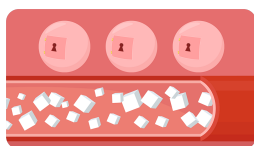


Inleiding

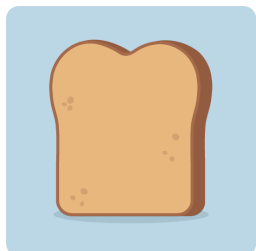


U heeft diabetes type 1. Uw lichaam regelt niet zelf de bloedglucosespiegel. Daarom moet u uw lichaam daarbij helpen.

Hier leggen we u uit wat diabetes type 1 is en hoe de behandeling van uw diabetes eruit gaat zien.

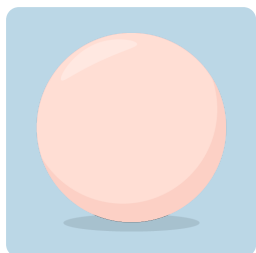
Woordenboek

Diabetes is een ingewikkelde ziekte. Het is belangrijk om eerst een paar moeilijke woorden uit te leggen:



Koolhydraten

Onze voeding bestaat uit voedingsstoffen. Eén van die voedingsstoffen zijn koolhydraten, ook wel suikers genoemd. Koolhydraten geven ons energie. Ze zitten bijvoorbeeld in brood, pasta, aardappelen en fruit.



(Lichaams)cel

Uw lichaam bestaat uit lichaamscellen. Deze cellen kunt u zien als kleine bouwsteentjes. Ze zijn zo klein, dat ze alleen met een microscoop te zien zijn. Elke lichaamscel heeft een eigen taak die hij moet uitvoeren. Door de samenwerking tussen de cellen kan ons lichaam werken.



Alvleesklier

De alvleesklier, ook wel pancreas genoemd, is een langwerpig orgaan in de buik. De alvleesklier maakt verschillende stoffen aan die belangrijk zijn voor onze spijsvertering.



Eilandjes van Langerhans

De Eilandjes van Langerhans zijn kleine groepjes cellen in de alvleesklier (pancreas). Deze groepjes cellen werken als een soort insulinefabriekjes.



De bloedglucosepiegel

De bloedglucosepiegel is de hoeveelheid glucose die op een bepaald moment in uw bloed zit. Dit wordt ook wel bloedsuikerwaarden of bloedsuikerspiegel genoemd.



Insuline

Insuline is een stof (hormoon) die wordt aangemaakt in de alvleesklier. Insuline speelt een belangrijke rol in het regelen van uw bloedglucosespiegel. Insuline werkt als een soort sleutel.



Afweersysteem

Het afweersysteem, ook wel immuunsysteem genoemd, is het systeem dat ons lichaam beschermt tegen indringers en ziekmakers, zoals bacteriën en virussen.

Wat is Diabetes type 1?

Video

Video voice-over

In veel van de voeding die we eten en drinken zitten koolhydraten.

Dat zijn een soort suikers.

In ons lichaam veranderen deze koolhydraten in kleine suikerdeeltjes die we glucose noemen.

De glucose komt vervolgens in ons bloed terecht.

De hoeveelheid glucose in het bloed heet de bloedglucosespiegel.

Ons bloed brengt de glucose naar onze cellen.

Die zetten de glucose om in energie.

Om de glucose op te kunnen nemen hebben de cellen een bepaald stofje nodig: insuline.

Insuline werkt als een soort sleutel.

De sleutels reizen door het bloed en openen deuren van de cellen.

Hierdoor kunnen de cellen de glucose opnemen.

Insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier.

In de alvleesklier zitten kleine insulinefabriekjes die we de Eilandjes van Langerhans noemen.

Bij sommige mensen valt het eigen afweersysteem de Eilandjes van Langerhans aan.

Dit zorgt ervoor dat de fabriekjes te weinig of zelfs helemaal geen insulinesleutels meer aanmaken.

*We spreken dan van diabetes type 1, ook wel diabetes mellitus type 1 genoemd.
Omdat er geen of niet genoeg insuline is, blijven bij diabetes type 1 de deuren
van de cellen gesloten. De glucose kan de cellen niet meer binnen gaan.
Daardoor stapelt het zich op in het bloed en de bloedglucosespiegel wordt te
hoog.*

Dit is schadelijk voor uw lichaam.

De bloedglucosespiegel

Video

Video voice-over

Bij diabetes type 1 maakt het lichaam te weinig of geen insulinesleutels meer aan.

Hierdoor stapelt glucose zich op in het bloed en wordt uw bloedglucosespiegel te hoog. Dat heet een hyper.

Als u een hyper heeft, kunt u last krijgen van erge dorst en moet u vaak plassen. Ook kunt u zich moe en ziek gaan voelen.

U kunt zelfs flauwvallen of in coma raken.

Ook kunnen hypers voor lichamelijke problemen zorgen, zoals vernauwing van uw bloedvaten of schade aan uw nieren.

Daarom moet u ervoor zorgen dat uw bloedglucosespiegel niet te hoog wordt.

Dit doet u door u zelf insuline te geven, bijvoorbeeld met een insulinepen of een insulinepomp.

Het is belangrijk dat u uzelf de juiste hoeveelheid insuline geeft.

Zo zorgt u dat de bloedglucosespiegel in balans is.

Geeft u te weinig? Dan blijft uw bloedglucosespiegel te hoog.

Geeft u te veel? Dan wordt uw bloedglucosespiegel te laag. Dit noemen we een hypo.

U kunt dan last krijgen van bijvoorbeeld moeheid, hoofdpijn, zweten en duizelingen.

Ook hypo's kunnen gevaarlijk en schadelijk zijn.

Het is daarom belangrijk dat uw bloedglucosespiegel zo veel mogelijk in balans blijft.

Goede bloedglucosewaarden



Het is het beste om uw bloedglucosewaarden tussen de 4 en de 10 mmol/l (millimol per liter) te houden. Daarmee verkleint u de kans op gezondheidsproblemen zo veel mogelijk.

Bloedglucosewaarden schommelen



Er zijn verschillende oorzaken waardoor uw bloedglucosewaarden kunnen gaan schommelen. Voorbeelden zijn griep, spanning, stress, medicijnen en intensieve training.

Hypo



Bij een hypo (hypoglykemie) heeft u een bloedglucosewaarde lager dan 4 mmol/l. Dit betekent dat u te weinig glucose in uw bloed heeft en dus koolhydraten moet eten of drinken.

U herkent een hypo aan de volgende klachten:

- Hongergevoel;
- Zweeten;
- Hartkloppingen;
- Snel geïrriteerd zijn en/of een wisselend humeur;
- Slechte concentratie;
- Duizelingen;
- Trillen;
- Hoofdpijn;
- Slecht zien;
- Moe zijn.

Bij erge hypo's kunt u uw bewustzijn verliezen, in coma raken of een epileptische aanval krijgen. In dat geval moet iemand anders altijd 112 bellen.

Sommige mensen voelen een hypo niet aankomen (hypo-unawareness). Vraag in dat geval aan uw dokter of verpleegkundige wat u het beste kunt doen.

Hyper



Bij een hyper (hyperglykemie) heeft u een bloedglucosewaarde hoger dan 10 mmol/l. Dit betekent dat u te veel glucose in uw bloed heeft en u uzelf insuline moet geven. Ook beweging en veel water drinken kan

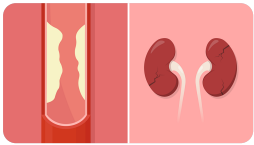
dan helpen.

U herkent een hyper aan de volgende klachten:

- Veel moeten plassen;
- Erge dorst die niet overgaat;
- Misselijkheid of overgeven;
- Geen eetlust hebben of juist erg hongerig zijn;
- Slecht zien;
- Moe zijn.

Bij erge hypers kunt u uw bewustzijn verliezen of in coma raken. In dat geval moet iemand altijd 112 bellen. Een ernstige hyper kunt u herkennen aan een diepe ademhaling. De adem kan dan naar aceton ruiken.

Schade door hypo's en hypers



Op korte termijn kunnen (ernstige) hypo's en hypers ervoor zorgen dat u uw bewustzijn verliest of in coma raakt.

Als u vaak en langdurig last heeft van hypo's en hypers kan dit het lichaam op lange termijn beschadigen. U kunt bijvoorbeeld schade krijgen aan uw ogen, bloedvaten en zenuwen. Daardoor kunt u blind worden, last krijgen van hart- en vaatziekten, zenuwziekten en/of nierfalen.

Het is daarom erg belangrijk dat uw bloedglucosewaarden zo veel mogelijk binnen de 4 en de 10 mmol/l blijven.

Behandeling

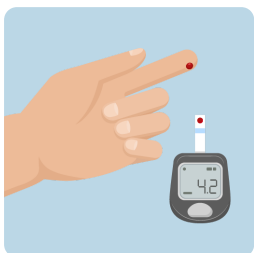
Diabetes gaat niet meer over. Er is (nog) geen behandeling die de ziekte kan genezen. Wel kunt u zelf ervoor zorgen dat uw bloedglucosespiegel zo veel mogelijk binnen de juiste waarden blijft. We leggen u in grote lijnen uit hoe de behandeling van diabetes type 1 eruitziet:



Bloedglucose meten

Het is belangrijk om uw bloedglucosespiegel regelmatig te meten. Zo weet u bijvoorbeeld hoeveel koolhydraten u kunt eten of hoeveel insuline u uzelf moet geven.

Bloedglucosemeter



U kunt uw bloedglucose meten met een bloedglucosemeter. U prikt dan met een speciale prikpen in uw vinger zodat er een klein druppeltje bloed uitkomt. De druppel vangt u op met de meter. De meter vertelt u in een paar seconden wat uw bloedglucosewaarde is.

Glucosesensor



U kunt ook een glucosesensor gebruiken om uw bloedglucose te meten. Dit is een kleine ronde schijf die u op uw lichaam prikt (bijvoorbeeld in uw arm). De sensor meet constant uw bloedglucosewaarden en is via

bluetooth verbonden met een apparaat waarmee u de sensor kunt aflezen. Zo kunt u uw bloedglucosepiegel controleren. De sensor kan tot zo'n 14 dagen blijven zitten.

Insuline toedienen met een pen



U moet uzelf regelmatig insuline geven. Dit kan met een insulinepen. Dit is een prikpen waarmee u bij uzelf een beetje insuline kunt inspuiten, bijvoorbeeld in uw been of buik.

Insulinepomp



U kunt ook een insulinepomp gebruiken om insuline toe te dienen. Dit is een klein apparaatje dat dag en nacht vastzit aan uw lichaam. Er zijn verschillende soorten insulinepompen. Aan de pomp zit een klein slangetje en een dun naaldje dat in uw buik geprikt zit. Het naaldje kunt u een paar dagen laten zitten. Via het slangetje en naaldje geeft de pomp regelmatig een klein beetje insuline af.



Medicijnen

Het kan zijn dat uw arts u medicijnen voorschrijft die uw bloedglucosespiegel verlagen. Er worden ook vaak medicijnen voorgeschreven die uw cholesterol en bloeddruk verlagen om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

Leefstijl

Koolhydraten en voeding

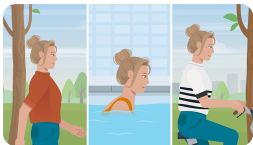


Het is belangrijk dat u goed let op wat u eet en hoeveel koolhydraten er in uw eten zitten. Ook de kwaliteit van de koolhydraten is belangrijk: goede koolhydraten zijn de koolhydraten die van nature in uw eten zitten,

bijvoorbeeld in volkorenbrood, fruit en peulvruchten. Slechte koolhydraten zijn de suikers die aan uw eten zijn toegevoegd, zoals in snoep, frisdrank en witbrood.

Probeer gezond te eten en de voedingsstoffen binnen te krijgen die uw lichaam nodig heeft.

Voldoende beweging



Uw lichaam zet suikers om in energie. Deze energie gebruikt u ook wanneer u beweegt. Voldoende beweging kan helpen om hoge bloedglucosewaarden tegen te gaan.

Roken, alcohol en drugs



Rookt u of drinkt u of gebruikt u drugs? Probeer hier dan mee te stoppen. Door te roken en/of te drinken vergroot u de kans op problemen door diabetes.

Vindt u het moeilijk om te stoppen? Dat is heel normaal. Uw zorgverlener kan u hierbij helpen.

Meer informatie



Meer informatie

Wilt u meer weten over diabetes type 1? Bekijk dan de volgende websites:

- www.koolhydraten.nl (<https://www.koolhydraten.nl/>).
- www.diabetesfonds.nl (<http://www.diabetesfonds.nl>).
- www.voedingscentrum.nl (<https://www.voedingscentrum.nl>).