

# Wat is diabetes

Diabetes Mellitus is de officiële naam voor suikerziekte. Het is de naam van een stoornis in de stofwisseling van het lichaam. Bij mensen met diabetes is het bloedglucosegehalte te hoog. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline of een verminderde werking van insuline. Insuline wordt in een gezond lichaam geproduceerd door de alveesklier, ook wel pancreas genoemd.

## Soorten diabetes

Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten diabetes, namelijk:

### Diabetes type 1:

In dit geval maakt de alveesklier helemaal geen insuline meer. Dit wordt ook wel insuline-afhankelijke diabetes genoemd. Diabetes type 1 komt voor bij ongeveer 1% van de bevolking. Het begint meestal op jonge leeftijd en de behandeling bestaat uit een dieet en het toedienen van insuline.

### Diabetes type 2:

De alveesklier maakt bij diabetes type 2 nog wel insuline, maar niet genoeg. Bovendien zijn de lichaamscellen vaak minder gevoelig voor insuline, bijvoorbeeld door overgewicht. Het begint vaak bij mensen op oudere leeftijd en wordt daarom ook wel ouderdomsdiabetes genoemd, ook komt het vaak al in de familie voor. Diabetes type 2 komt voor bij ongeveer 2% van de bevolking, bij mensen ouder dan 50 jaar komt het bij ongeveer 10% voor.

Diabetes type 2 wordt meestal behandeld met dieet en tabletten, regelmatig is ook insuline nodig.

## De rol van de pancreas

De pancreas of alveesklier is een langwerpige orgaan dat achter de maag ligt. De alveesklier maakt insuline en geeft dit af aan het bloed zodra dit nodig is. De hoeveelheid insuline die de alveesklier maakt, hangt af van de hoeveelheid glucose in het bloed, kortweg 'bloedglucose' genoemd. De hoeveelheid bloedglucose hangt onder meer af van de hoeveelheid koolhydraten die wordt gegeten (zie ook de overige informatie over koolhydraten).

## Het evenwicht tussen bloedglucose en insuline

Al het voedsel dat een mens eet wordt in de maag en in de darmen verwerkt. De waardevolle stoffen worden in het bloed opgenomen en de afvalstoffen worden met de ontlasting uitgescheiden. De koolhydraten uit ons voedsel worden verwerkt tot glucose. Via de darmen komt de glucose in het bloed terecht. Via de bloedbaan wordt glucose naar de lichaamscellen vervoerd. Bloedglucose heeft de hulp van het hormoon insuline nodig om in de cellen te komen. De werking van insuline is te vergelijken met die van een sleutel in een slot.

Insuline is de sleutel die de deur van de cel openmaakt waardoor het bloedglucose de cel in kan. In de lichaamscellen wordt de bloedglucose verbrand en dit levert energie op. Deze energie is nodig om te lopen, te werken enzovoort.

Bij diabetes wordt er geen of weinig insuline geproduceerd en blijft het bloedglucose dus in het bloed achter, het bloedglucosegehalte stijgt. Hierdoor ontstaan de klachten die te maken hebben met diabetes zoals:

- dorst;
- veel plassen;
- moeheid;
- gewichtsverlies in korte tijd;
- slecht zien;
- jeuk.

Het streven bij mensen met diabetes is om bloedglucosewaarden tussen de 4 en 10 mmol/liter te bereiken (mmol = millimol; deze term wordt gebruikt om de hoeveelheid glucose in het bloed aan te geven).

De diabetesverpleegkundige kan precies uitleggen hoe u zelf uw bloedglucosegehalte kunt meten.