

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus (kortweg diabetes) is een stoornis waarbij de hoeveelheid suiker in uw bloed te hoog is. Daarom spreekt men ook wel van suikerziekte.

Glucose

Suiker in het bloed noemt men ook 'glucose'. Glucose komt uit de koolhydraten in onze voeding. Koolhydraten zitten niet alleen in zoete producten zoals jam, limonade, koek en gebak maar bijvoorbeeld ook in brood, aardappelen en rijst.

Insuline

Het hormoon insuline zorgt ervoor dat de lichaamscellen glucose uit het bloed opnemen. Wanneer de hoeveelheid glucose in het bloed toeneemt, zorgt insuline ervoor dat de cellen meer glucose uit het bloed opnemen zodat het glucosegehalte niet te hoog wordt. Insuline wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt. De alvleesklier ligt achter de maag.

Hoe ontstaat diabetes?

Diabetes ontstaat door een tekort aan insuline, of doordat uw lichaamscellen minder gevoelig zijn geworden voor insuline. De cellen kunnen dan minder glucose uit het bloed opnemen. Daardoor wordt het glucosegehalte in het bloed te hoog.

Er zijn twee vormen van diabetes:

bij type 1 diabetes maakt de alvleesklier nauwelijks insuline. Deze vorm komt vanaf de kinderleeftijd voor.

Bij type 2 diabetes zijn de lichaamscellen minder gevoelig geworden voor insuline. Als reactie gaat de alvleesklier meer insuline aanmaken. Wanneer dat niet meer lukt, ontstaat er een tekort aan insuline. Het glucosegehalte in het bloed wordt dan te hoog. Deze vorm ontstaat meestal pas na het veertigste jaar, maar komt steeds vaker ook op jongere leeftijd voor, met name bij mensen die te dik zijn.

Vooraf bij type 2 diabetes speelt erfelijkheid een rol. Als u van Marokkaanse, Turkse, Surinaamse of Hindoestaanse afkomst bent, heeft u een verhoogd risico op diabetes type 2.

Wat zijn de verschijnselen?

Mensen met een verhoogd glucosegehalte merken dat vaak niet. Sommigen krijgen klachten zoals veel moeten plassen, dorst en moeheid. U kunt last hebben van jeuk of slecht genezende wondjes en infecties van de huid. Diabetes kan op den duur problemen aan de ogen, de nieren, het zenuwweefsel en de bloedvaten veroorzaken. Daardoor kunnen klachten optreden als slechter zien, pijn en tintelingen in armen en benen, loopproblemen en seksuele stoornissen. Met diabetes heeft u meer kans op hart- en vaatziekten zoals angina pectoris (pijn op de borst), een hartinfarct of een beroerte.

Adviezen

Een gezonde leefwijze is voor mensen met diabetes extra van belang. Dat betekent niet roken, gezond eten en regelmatig bewegen. Probeer overgewicht tegen te gaan door gezonde voeding en extra lichaamsbeweging.

Medicijnen

Bij de behandeling van diabetes streeft men naar een normaal glucosegehalte van het bloed om de kans op klachten en latere gezondheidsproblemen te verminderen. Als u de genoemde adviezen opvolgt en uw glucosewaarden blijven toch te hoog, dan krijgt u tabletten om het glucosegehalte van uw bloed te doen dalen. Als deze onvoldoende helpen, dan zult u insuline moeten gaan gebruiken. Insuline wordt met een dun naaldje ingespoten.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.

Meer informatie over dit en andere onderwerpen is te vinden op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).