekenhuis en van de diensten van de diabetesverpleegkundigen. Zij kunnen u informatie geven over wat de ziekte is, over de injectiemogelijkheden, over het materiaal voor de zelfcontrole. Vanzelfsprekend beantwoorden zij ook al uw vragen over het leven met diabetes.

"Met diabetes kun je leven". Dat is de slogan van de Diabetes Vereniging Nederland (DVN). Deze patiëntenvereniging biedt veel ondersteuning aan diabetespatiënten. Zij geven schriftelijke informatie, houden telefonische gesprekken en organiseren bijeenkomsten om lotgenoten met elkaar in contact te brengen en een positieve bijdrage te leveren aan het leren leven met diabetes.

