

111 VRAGEN
AAN DE **DIABETES**
INFOLIJN



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

111 VRAGEN AAN DE DIABETES INFOLIJN



Hoera!

De Diabetes Infolijn bestaat 25 jaar!
Ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van de Diabetes Infolijn werden de 111 meest gestelde en relevante vragen verzameld.

We dragen deze publicatie graag op aan iedereen die ons de voorbije jaren op een of andere manier heeft gesteund. In het bijzonder de vraagstellers zelf die de inspiratiebron waren voor de inhoud, en de vele leden die onze werking mogelijk maakten door trouw een gift te doen.

Bedankt,

De Diabetes Infolijn

Voor alle administratieve vragen (bv. bestelling op de webshop) kan je terecht bij onze collega's Dienstverlening, elke werkdag bereikbaar van 9u00-17u00, telefonisch op het nummer 09 220 05 20 of via liga@diabetes.be



ALGEMEEN	8-17
LEVEN MET DIABETES	18-40
VOEDING	42-65
BEHANDELING	66-86
OPVOLGING EN CONTROLE	87-109
DIABETESZORG	110-119
WIE OF WAT IS DE DIABETES INFOLIJN?	120-127

ALGEMEEN

1.

Naar aanleiding van een discussie had ik graag geweten of een persoon die op 50-jarige leeftijd diabetes kreeg en 4x daags insuline moet spuiten, diabetes type 1 of type 2 heeft?

— Peter

Beste Peter,

Deze persoon kan zowel diabetes type 1 als type 2 hebben. Diabetes type 1 wordt meestal gediagnosticeerd onder de leeftijd van 40 jaar, maar kan ook op oudere leeftijd ontstaan. Personen met diabetes type 1 hebben een absoluut gebrek aan insuline en moeten daarom van bij de diagnose insuline inspuiten. Meestal zijn de symptomen bij diagnose uitgesproken (zeer veel plassen, sterk dorstgevoel, vermageren ondanks normale eetlust en vermoeidheid). Bij diabetes type 2 treden de symptomen in het algemeen geleidelijk op. Het is zeker niet zo dat enkel personen met diabetes type 1 insuline moeten spuiten. Ook veel personen met diabetes type 2 moeten, meestal na verloop van tijd, insuline spuiten. Diabetes type 2 is immers een progressieve aandoening en vaak volstaan na verloop van tijd leefstijladvies en medicatie niet om de glycemie op peil te houden. Om uit te sluiten om welk type diabetes het gaat, kunnen er specifieke bloedtesten (c-peptide en antistoffen tegen bètacellen) worden uitgevoerd. In elk geval moeten beide vormen behandeld en goed opgevolgd worden.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

2.

Er is bij mij net zwangerschapsdiabetes vastgesteld. Mijn arts vertelde mij dat na mijn bevalling alles weer normaal wordt, maar dat ik sowieso wel meer kans heb om diabetes type 2 te krijgen. Klopt dat?

— Nathalie



Beste Nathalie,

Dat is inderdaad zo. Zwangerschapsdiabetes is een specifieke vorm van diabetes die optreedt tijdens de zwangerschap onder invloed van hormonale veranderingen, meestal in de tweede helft van de zwangerschap. Deze vorm van diabetes verdwijnt normaal vanzelf na de bevalling. Je moet zwangerschapsdiabetes echter wel als een alarmsignaal van het lichaam interpreteren omdat je een sterk verhoogd risico hebt om in de eerste 5 à 10 jaar na je bevalling diabetes type 2 te ontwikkelen. Daarom zijn twee zaken van groot belang na je bevalling. Om na de bevalling het risico op latere diabetes te verminderen is het belangrijk gezond en gevarieerd te eten, regelmatig te bewegen, lang stilzitten te beperken en te vermageren indien nodig. Anderzijds is het belangrijk om jaarlijks bij je huisarts langs te gaan voor een bepaling van je nuchtere bloedsuikerwaarden zodat mogelijk afwijkende waarden vroegtijdig worden ontdekt. Het project 'Zoet Zwanger' kan je hierbij helpen. Na registratie ontvang je automatisch een jaarlijkse herinnering. Normaal zal je van je zorgverleners een registratieformulier krijgen voor Zoet Zwanger. Indien dit niet gebeurt is, vraag er dan zelf naar of neem een kijkje op www.zoetzwanger.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

3.

Een vriendin van me heeft diabetes type 2. Ze volgde onlangs een streng dieet en zegt nu definitief verlost te zijn van haar diabetes. Kan je genezen van diabetes?

— Helena

Beste Helena,

Bij diabetes type 2 is het soms mogelijk om via leefstijlaanpassing (gezonde voeding, voldoende beweging, niet roken, geen alcoholgebruik) de medicatie tijdelijk te verminderen of te stoppen. Dit wordt soms ten onrechte als een genezing gezien. Eigenlijk gaat het hier eerder over een tijdelijke verbetering of 'remissie'. Genezing zou betekenen dat de pancreas zich opnieuw kan herstellen en dat er nooit meer medicatie nodig is om de bloedglucose te regelen. Hoewel het wetenschappelijk onderzoek naar een blijvende oplossing met rasse schreden vordert, zijn we jammer genoeg nog niet zo ver.

Diabetes is een chronische aandoening die vanaf het moment van de diagnose levenslang je aandacht vraagt: leefstijl, zelfzorg, medicatie ... Met de huidige medische mogelijkheden kan diabetes doeltreffend behandeld worden. Zo kunnen de lange termijn complicaties ter hoogte van hart en bloedvaten, nieren, ogen en voeten maximaal voorkomen worden.

Wil je meer weten over een gezonde leefstijl bij diabetes type 2? Ontdek het op onze website www.diabetes.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

4.

Ik ben 36 jaar oud en enkele weken geleden werd bij mij de diagnose diabetes vastgesteld. Mijn behandelend arts sprak over een registratie bij het Belgisch Diabetes Register. Wat houdt dit juist in?

— Dimitri

Beste Dimitri,

Het Belgisch Diabetes Register (BDR) is een nationaal netwerk van artsen en onderzoekers, gericht op een betere preventie en behandeling van diabetes. BDR verzamelt gegevens van patiënten bij wie diabetes werd vastgesteld vóór de leeftijd van 40 jaar. Hierdoor kan het aantal patiënten worden gevolgd in functie van de tijd en regio, en kunnen mogelijke oorzaken geïdentificeerd worden. De bloedanalyses die men uitvoert in het labo laten ook toe om de vorm van diabetes objectief te bepalen. Ook bij verwanten (ouders, broers, zussen of kinderen) jonger dan 40 jaar, kan het risico op diabetes bepaald worden. We denken dat je zeker in aanmerking komt voor een registratie in het BDR. Je behandelend arts zal je hierover meer informatie kunnen geven. Om je te registreren dien je een formulier te ondertekenen. Je arts zal daarna een korte vragenlijst invullen en er zal een bloedafname voor gespecialiseerde testen gebeuren. Meer informatie over de werking van het BDR en de projecten kan je ook terugvinden via www.bdronline.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

5.

Ik moet voor school een opdracht maken in verband met diabetes. In dat kader vroeg ik me af of kinderen onder 1 jaar ook diabetes type 1 kunnen krijgen?

— Silke

Beste Silke,

Diabetes type 1 kan inderdaad voorkomen onder de leeftijd van 1 jaar. We zien diabetes type 1 trouwens op steeds jongere leeftijd optreden, wat bevestigd wordt door de statistieken van het Belgisch Diabetes Register (www.bdronline.be). Als het kind jonger dan 6 maanden is, moet er zeker aan andere, meer zeldzame vormen van diabetes gedacht worden (zoals bv. neonatale diabetes), maar ook dan kan het weleens om diabetes type 1 gaan. Om de diagnose met zekerheid te stellen zijn sowieso bijkomende testen nodig.

Succes met je opdracht!
De Diabetes Infolijn



6.

In de media lees ik af en toe iets over een nieuwe 'doorbraak' in de genezing van diabetes type 1. Ik vroeg mij af welke sporen momenteel onderzocht worden?

— Kasper

Beste Kasper,

Bij diabetes type 1 zal het immuunsysteem op korte termijn de meeste insulinerproducerende bètacellen van de pancreas vernietigen. Om een genezende behandeling te ontwikkelen, moeten we daarom rekening houden met

3 stappen:

- het immuunsysteem terug in evenwicht brengen;
- de (resterende) bètacellen zo goed mogelijk beschermen;
- de bètacellen opnieuw aanvullen.

Recent onderzoek heeft aangetoond dat het in de toekomst wellicht mogelijk wordt om via een gericht herprogrammeren van het immuunsysteem, diabetes type 1 af te remmen. Er wordt nu vooral gezocht naar efficiënte en veilige combinatiebehandelingen om het immuunsysteem langdurig te wijzigen, zodat de bètacellen met rust gelaten worden.

Gezien de beschikbaarheid van donorpancreassen sowieso beperkt is, wordt ook gezocht naar alternatieven voor bètacellen, zoals de labokweek uit stamcellen of diverse types volwassen cellen, die men insuline laat produceren.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

7.

Mijn moeder heeft diabetes. Is de kans dan groter dat ik dit later ook krijg?

— Nadia

Beste Nadia,

Erfelijke aanleg speelt zeker een rol in het ontstaan van diabetes. Het risico om zelf diabetes te krijgen is wel afhankelijk van het feit of je moeder diabetes type 1 of type 2 heeft. Als je moeder diabetes type 1 heeft, heb je zelf 3% kans om ooit de diagnose diabetes type 1 te krijgen. Als je vader diabetes type 1 heeft, ligt dit risico op 5%. Bij diabetes type 2 ligt het percentage iets hoger. Een positieve familiale voorgeschiedenis van diabetes type 2, zowel in eerste als in tweede graad, verhoogt het diabetesrisico (ouders, broers/zussen, grootouders, ooms/tantes, neven/nichten). Kinderen van een ouder met diabetes type 2 hebben tot 40% kans om de aandoening ook te ontwikkelen. Naast erfelijkheid spelen ook andere risicofactoren een belangrijke rol: o.a. te weinig bewegen, ongezonde voeding, overgewicht, leeftijd (vanaf 45 jaar), voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerwaarden en roken. Door gezond te leven, kan je jouw risico op diabetes type 2 met meer dan de helft verminderen!

Bereken jouw risico op diabetes type 2 op www.HALT2diabetes.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn



8.

Men spreekt in de artikels die ik lees vaak over diabetes type 1 en type 2. Zijn er ook nog andere diabetesvormen?

— Julien

Beste Julien,

Diabetes type 1 en 2 zijn de bekendste vormen. Meer dan 90% van de personen die diabetes hebben, heeft diabetes type 2. Diabetes type 1 komt bij minder dan 10% van de personen met diabetes voor. Een speciale vorm van diabetes is zwangerschapsdiabetes. Deze treedt vooral op in de tweede helft van de zwangerschap en vraagt verdere opvolging tijdens, maar ook na de zwangerschap. Daarnaast zijn er ook nog andere, meer zeldzame vormen van diabetes.

- MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young)
- MIDD (Maternally Inherited Diabetes and Deafness)
- LADA (Latent Auto-immune Diabetes in Adults)
- Neonatale diabetes

Diabetes kan ten slotte ook veroorzaakt worden door ernstige pancreasschade bv. door een pancreasonsteking of door langdurig gebruik van bepaalde medicatie, zoals cortisone. Voor elk van deze vormen is er een specifiek verloop en bestaat er een specifieke behandeling.

Meer informatie over deze vormen vind je terug op onze website www.diabetes.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

9.

Mijn huisarts zei me dat ik een verhoogd risico heb om diabetes type 2 te ontwikkelen. Hebben jullie concrete tips om dit te voorkomen?

— Chiara

Beste Chiara,

Je kunt je risico op diabetes met meer dan de helft doen dalen door een gezonde leefstijl.

We geven je graag enkele tips:

- Begin alvast met de algemene principes van een gezonde voeding te volgen, gebaseerd op de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Vooral het eten van voldoende vezels, het beperken van de (verzadigde) vetinname en het beperken van de totale energie-inname, zijn belangrijk om je diabetesrisico zo laag mogelijk te houden.
- Beweeg, liefst dagelijks, minimum 30 minuten aan een matige intensiteit, zoals omschreven in de bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Dit mag worden verdeeld in blokken van 10 minuten. Je hoeft niet noodzakelijk elke week een intensief fitnessprogramma af te werken. Om diabetes te voorkomen telt letterlijk en figuurlijk elke stap. Doe bepaalde boodschappen met de fiets of te voet, parkeer je wagen iets verder, stap een halte vroeger af van de bus, speel buiten met je kinderen ...
- Probeer ook je 'zittende' momenten te verminderen. Dit betekent een extra daling van je diabetesrisico. Kijk bv. minder tv, wandel rond tijdens het telefoneren of ga op een andere verdieping naar het toilet.
- Hou een realistisch streefdoel voor ogen en werk in kleine stapjes. Aarzel niet, indien nodig, je te laten begeleiden door een diëtist, of een bewegingsdeskundige. Hij of zij is het best geplaatst om je te helpen.
- Probeer, als je overgewicht hebt, 5 tot 10% van je lichaamsgewicht te verliezen. Als je overgewicht hebt, zorgt een daling van 5% namelijk voor een daling van je diabetesrisico met maar liefst 30%!

Een gezonde leefstijl betekent veel meer dan alleen gezond en gevarieerd eten en voldoende bewegen. **Stoppen met roken, voldoende slaap en onnodige stress vermijden, spelen een belangrijke rol in de preventie van diabetes type 2 en moeten dus ook aangepakt worden.**

Meer informatie ter preventie van diabetes type 2 kan je terugvinden op de website www.halt2diabetes.be.

Succes!
De Diabetes Infolijn

Type 2 diabetes voorkomen

Gezonde leefstijl



Een gezonde leefstijl helpt diabetes type 2 voor meer dan de helft te voorkomen

LEVEN MET DIABETES

10.

Enkele jaren geleden heb ik een schuldsaldoverzekering afgesloten voor de aankoop van ons huis. Er is vorige maand bij mij diabetes type 1 vastgesteld, moet ik dit doorgeven? Kan mijn verzekeringspremie hierdoor verhoogd worden?

— Yannick

Beste Yannick,

Een verzekerde is bij een levensverzekering (zoals bijvoorbeeld een schuldsaldoverzekering) niet verplicht om een verandering in de gezondheidstoestand mee te delen. De verzekeraar mag geen premie-aanpassing doorvoeren. Ter info, maar niet voor jou van toepassing: personen die reeds diabetes hebben bij het afsluiten van de levensverzekering worden vaak wel aanvaard, maar moeten bijna altijd een bijpremie betalen. Deze premie kan sterk verschillen van maatschappij tot maatschappij. Het is dan ook de boodschap om verschillende maatschappijen met elkaar te vergelijken. Sinds begin 2015 is de wet Partyka in voege die ook deels een oplossing biedt voor de soms hoge bijpremies bij schuldsaldoverzekeringen. Deze wet zorgt voor meer transparantie binnen de verzekeringssector, beroepsmogelijkheden tegen beslissingen van de verzekeraar en een solidariteitsmechanisme.

Kijk voor meer informatie op www.diabetes.be/verzekeringen of op www.opvolgingsbureau.be.

Vriendelijke groeten,
De Diabetes Infolijn

11.

Ik weet dat personen met diabetes hun rijbewijs moeten aanpassen. Maar moet mijn voorlopig rijbewijs ook aangepast worden?

— Elke

Beste Elke,

Ja, je voorlopig rijbewijs dient ook aangepast te worden. Wanneer je geslaagd bent voor het theoretisch rijexamen, levert het examen centrum een document af waarmee je op de dienst bevolking een 'voorlopig rijbewijs' kan aanvragen. Als je diabetes hebt, moet je bij die aanvraag een rijgeschiktheidsattest kunnen voorleggen. Je gaat dus eerst langs bij je behandelend arts om een rijgeschiktheidsattest in te vullen. Bij drie of meer inspuitingen per dag of gebruik van een insulinepomp is dit de endocrinoloog. Meer informatie over het aangepast rijbewijs kan je terugvinden in onze praktische brochure 'Aangepast rijbewijs bij diabetes', gratis te bestellen op www.diabetes.be.

Succes en rij veilig!
De Diabetes Infolijn

