**Diabetes**

1. **Wat is diabetes?**

Diabetes wordt in de volksmond vaak suikerziekte genoemd.   
Het is een stoornis in de stofwisseling waarbij te weinig insuline aanwezig is om voeding te verwerken. Bij diabetici werkt de alvleesklier niet goed. Als je diabetes hebt, krijg je medicijnen of je spuit jezelf in met insuline. Sommige mensen volgen een dieet.

1. **Er zijn meerdere vormen van diabetes.  
   Noem deze en leg uit.**

**Diabetes type 1:**

* Het lichaam maakt zelf **helemaal geen insuline meer** aan.
* Het afweersysteem heeft per ongeluk de cellen die insuline aanmaken vernietigd.
* Mensen met diabetes type 1 moeten een paar keer per dag zichzelf **insuline inspuiten**, of een insulinepomp dragen.
* Heette vroeger ook wel '**jeugddiabetes**'.
* **1 op de 10** mensen met diabetes heeft diabetes type 1.

**Diabetes type 2:**

* Het lichaam heeft **te weinig insuline.**
* Bovendien reageert het lichaam niet meer goed op insuline (**ongevoeligheid voor insuline**).
* Overgewicht en weinig beweging, maar ook erfelijke aanleg vergroot de kans.
* Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal **medicijnen**, voedings- en bewegingsadviezen. Soms moet iemand ook insuline spuiten.
* Vroeger ook wel '**ouderdomsdiabetes**' genoemd. Maar het komt nu ook vaak bij jongere mensen voor.
* **9 van de 10** mensen met diabetes hebben diabetes type 2.

**Zwangerschapsdiabetes:**

Eén op de twintig zwangere vrouwen krijgt te maken met zwangerschapsdiabetes. Dat is een meestal tijdelijke vorm van diabetes die kan ontstaan na de 24e week van de zwangerschap.

Er zijn zelfs nog [andere vormen van diabetes](http://www.diabetesfonds.nl/artikel/andere-vormen-van-diabetes), deze komen minder vaak voor.

1. **Welke herkenbare symptomen heeft iemand die diabetes krijgt? Welke algemene klachten hoor je dan?**

Vaak dorst en veel plassen, vermoeidheid, slecht genezende wondjes, hongergevoel , oogproblemen zijn de algemene klachten.

1. **Welke klachten treden op bij diabetes type 1 ? Kadervraag**Diabetes type 1 is meestal te herkennen aan de volgende klachten:

* vaak dorst en veel plassen
* afvallen zonder dat daar een reden voor is
* ziek en beroerd voelen
* constant hongergevoel
* wazig zien

Mensen met diabetes type 1 vallen vaak enorm af en voelen zich erg ziek. Het is duidelijk dat er iets niet in orde is en meestal gaan zij snel naar de huisarts die dan diabetes constateert. De symptomen zijn voor kinderen en volwassenen hetzelfde.

1. **Welke klachten treden op bij diabetes type 2 ? kadervraag**Diabetes type 2 is vaak te herkennen aan één of meer van de volgende klachten:

* vaak dorst en veel plassen
* vermoeidheid
* oogklachten, zoals rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien of slecht zien
* slecht genezende wondjes
* kortademigheid of pijn in de benen bij het lopen
* Vaak terugkerende infecties

1. **Wat is een hypo bij diabetes?**Dan is je bloedsuikerspiegel te laag.
2. **Wat is een hyper bij diabetes ?**Dan is je bloedsuikerspiegel te hoog.
3. **Hoe herken je een hypo ?**

Is het bloedsuikergehalte te laag dan is er sprake van hypoglykemie (een hypo).   
Je merkt dat door:

* zweten
* trillen
* duizeligheid
* plotseling wisselend humeur
* ongeconcentreerd zijn
* hoofdpijn
* moe
* hongerig

Met druivensuiker, limonade met veel suiker en daarna een boterham breng je het bloedsuikergehalte weer omhoog. Is iemand bewusteloos, dan kan glucose of glucagon worden ingespoten. Glucagon doet het tegenovergestelde van insuline, het zorgt dat de bloedsuiker omhoog gaat.

1. **Hoe herken je een hyper ?**Als er te veel suiker (glucose) in het bloed zit, dus het bloedsuikergehalte is te hoog, dan is er sprake van hyperglykemie (een hyper).   
   Je merkt dat door:

* veel plassen
* veel dorst hebben en houden
* vermoeidheid
* mogelijk plotselinge extreme humeurigheid
* gevoel van algehele malaise

Het lichaam wil het teveel aan suiker in het bloed kwijtraken. Veel blijven drinken (maar niets zoets!) helpt daarbij.

1. **Wat is een insulinepen ?**
2. **Wat is glucose ?**
3. **Wat betekent het woord “bloedsuikergehalte”?**
4. **Mensen die zichzelf moeten injecteren met insuline moeten eerst het bloedsuikergehalte meten. Hoe doen ze dit ?**
5. **Welke complicaties kunnen voorkomen bij diabetes ?**
6. **Wat heeft diabetes te maken met “doorbloeding”?**Bij langdurige diabetes kan schade aan de kleine bloedvaten optreden. Hierdoor ontstaat een slechtere doorbloeding.
7. **Soms missen mensen met diabetes een gedeelte van een been. Hoe komt dit ?**Door schade aan de kleine bloedvaten ontstaat een slechtere doorbloeding.  
   Wondjes genezen slechter. Deze twee verschijnselen maken dat wondjes aan de voeten slecht genezen en heel vaak worden wonden steeds groter en gaan ontsteken totdat het onvermijdelijk is om tenen, gedeeltes van een voet of een onderbeen te amputeren.
8. **Waarom mag jij als verzorgende de teennagels bij diabetici niet knippen.**Jij mag als verzorgende de teennagels bij diabetici niet knippen omdat het risico te groot is dat je het niet goed doet en daarmee wondjes veroorzaakt. Wondjes genezen slecht en kunnen groter worden – zie uitleg bij vraag 50 – uiteindelijk kan het niet genezen van een wond leiden tot het amputeren van een deel van het been.  
   Alleen een pedicure die daarvoor een opleiding heeft gevolgd is bekwaam om dit goed te doen.
9. **Noem enkele voedingsvoorschriften voor iemand met diabetes.**Met verstandig eten houdt u uw bloedsuikerspiegel gemakkelijker in balans, blijft u beter op gewicht en verkleint u de kans op diabetescomplicaties.  
     
   Verstandig eten betekent:minder vet en koolhydraten, letten op calorieën en daarbij goed bewegen (half uur per dag) en verder is het zoals bij iedereen – gebruik de schijf van vijf en de regels van de schijf van vijf om een evenwichtige maaltijd samen te stellen.

Soms moet er wel een dieet samengesteld worden – dit kan voor iedere persoon verschillend zijn en wordt meestal opgesteld in samenwerking met een diëtiste.

*Het is een fabeltje dat mensen met diabetes geen suiker mogen. Ons voedsel wordt door het lichaam omgezet in onder meer glucose (suiker) wat vervolgens aan het bloed wordt afgegeven. Dus ook een droog biscuitje of een aardappel wordt deels omgezet in suiker. Het is daarom niet nodig om suikervrije producten te kopen. Iemand met diabetes mag wel suiker, maar met mate. De persoon kan dan zelf uitmaken waar hij de suiker uit haalt.*