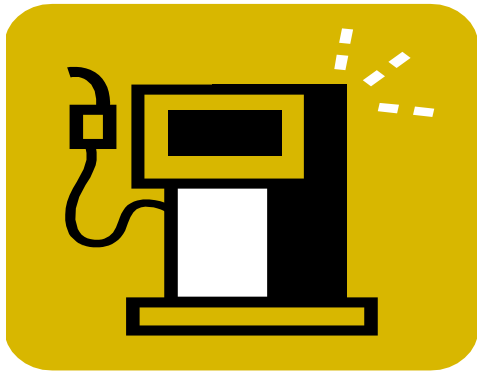




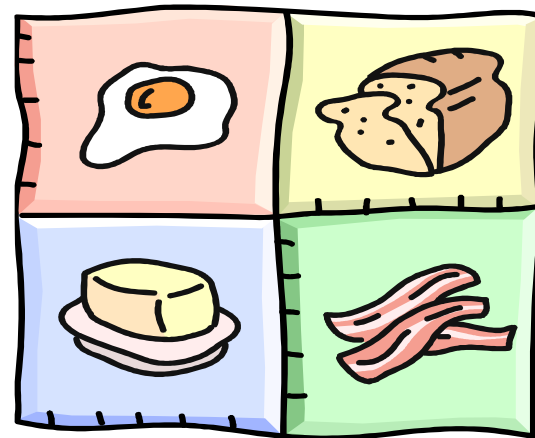
# diabetes, een introductie

# Hoe krijg je energie ?

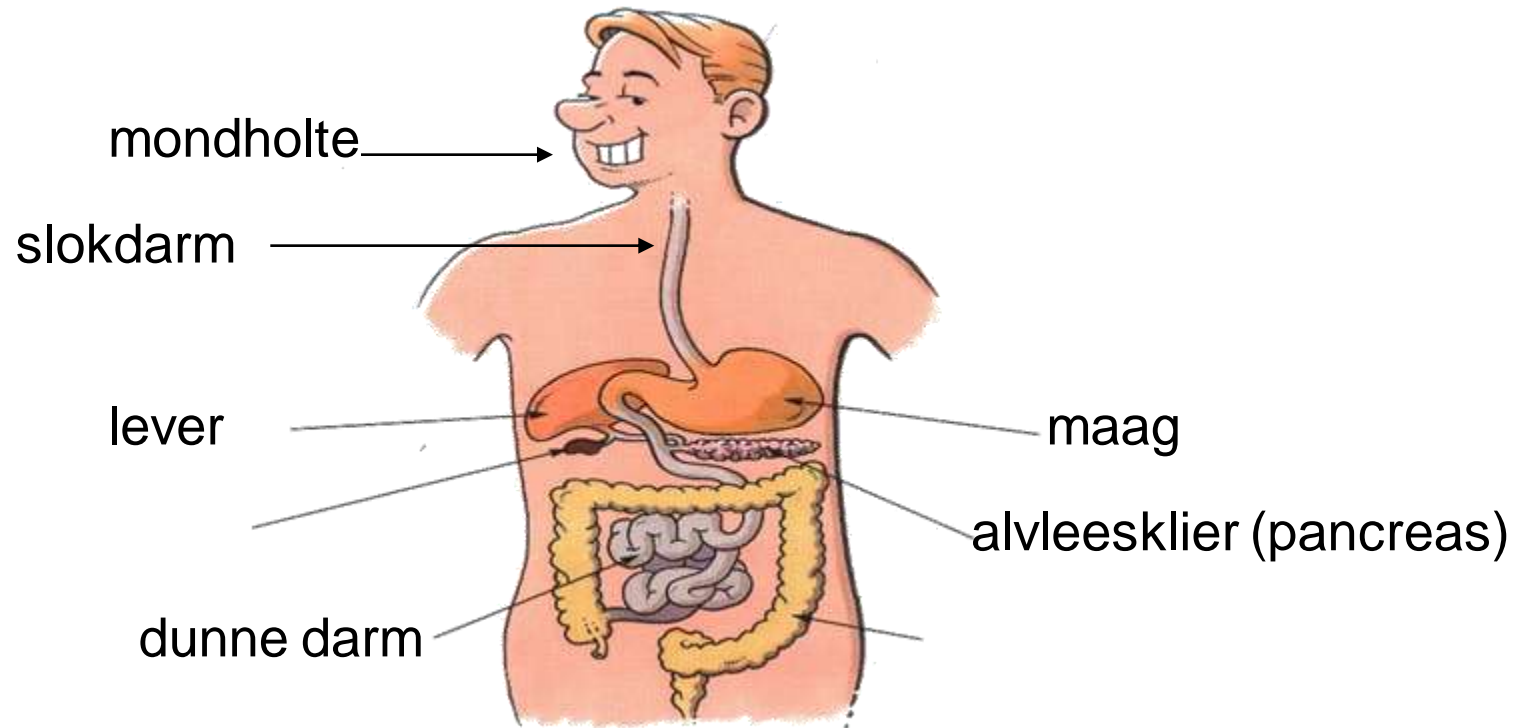


Wat **brandstof** is  
voor een motor

is **voeding** voor  
het lichaam



# Ligging van de organen



# Wie kan diabetes krijgen ?



Iedereen

Overall

# Verschillende vormen van diabetes:

- Type 1: geen insuline (auto-immuun ziekte)
- Type 2: - cellen minder gevoelig voor insuline
  - - te weinig eigen insuline
- Zwangerschapsdiabetes
- Andere vormen van diabetes

# Ontwikkeling diabetes type 2

Insuline-  
gevoeligheid

Insuline-  
produktie

100%

100%

normale situatie



# Ontwikkeling diabetes type 2

Insuline-  
gevoeligheid

Insuline-  
produktie

70%  
100%

150%  
100%



minder gevoelig  
= meer insuline  
normale situatie

# Ontwikkeling diabetes type 2

Insuline-  
gevoeligheid

Insuline-  
produktie

50%

70-100%

minder gevoelig  
minder insuline

70%

150%

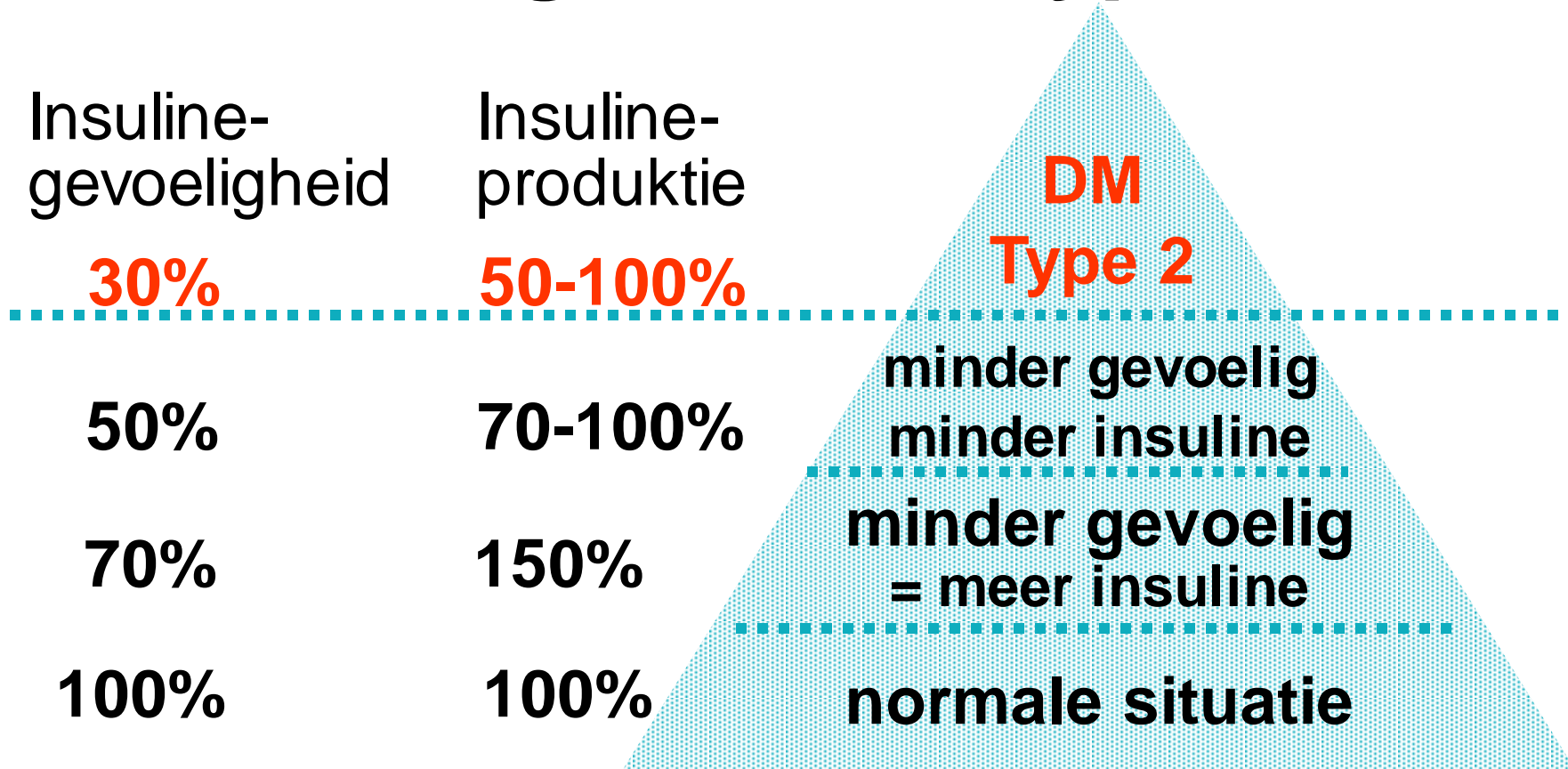
minder gevoelig  
= meer insuline

100%

100%

normale situatie

# Ontwikkeling diabetes type 2



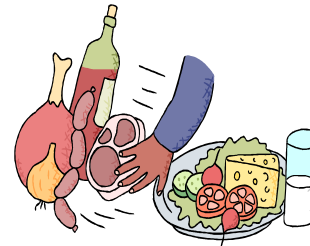
# Waar merk je het aan ?



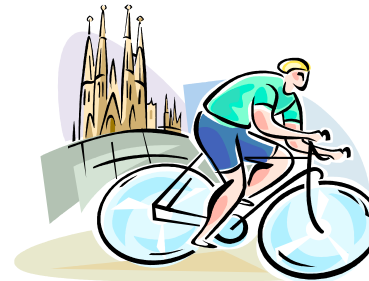
Veel plassen  
Veel drinken  
Veel eten  
Vermageren  
Moe  
Jeuk  
Infectie

# Welke behandelingen zijn er?

Voedingsadvies/Dieet



Beweging



Tabletten  
Tabletten en insuline  
Insuline



# Waar zitten koolhydraten in ?

Suikers

Fruit  
Suiker  
Koek  
Snoep  
Melk



Zetmeel

Brood  
Rijst  
Koek  
Macaroni  
Aardappelen  
Peulvruchten  
Meel, bloem



# Variëren

Hoeveel gram koolhydraat bevat het ?



Welke voeding kan ik zonder problemen inwisselen tegen iets anders?

# Lichaamsbeweging is belangrijk

Fietsen, wandelen, tuinieren, sporten en  
huishoudelijke activiteiten, .....



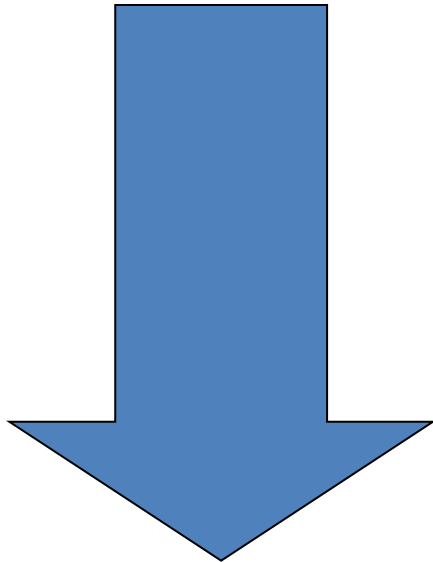
# Factoren die de bloedglucose beïnvloeden



## Bloedglucose verhogend

- Koolhydraten uit voeding
- Stress
- Ziekte/koorts
- Infectie
- .....
- .....

# Factoren die de bloedglucose beïnvloeden



Bloedglucose verlagend

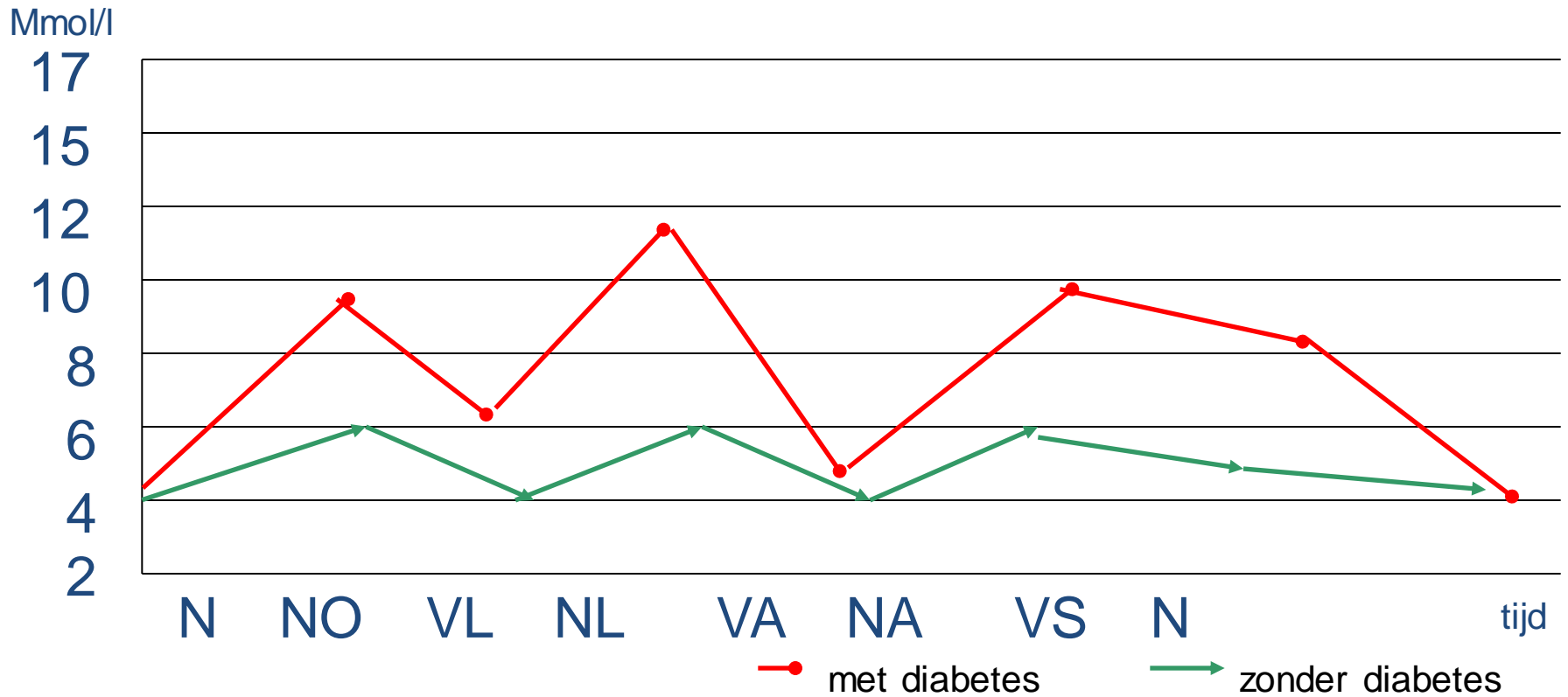
- Insuline
- Tabletten
- Inspanning
- .....
- .....

# Wat is het belang van zelfcontrole ?



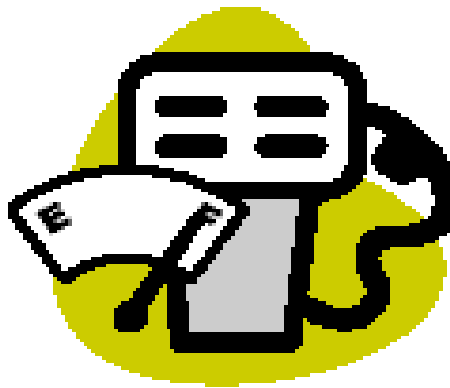
- Op elk moment van de dag weten hoe je ervoor staat
- Biedt de mogelijkheid tot zelfregulatie

# De bloedglucosewaarden door de dag heen



# Hypoglykemie

Is een bloedsuikerwaarde die onder een bepaalde waarde komt.  
( $\pm$  4 mmol)



Er is dan minder glucose in het bloed aanwezig dan het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren (de vraag is groter dan het aanbod.)

# Wat is een hypo ?



Te lage bloedglucosewaarde met als gevolg

- Trillen
- Zweten
- Bleek
- Hongergevoel
- Geeuwen
- Gedragsveranderingen

# Hyperglycemie:

Is een bloedsuikerwaarde die boven een bepaalde waarde komt. (> 8.0 mmol/l)



Er is dan meer glucose in het bloed aanwezig dan het lichaam nodig heeft om te functioneren, maar de glucose kan niet verwerkt worden omdat er niet voldoende insuline is.

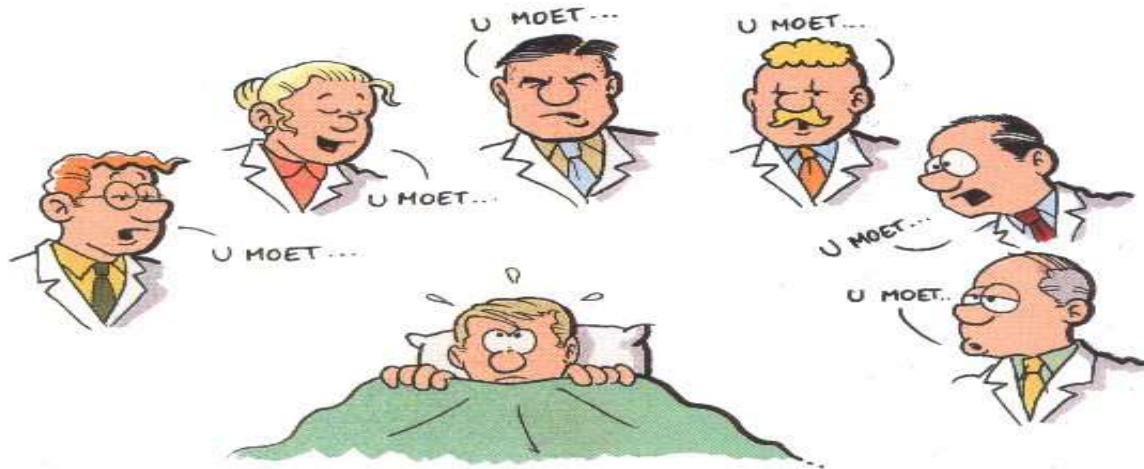
# Mogelijke gevolgen van hyperglycemie:

- aantasting zenuwbanen
- aantasting bloedvaten

En daardoor: **COMPLICATIES**



# Te veel informatie in te korte tijd

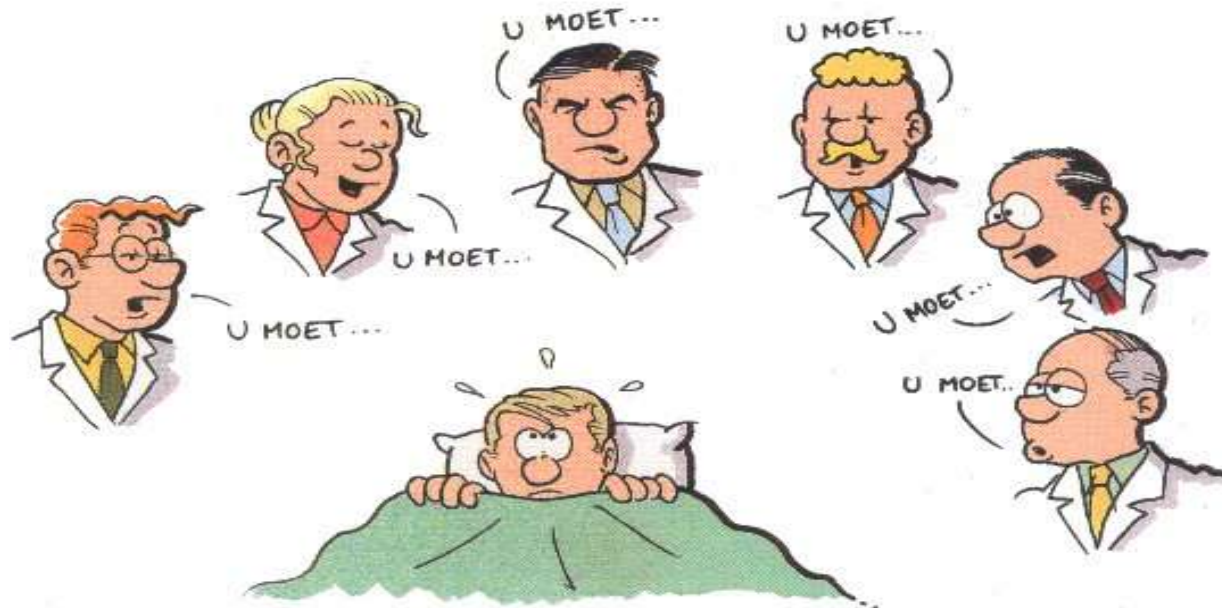


Arts, Pedicure, Fysiotherapeut, Praktijkondersteuner

(Diabetes)verpleegkundige, Diëtist, Podotherapeut

Oogarts, Apotheker, Psycholoog/psychiater

# Te veel informatie in te korte tijd



Neuroloog, Tandarts, Nefroloog, Cardioloog, Uroloog,  
Gynaecoloog, .....