

Laten we beginnen!



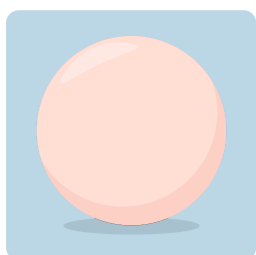
Ons lichaam maakt van ons eten en drinken nieuwe energie! En dat is belangrijk, want die energie hebben we allemaal nodig. We gebruiken energie als we spelen en rennen. Maar ook als we leren en groeien.

Jij hebt diabetes. Daarom kan jouw lichaam eten en drinken niet meer zelf veranderen in energie. Daar moet je vanaf nu bij helpen.

Hier leggen we je uit wat diabetes is en hoe jij je lichaam kunt helpen.
Klaar voor de start?

Nieuwe woorden

Diabetes is een moeilijke ziekte. Je gaat hier van alles over leren en voor moeten doen. Je komt ook veel nieuwe woorden tegen. We hebben er een paar voor je op een rijtje gezet. Dan kun je ze later nog eens terug zoeken:



Cel

Jouw lichaam is gemaakt van een heleboel kleine bouwsteentjes. Zo'n bouwsteentje heet een cel.

Eilandjes van Langerhans

In jouw lichaam zitten groepjes cellen die insuline maken. Zo'n groepje cellen zou je kunnen zien als een fabriekje. Al deze fabriekjes bij elkaar noemen we De Eilandjes van Langerhans.



Insuline



De Eilandjes van Langerhans maken insuline. Dat is een speciaal stofje dat heel belangrijk is voor je lichaam. Het stofje zorgt er namelijk voor dat jouw lichaam eten en drinken kan veranderen in energie. Insuline werkt als een soort sleutel.

Bloedglucose



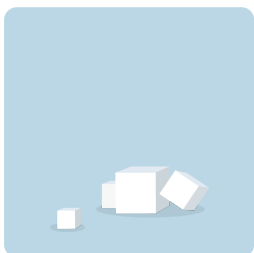
In veel eten en drinken zit suiker. Als je eet, komen de suikers in je maag en darmen terecht. Je maag en darmen geven de suikers door aan je bloed. De hoeveelheid suikers in je bloed noemen we bloedglucose.

Andere woorden voor bloedglucose zijn: bloedsuiker, bloedsuikerwaarden, bloedglucosewaarden.



Hyper

Zit er te veel glucose in je bloed? Dat heet een hyper. Je moet jezelf dan een beetje insuline geven.



Hypo

Zit er te weinig glucose in je bloed? Of zit er te veel insuline in je bloed? Dat heet een hypo. Je moet dan suikers eten of drinken.

Wat is diabetes?

Video

Video voice-over

Dit is Sam. En Sam heeft diabetes, net als jij. Ik ga je uitleggen wat dat is.

Jouw lichaam is gemaakt van heel veel kleine bouwsteentjes. Zo'n bouwsteentje noemen we een cel. Cellen zorgen ervoor dat je lichaam goed werkt. Om dat te kunnen doen, hebben de cellen suiker nodig. Die suikers noemen we ook wel glucose. Glucose krijg je binnen door je eten en drinken. Het zit niet alleen in snoepjes en fris, maar ook in je boterham, in fruit en zelfs in groenten!

Nadat je hebt gegeten of gedronken, reist de glucose door je lichaam naar je cellen. De glucose kan niet zomaar de cellen binnen gaan. Elke cel heeft namelijk een soort deurtje met een slot erop. De glucose krijgt daarom hulp van een speciaal stofje: insuline. Dit stofje maakt je lichaam zelf aan. Insuline werkt als een soort sleutel die het slot kan openmaken. Zo kan de glucose jouw cellen binnen gaan.

Van de glucose maken jouw cellen nieuwe energie. Met die energie kun jij rennen, spelen en groeien.

Als je diabetes hebt, kan jouw lichaam zelf geen insuline meer aanmaken. Daar kun jij niets aan doen, dat gebeurt zomaar. Zonder insuline blijven de deurtjes van de cellen dicht. En blijft de glucose voor een dichte deur staan. De cellen kunnen jou geen energie meer geven. Daardoor kun je je erg moe gaan voelen of zelfs ziek.

Om ervoor te zorgen dat dat niet gebeurt, moet je jezelf elke dag een beetje insuline geven. Bijvoorbeeld met een insulinepen of een pompje.

Ook is het belangrijk dat je gezonde dingen eet en elke dag speelt en beweegt.

Zo word jij diabetes de baas!

Een andere naam voor diabetes is suikerziekte. Maar dat woord klopt niet helemaal. Je mag namelijk gewoon suiker eten. Je hebt suiker zelfs nodig! Je moet er wel goed op letten dat je niet

teveel suiker eet en dat je jezelf genoeg insuline geeft.

Waarom kan mijn lichaam geen insuline meer maken?



In jouw lichaam zitten heel veel kleine fabriekjes die insuline maken. Die fabriekjes heten De Eilandjes van Langerhans. Jouw lichaam maakt deze fabriekjes stuk. Daardoor kunnen ze geen insuline meer maken. Dokters hebben nog niet ontdekt waarom je lichaam dat doet. Maar één ding is zeker: jij kunt er helemaal niets aan doen.



Gaat diabetes weer over?

Dokters weten nog niet waarom mensen diabetes krijgen. Ze zijn hard op zoek naar een manier om diabetes te genezen. Diabetes gaat dus niet meer over, maar in de toekomst misschien wel.

Jouw bloedglucose

De hoeveelheid suiker in je bloed heet bloedglucose. Je mag niet teveel, maar ook niet te weinig glucose in je bloed hebben. Want dan voel je je moe en ziek.

Hoe weet ik hoeveel glucose er in mijn bloed zit?



Je kan je bloedglucose meten. Dit kan met een bloedglucosemeter of bloedsuikersensor.



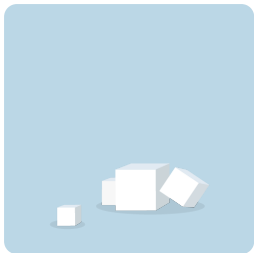
Hoeveel glucose mag er in mijn bloed zitten?

Na het meten laat de bloedglucosemeter een cijfer zien. Dit cijfer geeft aan hoeveel glucose er in je bloed zit. Het is het beste als dit cijfer tussen de 4 en de 10 zit.



Teveel glucose in je bloed

Is het cijfer boven de 10? Dan zit er teveel glucose in je bloed. Dat heet een hyper. Je moet jezelf dan een beetje insuline geven.



Te weinig glucose in je bloed

Komt het cijfer onder de 4? Dan zit er te weinig glucose in je bloed. Of je hebt teveel insuline in je bloed. Dit heet een hypo. Je moet dan wat suiker eten of drinken.

Zo word jij diabetes de baas!

Je bloedglucose meten



Meet elke dag een paar keer je bloedglucose. Zo reken je uit hoeveel suiker of insuline je nodig hebt. Het rekenen kan moeilijk zijn, maar daar kunnen je ouders of verzorgers je bij helpen.

Meten met een bloedglucosemeter



Je bloedglucose kan je op verschillende manieren meten. Bijvoorbeeld met een bloedglucosemeter. Je prikt dan met een heel klein naaldje in je vinger. Het naaldje is zo klein, dat je dit bijna niet voelt. Na de prik komt er een druppeltje bloed uit je vinger. Dit druppeltje vang je op met de bloedglucosemeter. De bloedglucosemeter laat zien hoeveel glucose er in je

bloed zit.

Meten met een bloedglucosesensor

Je kan ook een bloedglucosesensor gebruiken. Dit is een metertje op je arm. Het metertje blijft een tijdje zitten. Je hoeft dan niet meer zo vaak te prikken. Met een speciaal apparaatje, een



insulinepomp of een telefoon zie je hoeveel glucose er in je bloed zit. Dat is handig!

Insuline spuiten



Vanaf nu ga jij je lichaam helpen. Je gaat jezelf insuline geven. Dit doe je met een insulinepen. Het insuline geven kan spannend zijn. Je ouders of verzorgers kunnen je hierbij helpen.

Je kunt jezelf ook insuline geven met een speciaal pompje. Aan het pompje zit een dun slangetje met een klein naaldje. Het naaldje prik je in je buik en kan een tijdje blijven zitten. Via het slangetje en het naaldje geeft het pompje jou steeds een beetje insuline. Je hoeft dan minder vaak te prikken.

Suikers eten



Suikers zitten niet alleen in snoep en fris. Het zit ook in brood, fruit, groenten, aardappelen, pasta, noem maar op! Een ander woord voor suikers is 'koolhydraten'.

Het is belangrijk dat je goed let op hoeveel suikers je eet. Dan weet je namelijk precies hoeveel insuline je jezelf moet geven.

Af en toe een koekje of snoepje eten is niet erg. Maar zorg er wel voor dat je gezond eet. Daar kunnen je ouders of verzorgers je bij helpen.

Spelen en bewegen



Bewegen is gezond! Beweeg en speel daarom elke dag. Zo blijf je fit en blijven je bloedglucose mooi in balans.

Meer weten?

Wil je meer weten?



Wil jij meer weten over diabetes? Je vindt meer feitjes en weetjes op:

- [Diabetes Fonds: Kinderen en Diabetes. \(https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/kinderen-en-diabetes\)](https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/kinderen-en-diabetes)