



# wereld diabetes dag



**14 NOVEMBER 2017**

**DIABETESCENTRUM AZ ST BLASIUS Dendermonde**

## **ANTWOORDEN**

1. 642 miljoen

Diabetes is een van de grootste gezondheidsproblemen van de 21ste eeuw. Elk jaar worden meer en meer mensen gediagnosticeerd met diabetes. In 2015 hebben wereldwijd 415 miljoen mensen diabetes, daarnaast zijn er vermoedelijk ook 318 miljoen mensen met gestoorde glucose tolerantie wat het risico op ontwikkelen van diabetes verhoogd.

Er wordt geschat dat in 2055 wereldwijd ongeveer 642 miljoen mensen zullen lijden aan diabetes.

2. Fout

Er zijn globaal 3 verschillende types van diabetes: type 1, type 2, zwangerschapsdiabetes.

Type 1 diabetes wordt veroorzaakt door een auto-immune reactie waarbij de insuline producerende bètacel in de pancreas wordt vernietigd. Als gevolg hiervan kan deze bètacel geen insuline meer produceren en ontstaat hyperglycemie. De behandeling van type 1 diabetes bestaat altijd uit insuline.

De belangrijkste symptomen zijn: dorst, frequent urineren, vermoeidheid, vermagering.

Type 2 diabetes is de meest voorkomende vorm van diabetes. Type 2 diabetes wordt gekenmerkt door insulineresistentie. Het lichaam kan nog steeds insuline produceren, doch onvoldoende om aan de nood te voldoen, hierdoor ontstaat hyperglycemie. Risicofactoren voor het ontstaan van type 2 diabetes zijn overgewicht, familiale voorgeschiedenis, leeftijd, zwangerschapsdiabetes in voorgeschiedenis. Type 2 diabetes verloopt lange tijd asymptomatisch, de belangrijkste symptomen zijn: dorst, frequent urineren, vermagering. Behandeling van type 2 diabetes bestaat uit orale anti-diabetica, insuline is niet steeds noodzakelijk.

Zwangerschapsdiabetes wordt gekenmerkt door verhoogde glycemie tijdens de zwangerschap, meestal ontstaan rond 24 weken. Het verloopt vaak asymptomatisch voor de moeder waardoor screening met OGTT is aangewezen.

3. Niet waar.

4. Neen, de insuline wordt hier niet goed meer geabsorbeerd waardoor je steeds meer insuline zou moeten spuiten. Roteren is de boodschap

## 5. Niet waar

- olie bestaat voor +/- 100% uit vet
- boerenboter bestaat voor +/- 80% uit vet

→ olijfolie is een gezondere keuze. Olijfolie bevat veel onverzadigd vet. Dit vet is goed voor de gezondheid. Verder heeft olijfolie een hoog gehalte aan vitamine E.

## 6. Waar

Cola levert 11 g suiker/100 ml

Ongezoet sinaasappelsap 9,8 g suiker/100 ml

→ in fruitsap zitten natuurlijke vruchtensuikers, je lichaam ziet het gewoon als suiker. Je kunt beter vers fruit eten, daar zit naar verhouding lang niet zo veel suiker in als in geperst fruitsap. Bovendien krijg je dan ook de vezels binnen die de opname van suikers in het bloed doen vertragen.

### **Enkele tips:**

- Eet dagelijks minstens 1 portie fruit en maximum 3 porties fruit.
- Verdeel je fruit over de dag.
- Eet fruit bij voorkeur bij de maaltijd.
- Houdt rekening met de portie grootte.
- Varieer voldoende.
- Neem bij voorkeur vers fruit.

7. Podologie is enkel terugbetaald met voorschrift 2x/jaar voor personen met diabetes.

Patiënten in Zorgmodel of Zorgtraject: voorschrift door huisarts

Patiënten in diabetesconventie: voorschrift door huisarts of endocrinoloog.

8. Alle antwoorden zijn juist!

Neuropathie kan een gevolg zijn van diabetes, dit is een aantasting van zenuwen en bloedvaten in de onderste ledematen. Hierdoor heeft de patiënt veranderd of verminderd gevoel in de voeten waardoor wondjes kunnen ontstaan zonder het te voelen. Bij verminderde doorbloeding, dichtslibben van de bloedvaten, genezen die wondjes moeilijk of niet.

Door diabetes is er een verminderde zweetsecretie en wordt de huid droger, waardoor sneller eeltvorming en kloven.

Bloed met een hoger bloedsuikergehalte is aantrekkelijk voor virussen en bacteriën waardoor infecties sneller verlopen.

9. Insulinepennen zitten best in handbagage, en het is belangrijk altijd een medisch reisattest te kunnen voorleggen.

10. Diabetes is niet te genezen, maar kan wel stabiel blijven door correcte levenswijze.