

## Diabetes type 2

---

Diabetes, suikerziekte... Vaak wordt er gedacht dat diabetes onomkeerbaar is. Toch is dat niet zo want met leefstijl en voeding kun je heel veel doen. En hard nodig want diabetes dreigt de grootste epidemie in de wereld te worden: wekelijks komen er in Nederland alleen al ongeveer 1000 nieuwe patiënten met diabetes bij. Vooral diabetes type 2 komt ongelofelijk veel voor. Het wordt ook wel ouderdomssuikerziekte genoemd, maar steeds jongere mensen en zelfs kinderen krijgen er ook mee te maken.

### De normale suiker- en insuline-huishouding

Eerst even een stukje uitleg over de normale suiker- en insuline-huishouding. De pancreas (alvleesklier) heeft zgn. alfa- en beta cellen, ook wel de eilandjes van Langerhans genoemd. Deze geven allebei stoffen af, de ene om de bloedsuikerspiegel te verlagen (insuline) en andere om die te verhogen (glucagon). Als we eten of drinken, krijgen we vaak suiker binnen. Het gaat niet alleen gewone suiker maar ook om verborgen suikers en suikers uit zetmeel, pasta, rijst, haver, quinoa, groente en fruit binnen. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel. De suiker moet naar de cellen worden getransporteerd, want daar kan de suiker worden afgebroken en omgezet in energie.

### Receptoren

Zodra er suiker in je bloedbaan komt, wordt er door de alvleesklier insuline afgegeven. Op de celwand zitten receptoren, een soort 'deurtjes', die door de insuline open gemaakt worden waardoor de glucose de cel in kan. Insuline is een hormoon dat dus eigenlijk de 'sleutel' is die de deurtjes openmaakt waardoor de glucose vanuit het bloed in de cel kan. In de cel wordt de glucose omgezet in energie.

### Wat is diabetes?

Diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, betekent letterlijk vertaald: 'zoete doorstroming'. In dat geval is je suiker- en insulinehuishouding volledig ontregeld. Want als we teveel suikers eten (dus ook de suikers uit groenten, fruit, pasta, rijst, granen), moet de alvleesklier telkens opnieuw insuline aanmaken en de 'deurtjes' van de cellen moeten steeds open en dicht, open en dicht. De 'scharniertjes' raken dan versleten en de cellen reageren dan niet meer op insuline. Het kan ook gebeuren dat de alvleesklier uitgeput raakt doordat hij teveel en te vaak insuline aan moet maken. In beide gevallen is het gevolg dat de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog blijft.

### Verschyjnselen bij diabetes

Tekenen dat je wellicht diabetes hebt: dorst, droge mond, veel plassen, vermoeidheid, slecht genezende wondjes en infecties die vaak terugkomen, zoals blaasontsteking. Helaas merk je niet altijd dat je diabetes hebt of aan het ontwikkelen bent.

## Gevolgen

De gevolgen van diabetes zijn groot. Zeker als de bloedsuikerspiegel onvoldoende stabiel te krijgen is. Doordat de bloedsuikerspiegel te hoog is, ontstaat er schade aan de bloedvaten, met veel nare gevolgen: schade aan de nieren, slechter zicht, beschadiging van de zenuwen (waardoor je enerzijds zenuwpijnen krijgt en anderzijds niet merkt dat je wondjes aan bij voorbeeld je voet hebt), hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, huidproblemen, verhoogde gevoeligheid voor infecties, wondjes die slecht genezen. Een bekende, heel ernstige complicatie is de diabetische voet: door wondjes die niet niet genezen vanwege slechte doorbloeding sterft het weefsel uiteindelijk af, met soms onvermijdelijke amputaties. Gelukkig hoeft het vaak niet zover te komen!

## Te weinig suiker in het bloed

Ook te weinig suiker in je bloed kan tot problemen leiden. Je wordt trillerig waardoor honger ontstaat; je gaat snaaien en krijgt daardoor een te hoge suikerspiegel. Vervolgens wordt er opeens weer veel insuline afgegeven en de bloedsuikerspiegel daalt snel. Zo komt de bloedsuikerspiegel in een achtbaan van pieken en dalen terecht. Overigens kan een te lage bloedsuikerspiegel ook gevaarlijk zijn: je kunt in een hypo terechtkomen en flauwvallen, in ernstige gevallen tot coma aan toe.

## Oorzaken en risicogroepen

De oorzaken van diabetes zijn minder dan 20% genetisch bepaald. De rest is gevolg van voeding en leefstijl. Ook overgewicht en te weinig bewegen spelen een belangrijke rol. Als je pre-diabeet bent, kom dan in beweging. Dat kan zoveel goed doen voor je lichaam en geest op korte en lange termijn. Het kan echt meehelpen om diabetes te voorkomen en te genezen.

## Minder suiker eten en je bloedsuikerspiegel stabiel houden

Veel mensen doen hun best om minder suiker te eten. Het gaat echter niet alleen om suiker 'uit de suikerpot' maar ook om verborgen suikers. Vaak hebben ze een andere naam zoals rietsuiker of palmsuiker. Maar ook dadels, maltodextrine e.d. Daarnaast moeten we niet vergeten dat ook pasta, brood, rijst, haver, groenten en fruit zorgen voor suiker in ons bloed. Het allerbelangrijkste is om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Sommige mensen zijn heel gevoelig voor schommelingen. Vaak neemt men dan druivensuiker of een banaan maar dit geeft nog meer schommelingen. Daardoor komt er weer meer honger, energiegebrek, nog meer eten en nog meer suiker in je bloed. Dat zorgt dus voor veel pieken en dalen. Door insuline inspuiten kun je ook weer in schommelingen terecht komen. Juist met voeding en leefstijl kun je het beste de bloedsuikerspiegel reguleren.