



KETONEN EN DIABETES



Wat zijn ketonen?

Ketonen zijn een bepaald type zuur. Ketonen blijven over wanneer het lichaam een deel van zijn eigen vet verbrandt, dit gebeurt als er niet genoeg glucose aanwezig is voor de energievoorziening. Wanneer het lichaam te veel vet te snel verbrandt, kunnen er ketonen in uw bloed aanwezig zijn. Ketonen komen vanuit de bloedstroom in de urine terecht.

Waarom moet u bedacht zijn op ketonen?

Insuline is een hormoon dat wordt geproduceerd in de alvleesklier en het lichaam helpt glucose te gebruiken als energiebron.

Als er te weinig insuline in de bloedstroom aanwezig is om de glucose in de cellen te brengen, zoekt het lichaam naar andere vormen van brandstof. Wanneer het lichaam opgeslagen vet gaat verbranden, beginnen zich ketonen in het lichaam op te hopen.

Als dit onbehandeld blijft, kan dat leiden tot een aandoening die diabetische ketoacidose heet (DKA). Bloed verzuurt en dat is een ernstig probleem dat kan leiden tot een diabetisch coma.

Hoe kan ik voorkomen dat er ketonen ontstaan?

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om te helpen verhoogde ketonenniveaus en DKA te voorkomen:



Eet verstandig en regelmatig

Als u regelmatig maaltijden overslaat, zal uw lichaam ketonen gaan vormen. Een verstandig dieet met een regelmatige bron van 'complexe' koolhydraten (zetmeelkoolhydraten) zal helpen de vorming van ketonen te voorkomen.

Geprefereerde koolhydraten

Zetmeel en suikers zijn beide soorten koolhydraten. In het dieet van mensen met diabetes wordt als bron voor energie de voorkeur gegeven aan 'complexe' koolhydraten (zetmeelkoolhydraten) als:

- volkorengranen
- bonen
- volkorenbrood
- aardappels
- groenten
- noten
- bruine rijst
- pasta

Houd u aan uw diabetesbehandeling

Het mag als vanzelfsprekend klinken, maar zorg ervoor dat u zich houdt aan het behandelplan dat uw dokter u heeft voorgeschreven, en dat u de insuline gebruikt en/of de orale medicatie inneemt volgens voorschrift. Slechte glucosecontrole draagt bij aan de vorming van ketonen, dus zorg dat u regelmatig uw bloedglucose controleert en laat het uw dokter of verpleegkundige weten als de waarde zich buiten de gestelde doelwaarden bevindt.

Beweeg regelmatig

Regelmatig bewegen is goed, maar bouw het zorgvuldig op en zorg dat uw lichaam genoeg koolhydraten heeft om aan uw energiebehoefte te voldoen.

Bij afwezigheid van adequate koolhydraten wordt bij plotselinge sportbeoefening vet afgebroken en worden er ketonen gevormd.

Zorg extra voor uzelf als u ziek bent

Als u zich niet goed voelt en u geen trek hebt in eten, probeer dan toch koolhydraten in te nemen door het drinken van melk, vruchtensap of glucosedrank. Omdat ziekte een slechte invloed op uw diabetestherapie kan hebben, moet u uw bloedglucose nauwkeurig in de gaten houden en eventuele veranderingen doorgeven aan uw arts of verpleegkundige.

Als u begint te braken – vooral als u een hoog bloedglucosegehalte heeft, veel moet plassen, zich koud voelt en een snelle ademhaling hebt – moet u **onmiddellijk** medisch advies inwinnen omdat deze symptomen te wijten kunnen zijn aan DKA.

Wie moet er op ketonen controleren?

Vooral voor de volgende personen is het van belang op ketonen bedacht te zijn:

- Mensen met Type 1 diabetes, omdat de kans dat zij ketonen ontwikkelen



beduidend hoger is dan mensen met Type 2. Iedereen met Type 1 diabetes dient regelmatig te testen of hij/zij ketonen in zijn urine heeft.

- Vrouwen met Type 1 of 2 diabetes die zwanger willen worden.
- Vrouwen met zwangerschapsdiabetes.
- Mensen met Type 2 diabetes die medicijnen nemen of insuline gebruiken om hun aandoening te behandelen en advies hebben gekregen van hun arts of verpleegkundige.
- Ook kan het controleren op ketonen worden geadviseerd bij kinderen met type 2 diabetes of mensen met MODY (maturity onset diabetes in youth).

Het is raadzaam om met uw diabetesverpleegkundige te overleggen over het controleren op ketonen.

Hoe test ik op ketonen?

Uw arts of verpleegkundige zal u precies vertellen hoe en wanneer u uw ketonenniveaus moet controleren, maar eenvoudige teststrips die u in de urine doopt en dan afleest (bijv. KETOSTIX®) vormen de meest voorkomende methode voor thuis testen.



De KETOSTIX® veranderen van kleur als ze worden gedoopt in een urinestaal welke ketonen bevat. Bij uw plaatselijke apotheek zijn verpakkingen van 50 KETOSTIX® teststrips verkrijgbaar, zowel op recept als zonder recept.

Wat moet ik doen als ik positief reageer op een ketonentest?

Als de resultaten SPOREN of KLEINE hoeveelheden ketonen aangeven:

- Drink elk uur een kwart liter (250 ml) suikervrije vloeistof.
- Controleer iedere 2 uur uw bloedglucosewaarden en de ketonen in uw urine.
- Ga NIET sporten als uw bloedglucosewaarden hoger zijn dan 15 mmol/L en er ketonen in uw urine aanwezig zijn en neem onmiddellijk contact op met uw arts of diabetesteam.
- Als er na 2x controleren GEEN verlaging van uw bloedglucosewaarden optreedt, neemt u ook contact op met uw arts of diabetesteam.

Als de resultaten GEMIDDELDE of GROTE hoeveelheden aangeven:

- Neem ONMIDDELLIJK contact op met uw arts.
- Blijf elke 2 uur uw bloedglucosewaarden controleren tot de waarden normaal zijn.
- Drink elk uur een glas suikervrije drank (water/thee/bouillon)



Wat zijn de waarschuwingssignalen voor diabetische ketoacidose (DKA)?

DKA ontwikkelt zich langzaam, maar als u gaat braken kan deze levensbedreigende aandoening binnen een paar uur optreden.

De eerste symptomen die optreden zijn o.a.:

- dorst of een zeer droge mond;
- vaak moeten plassen;
- een hoge bloedglucosewaarde;
- hoge ketonengehaltes in de urine.

Dan volgen andere symptomen:

- constante vermoeidheid;
- droge of blozende huid;
- misselijkheid, braken of buikpijn;
- korte, diepe ademhaling;
- verwardheid of concentratieproblemen;
- naar aceton of appeltjes ruikende adem;
- wazig zicht.

Opgemerkt dient te worden dat veel van deze symptomen kunnen worden veroorzaakt door een hele reeks ziektes, niet alleen door ketoacidose. Echter, als men langer dan twee uur moet braken, dient u direct medische hulp in te roepen. Als u niet zeker bent, vraag dan uw diabetesteam om advies.



Contour[®]
Bloedglucosemeter
XT



Contour[™]
BLOEDGLUCOSEMETER



Contour[®].usb
BLOEDGLUCOSEMETER



Contour[™]
LINK



Breeze[™]2



Bayer HealthCare

Bayer Diabetes Care

0297 280 275

www.bayerdiabetes.nl

info@bayerdiabetes.nl

Deze informatie bevat geen medische adviezen en kan niet gezien worden als vervanging voor het advies gegeven door uw huisarts of diabetescentrum.

Bayer, het Bayer kruis, CONTOUR, GLUCOFACTS, het No Coding Logo en Simplewins zijn handelsmerken van Bayer. © 2012 Bayer Healthcare. Alle rechten voorbehouden.