

**Steeds meer mensen in Nederland hebben de stofwisselingsziekte Diabetes Mellitus, ook wel suikerziekte genoemd. Diabetes is een chronische ziekte, de aandoening is niet te genezen maar wel goed onder controle te houden. Hier leest u meer over de aandoening, de behandeling en wat de apotheek voor u kan doen.**

### **Diabetes**

Diabetes Mellitus (suikerziekte) is een stofwisselingsziekte waarbij er te veel glucose in het bloed zit. Glucose is een belangrijke brandstof voor organen in ons lichaam (bijv spieren of lever), net zoals benzine voor een auto. Het hormoon insuline zorgt ervoor dat de glucose uit het bloed door de lichaamscellen kan worden opgenomen. Mensen met diabetes hebben niet genoeg insuline of hun cellen reageren niet goed op insuline. Hierdoor blijft glucose ongebruikt in het lichaam circuleren met als gevolg dat de cellen onvoldoende energie krijgen.

Kenmerken van onbehandelde diabetes zijn:

- veel dorst en vaak plassen
- vermoeidheid
- hongergevoel
- wazig zien
- pijscheuten in de benen
- doof gevoel in handen en voeten
- spierzwakte
- jeuk
- slecht genezende wonden en infecties van de huid.

Er zijn drie soorten diabetes: type 1-diabetes, type 2-diabetes en zwangerschapsdiabetes.

Bij **type 1-diabetes** maakt lichaam zelf geen insuline aan. Het begint vaak op jonge leeftijd, in ieder geval bij mensen jonger dan 35 jaar. Zij worden vaak in korte tijd erg ziek. De oorzaak is nog onbekend, maar erfelijkheid speelt een rol.

**Type 2-diabetes** komt meestal voor op latere leeftijd, en wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd. Het lichaam maakt wel insuline aan, maar de lichaamscellen raken ongevoelig voor insuline waardoor er minder glucose wordt opgenomen. De ziekte ontstaat geleidelijk en de klachten zijn vaak niet zo hevig als bij type 1.

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan insuline sterk vergroot. De meeste vrouwen maken vanzelf meer insuline aan, maar bij vrouwen met **zwangerschapsdiabetes** gebeurt dat niet. Zwangerschapsdiabetes treedt op tussen week 24 en 28 van de zwangerschap en verdwijnt weer na de bevalling. Het moet echter wel goed behandeld worden met insuline omdat het vervelende effecten kan hebben voor het kind.

### **Complicaties en Behandeling**

Diabeten hebben een hoger risico op hart- en vaatziekten en andere problemen, zoals het minder goed genezen van wonden, bijvoorbeeld aan de voeten. Ook kunnen op den duur klachten ontstaan aan de ogen, de nieren en het zenuwstelsel.

Daarom is het belangrijk de glucose en insuline in het bloed in evenwicht te houden. De behandeling bestaat uit een dieet en medicijnen. Diabetes is een chronische ziekte, de aandoening is niet te genezen maar wel goed onder controle te houden.

### **Dieet**

Vooraf voor mensen met type 2-diabetes die te zwaar zijn, is een dieet erg belangrijk. Door af te vallen, lukt het vaak om de hoeveelheid glucose in het bloed te verlagen. Voor alle diabeten geldt dat zij een nieuw evenwicht moeten vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten die zij eten en de hoeveelheid insuline in hun bloed.

### **Insuline**

Als het lichaam geen of heel weinig insuline aanmaakt, moet er insuline worden gespoten. Dat geldt voor iedereen met type 1-diabetes, bij type 2 wordt insuline pas voorgeschreven als de tabletten niet voldoende helpen.

Er zijn verschillende soorten insuline: kortwerkende, middellangwerkende en langwerkende. Het verschil is de snelheid waarmee ze in het bloed worden opgenomen. Mensen met diabetes krijgen meestal een combinatie van de verschillende soorten insulines voorgeschreven in een speciaal schema. Kortwerkende insuline werkt al na een half uur, en vangt zo de glucosepiek na de maaltijd op. Langwerkend insuline zorgt ervoor dat er altijd wat insuline in het bloed zit.

### **Tabletten**

Mensen met type 2-diabetes moeten tabletten slikken die de bloedglucosewaarde op een normaal peil houden. Er zijn verschillende soorten tabletten:

- sulfonylureumderivaten (*glibenclamide, glicazide, glimepiride, glipizide en tolbutamide*) en de middelen *nateglinide en repaglinide* zorgen ervoor dat het lichaam meer insuline gaat aanmaken.
- *Metformine* zorgt ervoor dat de lever minder glucose aanmaakt
- *Rosiglitazon en pioglitazon* maken de lichaamscellen gevoeliger voor glucose waardoor er meer glucose wordt opgenomen.
- *Acarbose* remt de afbraak van koolhydraten waardoor glucose langzamer vrijkomt.

Als de tabletten onvoldoende werken, kunnen verschillende soorten werkzame stoffen worden gecombineerd. Wanneer ook dit niet genoeg effect heeft, zal de arts adviseren insuline te gaan spuiten.

### **Wat kunt u zelf doen?**

#### **Risicogroepen**

Mensen met overgewicht, vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad of mensen met ouders, broers of zussen die diabetes hebben, lopen meer risico op het krijgen van diabetes type-2. Ook mensen van Turkse, Marokkaanse en vooral Hindoestaanse afkomst

behoren tot de risicogroep. Als u ouder bent dan 45 en tot één van de risicogroepen hoort, is het verstandig om één keer per jaar uw bloedglucose te laten meten. U kunt ook een risicotest doen op [www.kijkopdiabetes.nl](http://www.kijkopdiabetes.nl)

### **Mensen met diabetes**

Wie gezond eet, regelmatig beweegt en zijn medicijnen goed gebruikt, verlaagt het risico op complicaties. Daarbij kunnen we u nog de volgende adviezen geven:

- probeer te stoppen met roken. Roken bevordert het ontstaan van hart- en vaatziekten en vertraagt de opname van insuline.
- Alcohol mag, maar met mate en liever niet elke dag.
- Laat uw cholesterol en bloeddruk regelmatig controleren
- Verzorg uw voeten goed en let op wondjes en pijn in de voet. U kunt uw voeten het beste regelmatig laten controleren door de huisarts, podotherapeut of diabetesverpleegkundige.
- Laat regelmatig uw ogen controleren

### **Wat kunnen wij als apotheek voor u doen?**

In de apotheek geven wij extra voorlichting en service aan mensen met diabetes. U kunt bij ons o.a. terecht voor:

- hulpmiddelen, zoals bloedglucosemeters, teststrookjes, naalden, injectiepenen en insulinepompjes.
- informatie en tips over uw medicijnen en uw hulpmiddelen
- geneesmiddelenpaspoort
- gratis naaldencontainers