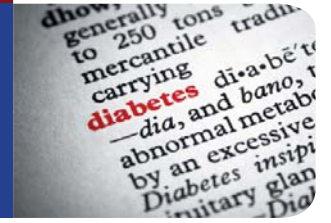


Diabetes

Diabetes is een chronische (langdurig, blijvend en niet te genezen) stofwisselingsziekte.



Wat is het?

Enkelvoudige suikers komen uit het voedsel in het bloed, met de bedoeling dat ze naar de lichaamscellen gaan, en zo energie leveren.

Men spreekt van diabetes (suikerziekte) als de suikers niet tot bij de cellen geraken en dus in de bloedbaan blijven, omdat er geen of onvoldoende insuline is.

Er zijn verschillende types:

- Type I (insuline-afhankelijk): de oorzaak ligt genetisch, fout in het immuunsysteem (onze verdediging). Alleen dieet en injecties kunnen de symptomen indijken.
- Type II (insuline-onafhankelijk): beter bekend als 'ouderdomsdiabetes'. Dit is te verbeteren met dieet en per orale medicatie (via de mond).

Gevolgen van te weinig/te veel suiker in het bloed

- Plotse hypoglycemie = te weinig (suiker) gegeten in combinatie met te veel inspanning of stress ...
 - Symptomen: zwak, moe, duizelig, dubbel zien, zweten, angst, spraakstoornissen, karakterstoornissen, honger.
 - Reactie: supersnel werkende suikers toedienen (vb. druivensuiker, cola drinken, klontje suiker laten opzuigen), daarna langwerkende suikers (vb. boterham met confituur).
- Plotse hyperglycemie = te veel (suiker) gegeten in combinatie met te weinig beweging.
 - Symptomen: moe, dorst, klam zweten, misselijk en braken.
 - Reactie: veel laten drinken (water), wakker houden en doen bewegen.

Aandachtspunten

- Een persoon die net insuline gespoten gekregen heeft, hangt door, is afwezig, en wordt bleek = hypo.
- Aan ons om zo vlug mogelijk te reageren! (zie hierboven bij hypo).

Tips

- niet te streng of belerend zijn
- niet te toegeeflijk, maar zich goed informeren
- zeker niet aansturen op 'zondigen'
- niet oververmoeien, noch klachten negeren
- gepast bemoedigen
- vaak houding doen veranderen, zeker bij bedlegerigheid = huidbeschermend
- overdrijf niet met voeding
- rekening houden met vermoeidheid
- zacht stimuleren om iets mee te ondernemen (depressie voorkomen)
- tracht iets weten over een vroegere hobby
- opletten voor kleine wondjes: doorgeven aan familie of verpleging



CM. Hoe gaat het met u?