

Bijkomende risicofactoren:

- ouders, broers of zussen met diabetes type 2
- een Body Mass Index groter dan 25 (BMI is gewicht in kg : lengte in m x lengte in m)
- een buikomtrek groter of gelijk aan 80 cm (vrouwen) of 94 cm (mannen)
- in behandeling zijn voor hoge bloeddruk
- bevallen zijn van een baby zwaarder dan 4,5 kg

Voor de bloedafname mag je niet eten. Het opgenomen voedsel beïnvloedt namelijk het resultaat van de meting.

Behandeling

Diabetes is een chronische ziekte. Ze is niet te genezen maar wel goed te behandelen. De behandeling houdt de klachten die de aandoening met zich meebrengt onder controle en voorkomt complicaties op lange termijn. De behandeling berust op drie pijlers:

- Een gezonde evenwichtige voeding. Bij overgewicht moet gestreefd worden naar een gezond gewicht (rekening houdend met BMI en buikomtrek).
- Voldoende lichaamsbeweging, namelijk minstens 30 minuten matig intensief bewegen per dag.
- Medicatie om de bloedsuikerwaarde in evenwicht te brengen. Dat kan via tabletten of inspuitingen met insuline.

Verhoogd risico op diabetes?

Duid bij onderstaande vragen het antwoord aan dat voor jou van toepassing is. Tel de punten bij elk antwoord samen en bereken je eindscore. Lees onderaan je persoonlijk risico op type 2 diabetes.

1. Leeftijd: je bent
 - Jonger dan 45 jaar 0 p.
 - Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
 - Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
 - 65 jaar of ouder 4 p.
2. Gewicht: je Body Mass Index (BMI of gewicht in kg : lengte in m x lengte in m) is
 - Lager dan 25 0 p.
 - Tussen 25 en 30 1 p.
 - Meer dan 30 3 p.
3. Buikomtrek met een lintmeter gemeten onder de onderste ribben, rond de navel

MAN	VROUW	
<input type="radio"/> < 94 cm	<input type="radio"/> < 80 cm	0 p.
<input type="radio"/> tussen 94 en 102 cm	<input type="radio"/> tussen 80 en 88 cm	3 p.
<input type="radio"/> > 102 cm	<input type="radio"/> > 88 cm	4 p.
4. Beweging: beweeg je dagelijks minstens een half uur
 - ja 0 p.
 - neen 2 p.
5. Gezonde voeding: eet je dagelijks groenten en fruit?
 - ja 0 p.
 - neen 2 p.
6. Bloeddruk: heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?
 - neen 0 p.
 - ja 2 p.
7. Bloedsuikerwaarde: werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij jou vastgesteld?
 - neen 0 p.
 - ja 5 p.

8. Erfelijkheid: heb je familieleden met diabetes (type 1 of 2)?
 - neen 0 p.
 - ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad 3 p.
 - ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

EINDSCORE: -----

Scores

- Minder dan 7 p.: Je risico op type 2 diabetes is laag. 1 op 100 mensen met deze score zal in de eerste 10 jaar diabetes ontwikkelen. Een dagelijkse gezonde voeding en beweging houden je diabetesrisico minimaal.
- Van 7 tot en met 11 p.: Je risico op type 2 diabetes is licht verhoogd. Van de mensen met deze score weet men dat 1 op 25 in de eerste 10 jaar diabetes ontwikkelen. Blijf dus dagelijks gezond eten en bewegen om type 2 diabetes voor te blijven.
- Van 12 tot en met 14 p.: Je risico op type 2 diabetes is matig verhoogd. 1 op 6 mensen met dit aantal punten zal in de eerste 10 jaar diabetes ontwikkelen. Het is daarom belangrijk dat je extra aandacht besteedt aan gezonde voeding en beweging, om de evolutie naar diabetes tegen te gaan. Een nuchtere bloedglucosebepaling bij je huisarts is sterk aanbevolen.
- Van 15 tot en met 20 p.: Je risico op diabetes is sterk verhoogd. Wie deze score heeft, loopt al een kans van 1 op 3 om binnen de 10 jaar diabetes te ontwikkelen. Ga dus zeker langs bij je huisarts voor een nuchtere bloedglucosebepaling. Het is noodzakelijk om je leefstijl te evalueren en dringend werk te maken van een gezonde voeding, meer beweging en gewichtsverlies om diabetes af te houden.
- Meer dan 20 p.: Je risico op diabetes is zeer sterk verhoogd. 1 op 2 personen met deze score ontwikkelt type 2 diabetes in de eerste 10 jaar. De kans is reëel dat je diabetes hebt zonder het te weten. Ga snel bij je huisarts langs voor een nuchtere bloedglucosebepaling en bespreek de volgende stappen.

Bron: Vlaamse Diabetes Vereniging vzw

Voor meer informatie over diabetes kun je terecht bij de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw, Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent. Website: www.diabetes.be, Tel. 09 220 05 20 of op de gratis Diabetes Infolijn 0800 96 333.



VLAAMSE
DIABETES
VERENIGING vzw

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM in samenwerking met de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be

V.U. Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - november 2010

Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Blijf diabetes een stap voor



CM. Op uw gezondheid.

FOLO87

Blijf diabetes een stap voor

Ongeveer één op de twaalf volwassen Belgen heeft diabetes of suikerziekte. Specialisten verwachten dat de komende jaren steeds meer mensen de ziekte zullen krijgen omwille van veranderde leefgewoonten. De gevolgen van een laat-tijdig ontdekte of niet correct behandelde diabetes kunnen ernstig zijn en je levenskwaliteit aantasten. Maar wist je dat je zelf flink wat troeven in handen hebt om je risico op diabetes te verminderen? Je leest er meer over in deze folder.



Wat is diabetes?

Diabetes of suikerziekte is een chronische ziekte waarbij je te veel suiker in je bloed hebt. De alvleesklier of pancreas zorgt voor de productie van insuline. Dankzij dat hormoon kunnen de lichaamscellen suiker opnemen uit het bloed. Daardoor krijg je energie om te leven, te groeien, te bewegen. Wanneer de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt of wanneer de werkzaamheid van de geproduceerde insuline afneemt, stapelt de suiker zich op in het bloed en is er sprake van diabetes of suikerziekte.

Soorten diabetes

Er bestaan verschillende soorten diabetes.

Diabetes type 1

Diabetes type 1 ontstaat omdat de pancreas geen insuline aanmaakt. Daardoor is er geen insuline aanwezig ter hoogte van de lichaamscellen en kunnen die geen suiker uit het bloed opnemen.

Type 1 diabetes begint meestal plots. Veel voorkomende signalen zijn: veel dorst, veel plassen, erg moe zijn, wazig zicht, een droge mond, verstopping, jeuk, snel vermageren zonder dieet, slecht genezende wonden. Deze vorm komt vooral voor bij kinderen en jonge volwassenen. Zo'n 5 tot 10 % van de diabetespatiënten heeft diabetes type 1.

Diabetes type 2

Bij diabetes type 2 maakt de pancreas meestal wel voldoende insuline aan, maar werkt die insuline onvoldoende ter hoogte van de cellen. Daarom nemen de cellen te weinig suiker op uit het bloed. Chronische vermoeidheid, oogklachten, een droge mond, dorst, vaak plassen, langzaam genezen van wonden en jeuk aan de geslachtsorganen kunnen wijzen op diabetes type 2. Je krijgt heel geleidelijk klachten waardoor je ze vaak lange tijd niet opmerkt. Deze vorm van diabetes wordt vaak toevallig ontdekt bij een bloedonderzoek omwille van een totaal andere reden. Diabetes type 2 komt op alle leeftijden voor maar vooral ouderen en mensen met overgewicht lopen een verhoogd risico. Meer dan 90 % van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2.

Andere vormen

Daarnaast bestaan er nog een aantal andere vormen, bv. diabetes als gevolg van ziekten van de pancreas of waarbij te veel hormonen worden gevormd die de insulinewerking tegengaan. Die vormen van diabetes komen minder vaak voor. Zwangerschapsdiabetes daarentegen is vrij frequent. De bloedsuiker stijgt in de tweede helft van de zwangerschap en normaliseert meestal terug na de bevalling. Wees echter wel op je hoede want het kan een voorbode van type 2 diabetes zijn.

Aangezien diabetes type 2 het meest voorkomt en je zelf je kansen om die aandoening te krijgen, gevoelig kunt verminderen, gaat deze folder enkel daarop dieper in.

Risicofactoren

De exacte oorzaak van diabetes is nog niet gekend. Een aantal factoren kunnen je risico verhogen.

- Erfelijke factor. Als één van je ouders diabetes heeft, stijgt de kans dat je zelf ooit diabetes ontwikkelt met 40 %.
- Leeftijd. Het risico om diabetes te krijgen, stijgt met de leeftijd. Mensen ouder dan 45 jaar, of ouder dan 35 jaar met familieleden die diabetes hebben, hebben een groter risico.
- Zwaarlijvigheid. Ernstig overgewicht vormt een belangrijke risicofactor voor diabetes type 2, ongeacht de leeftijd. Ook jonge mensen met ernstig overgewicht hebben dus een groter risico. Het risico is hoger voor vrouwen met overgewicht dan voor mannen met overgewicht.
- Vetopstapeling ter hoogte van de buik.
- Te weinig lichaamsbeweging, zeker in combinatie met overgewicht.
- Zwangerschapsdiabetes. Vrouwen die zwangerschapsdiabetes gehad hebben, hebben een verhoogd risico om later diabetes type 2 te krijgen.



Diabetes voorkomen

Vershillende factoren hebben een invloed op het ontstaan van diabetes. Je bent dus nooit volledig zeker dat je de ziekte niet zult krijgen. Toch heb je heel wat troeven in handen om je risico aanzienlijk te verminderen.

- Zorg voor een evenwichtige voeding. Respecteer daarbij de principes van de actieve voedingsdriehoek.
- Doe dagelijks minstens een halfuur aan matig intensieve lichaamsbeweging. Lichamelijke activiteit kan de insulinegevoeligheid verbeteren zodat het lichaam meer suiker opneemt. Neem eens de fiets of ga te voet voor dagelijkse activiteiten zoals een krant halen, naar de bakker of de slager gaan. Die dagelijkse activiteiten leveren je al een behoorlijke dosis lichaamsbeweging op.
- Hou je gewicht op peil. Met de combinatie van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging bereik je het beste resultaat op lange termijn. Vermijd overmatig gebruik van dikmakers zoals vetrijke voedingsmiddelen. Beperk het gebruik van alcohol tot maximum twee glazen per dag.
- Vermager indien nodig. Een Body Mass Index (gewicht in kg: lengte in m x lengte in m) groter dan 25 of een buikomtrek groter of gelijk aan 80 cm voor vrouwen of 94 cm voor mannen zijn kenmerken van overgewicht. Gewichtsverlies van slechts 5 % heeft al een bewezen resultaat om het risico op het ontwikkelen van diabetes drastisch te verminderen. Raadpleeg een arts of diëtist(e).

Mogelijke complicaties

Een tijdige diagnose en een levenslang volgehouden behandeling helpen om de schade die diabetes kan aanrichten te voorkomen of onder controle te houden.

Vaak voorkomende problemen in combinatie met diabetes:

- hart- en vaatziekten
- verhoogde bloeddruk

- neuropathie of een aandoening van de zenuwen, een slechte werking van de zenuwuiteinden
- oogproblemen door beschadiging van het netvlies
- voetproblemen
- verminderde werking van de nieren

De complicaties, die vaak het gevolg zijn van diabetes die niet goed onder controle gehouden wordt, kunnen je levenskwaliteit gevoelig verminderen. Bovendien wegen ze vaak zwaar op je budget. Je hebt er dus alle belang bij om

- zo veel mogelijk middelen in te zetten die je risico op het krijgen van de ziekte verminderen
- bij twijfel een arts te raadplegen om eventueel tijdig de diagnose te stellen
- de voorgeschreven behandeling in geval van diabetes nauwgezet te volgen

Diagnose

Eén op de drie mensen met diabetes weet (nog) niet dat ze de ziekte heeft omdat ze de eerste signalen niet herkent. Zo gaat er kostbare tijd verloren. Het gevolg is dat bloedvaten, ogen en nieren dikwijls al licht en soms zelfs zwaar beschadigd zijn op het ogenblik dat de diagnose gesteld wordt. Een tijdige opsporing en behandeling is aangewezen om mogelijke complicaties zo vroeg mogelijk tegen te gaan.

Artsen raden voor bepaalde risicopersonen jaarlijks een eenvoudig bloedonderzoek aan om het bloedsuikergehalte te laten meten:

- iedereen met een voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerspiegel
- iedereen ouder dan 65 jaar
- mensen tussen 45 en 65 jaar met minstens één bijkomende risicofactor
- mensen jonger dan 45 jaar met minstens twee bijkomende risicofactoren