

Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus betekent letterlijk 'honingzoete doorstroming' en is een verstoring van de glucosetofwisseling in het lichaam. Doordat de alvleesklier (pancreas) niet of niet voldoende meer werkt is het lichaam niet meer in staat om zelfstandig de suikers (glucose) uit voeding te verwerken, zodat het opgenomen kan worden in het bloed. De alvleesklier maakt namelijk de stof insuline aan en deze zorgt ervoor dat de glucose in het lichaam opgenomen kan worden. De glucose wordt dan dus niet gebruikt en zal via de urine het lichaam verlaten in plaats van gebruikt te worden als voedingsstof door de lichaamscellen.

Er wordt echter een verschil gemaakt in de oorzaak en ernst tussen twee vormen van diabetes. Hierin onderscheiden we twee typen, namelijk Type I en Type II. Het onderscheid is niet altijd makkelijk aan te geven.

- Type I: "*insulineafhankelijke*" diabetes. De alvleesklier is dan niet meer in staat om zelf insuline te produceren. De diabeet is dan geheel afhankelijk van dagelijkse insuline-injecties.
- Type II: "*niet insulineafhankelijke*" diabetes, ook wel "ouderdomssuiker" genoemd. De alvleesklier maakt dan onvoldoende insuline aan. Met behulp van medicijnen en diëten kan dit meestal goed gecompenseerd worden.

Symptomen

Iedereen loopt kans om diabetes te krijgen. De een meer dan de andere. Wanneer diabetes veel voorkomt in een familie is de kans groter dat een persoon het krijgt, zo niet is de kans dus nog steeds aanwezig. Het is een chronische ziekte.

De symptomen die op kunnen treden wanneer de diagnose nog niet is gesteld zijn:

- veel drinken
- veel plassen
- afname van lichaamsgewicht
- vermoeidheid, lusteloosheid
- verminderd gezichtsvermogen
- verminderd concentratievermogen
- jeuk

Wanneer hiermee langer wordt rondgelopen, bestaat de kans van flauwvallen.

Zou men last hebben van deze verschijnselen, dan is het verstandig om zo snel mogelijk de huisarts te raadplegen. Deze kan constateren of er sprake is van diabetes.

De symptomen van Type I ontwikkelen zich snel, meestal binnen een paar weken. De klachten bestaan uit:

- veel plassen
- dorst
- moeheid
- gewichtsverlies.

De symptomen bij Type II zijn hetzelfde als bij Type I.

Heel vaak wordt Type II diabetes pas ontdekt bij het optreden van nevenverschijnselen, zoals bijvoorbeeld het verminderde gezichtsvermogen.

Oorzaken

De oorzaak van diabetes mellitus Type I is een combinatie van: - erfelijkheid - een doorgemaakte ziekte of infectie. Hierdoor gaat het lichaam antistoffen maken tegen de eigen insuline producerende cellen van de alvleesklier. Men spreekt dan van een auto-immun reactie.

De oorzaak van hoge suikerspiegels (bloedglucosespiegel) bij diabetes mellitus Type II is een combinatie van te weinig insuline en insulineresistentie. Insulineresistentie betekent dat de cellen minder gevoelig zijn geworden voor insuline, waardoor de opname van glucose moeilijker verloopt. Deze vorm van diabetes komt vaak voor bij mensen met overgewicht of obesitas.

In Nederland hebben ongeveer 640.000 mensen diabetes mellitus Type II.

De oorzaken van diabetes mellitus Type II zijn onder meer: Overgewicht, verkeerd eetpatroon, te weinig beweging, stress, erfelijkheid, zwangerschapsdiabetes.

Complicaties

Mensen met diabetes hebben op de lange termijn een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en op de zogenaamde late complicaties aan de ogen, nieren en zenuwen:

- retinopathie, verminderde werking van het netvlies in de ogen (slecht zien)
- neuropathie (pathie staat voor aandoening, dus neuro(=zenuwbaan)-aandoening), wat in dit geval kan het inhouden een verminderde werking van de gevoelszenuwen (o.a. diabetische voet)
- nefropathie, verminderde werking van de nieren (micro-albuminurie)
- angiopathie, verminderde doorstroming van de kleine bloedvaatjes

Een bekend probleem dat bij patiënten met diabetes kan optreden is de diabetische voet. Doordat de gevoelszenuwen minder goed werken, kan er sneller een wondje aan de voet ontstaan, omdat bijvoorbeeld een steentje in de schoen niet wordt gevoeld, of een te krappe schoen knelt, zonder het te merken. Als tegelijkertijd de kleine bloedvaatjes in de voet ook minder goed werken, kan het wondje zich niet goed herstellen en sneller groter worden dan bij mensen zonder diabetes. De huisarts, diabetesverpleegkundige of diabetoloog zal dan ook bij mensen met diabetes regelmatig de voeten controleren. Het is per individu heel verschillend of deze aandoeningen wel of niet zullen gaan optreden.

Behandeling

Diabetes Mellitus Type I

De behandeling van diabetes mellitus type 1 bestaat uit het toedienen van insuline per injectie of insuline pompje. Hierdoor wordt het glucosegehalte in het bloed zo normaal mogelijk gehouden.

De injecties worden meestal een paar keer per dag zelf toegediend met behulp van een insuline pen. Naast het toedienen van insuline is het ook belangrijk te letten op de voeding. De diëtiste kan hier bij van belang zijn.



Diabetes Mellitus Type II

De behandeling van type 2 diabetes heeft bestaat uit:

- het zo normaal mogelijk houden van het bloedglucose
- het bereiken of behouden van een gezond gewicht
- het verlagen of laag houden van het cholesterolgehalte van het bloed
- het verlagen of laag houden van de bloeddruk

Het belangrijkste is om regelmatig te bewegen en gezond te eten. De fysiotherapeut en diëtiste zijn hierbij onmisbaar.

Verder kan met behulp van medicijnen het glucosegehalte in het bloed optimaal worden gehouden.