



SPREEKBEURT INFORMATIEPAKKET

Super goed dat jij een spreekbeurt over diabetes gaat houden. Graag helpen we je een handje op weg! Daarom hebben we speciaal voor jou dit informatieboekje gemaakt. Wij wensen je heel veel succes met alle voorbereidingen!

Inhoud

| | |
|-------------------------------------|---|
| Wat is diabetes? | 2 |
| Soorten diabetes..... | 3 |
| Hoe herken je diabetes?..... | 3 |
| Metten..... | 4 |
| Hypo en hyper..... | 5 |
| Eten en diabetes..... | 6 |
| Koolhydraten | 7 |
| Sporten met diabetes | 7 |
| Extra tips voor je spreekbeurt..... | 7 |



Wat is diabetes?

Diabetes mellitus wordt ook wel suikerziekte genoemd en is één van de meest voorkomende aandoeningen ter wereld. In Nederland hebben ruim 850.000 mensen diabetes. En elk jaar komen daar nog eens 75.000 mensen bij. Maar wat is diabetes nu precies?

Je lichaam is opgebouwd uit miljoenen lichaamscellen. Die hebben energie nodig, net zoals een auto benzine nodig heeft. Glucose is een soort suiker en dat is brandstof voor je lijf. Ons lichaam zit zo slim in elkaar dat het zelf glucose kan maken uit koolhydraten. Die krijg je naar binnen als je bijvoorbeeld brood, pasta, aardappelen, boontjes of vlees eet. Dan moet de glucose nog wel bij je lichaamscellen komen. Daar zorgt je bloed voor. Ze noemen daarom glucose ook wel bloedsuiker.

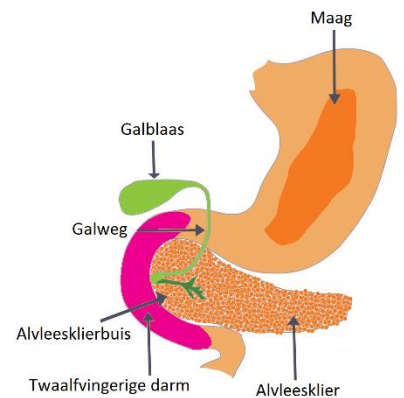


Maar de glucose moet niet alleen bij de cel, maar juist in de cel zien te komen. Hier zorgt de stof insuline voor. Dat is de sleutel om de cel te openen. En daar gaat het bij mensen met diabetes mis. Normaal maakt een lichaam zelf insuline aan. Dat gebeurt in een speciaal gedeelte van de alvleesklier die in je buik zit. Maar bij mensen die diabetes hebben, werkt dat niet meer: het lichaam maakt dan geen insuline meer. Soms helemaal niet meer en soms te weinig. Als je geen insuline meer aanmaakt, heb je diabetes type 1, en als er te weinig wordt aangemaakt, heb je diabetes type 2.

Omdat het lichaam geen insuline maakt, is er geen sleutel meer om de glucose binnen te laten. Die blijft dus in je bloed zitten. Daarom noemden ze diabetes vroeger ook gewoon suikerziekte: je hebt dan te veel suiker (glucose) in je bloed. Maar dat niet alleen: de cellen in je lichaam krijgen ook geen brandstof meer. Deze twee dingen zorgen ervoor dat je klachten kunt krijgen krijgt.

Omdat je alvleesklier niet meer goed werkt, moet je op een andere manier insuline in je lichaam krijgen. Anders krijgen je cellen geen brandstof. Helaas kun je insuline niet innemen als een drankje of pilletje. Er zijn maar twee manieren waarop het wel kan:

- Insuline inspuiten met een insulinepen in je buik, bil of been. Daar voel je bijna niks van, want het is maar een heel dun naaldje.
- Met een insulinepomp: een klein kastje dat je altijd met je meedraagt. In dat kastje zit de insuline en een pomp die op batterijen werkt. De insuline wordt dan 24 uur per dag, beetje voor beetje, via een slangetje en een naaldje in je buik, bil of been in je lichaam gebracht.



Soorten diabetes

Iedereen kan diabetes krijgen. Wel is het zo dat de kans groter is dat je dit op oudere leeftijd krijgt. Deze vorm van diabetes noemen we diabetes type 2. Maar er is ook een soort diabetes die je al op jongere leeftijd kan krijgen: diabetes type 1.

Type 1

Type 1 is het soort diabetes dat mensen vaak al op jonge leeftijd krijgen (meestal jonger dan 30 jaar). Bij deze soort diabetes kan je er niks aandoen dat je het krijgt. Het overkomt je opeens. Veel mensen denken dat je diabetes krijgt doordat je veel suiker eet en ongezond leeft, dit is niet waar. Wanneer type 1 diabetes voorkomt in je familie kan je wel aanleg hebben om diabetes type 1 te ontwikkelen. Ook een concrete aanleiding, zoals een ontsteking, kan ervoor zorgen dat je diabetes ontwikkelt. Ongeveer tien tot vijftien procent van de mensen met suikerziekte heeft deze vorm van diabetes.

Diabetes type 1 heeft een grote impact op het dagelijkse leven. Als je deze vorm van diabetes hebt moet je namelijk regelmatig je bloedsuiker testen en insuline spuiten.

Ook al heeft je leefstijl geen invloed op het ontstaan van diabetes type 1, het is wel belangrijk dat je gezond leeft. Het eten van gezonde voeding, het regelmatig eten, sporten en het behouden van het juiste lichaamsgewicht, helpen bij het onder controle houden van diabetes.

Type 2

Diabetes type 2 wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd. Deze vorm van diabetes ontstaat geleidelijk. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van suikerziekte; 85 tot 90 procent van de mensen met diabetes heeft type 2.

Diabetes type 2 kan allerlei oorzaken hebben. Het kan ontstaan door erfelijke aanleg. Maar ook stress, overmatig alcoholgebruik, overgewicht, ongezonde voeding en niet of onvoldoende bewegen, kunnen deze vorm van diabetes veroorzaken. Je leefstijl en eetgewoonten zijn dus van invloed op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Andere oorzaken kunnen zwangerschap, ziektes of bepaalde medicijnen zijn. Diabetes type 2 ontstaat vaak als je ouder dan 30 bent, maar er zijn ook kinderen die het krijgen.

Diabetes type 2 is makkelijker te behandelen dan type 1. Zo kunnen een dieet, medicijnen of insuline helpen. Een gezonde leefstijl kan ervoor zorgen dat je minder medicijnen of insuline nodig hebt. Soms is insuline zelfs helemaal niet meer nodig.

Hoe herken je diabetes?

Veel mensen hebben diabetes zonder dat ze het weten. De klachten die kunnen ontstaan zijn namelijk niet altijd gemakkelijk te herkennen als symptomen van diabetes.

Iemand die diabetes type 1 heeft, voelt zich meestal erg ziek. Uiteindelijk kunnen mensen die niet weten dat ze deze vorm van suikerziekte hebben zelfs flauwvallen of in coma raken.

Diabetes type 1 is te herkennen aan:

- veel dorst en vaak plassen
- gewichtsverlies, zonder duidelijke reden
- veel of juist helemaal geen honger
- wazig zien
- misselijkheid en overgeven



Diabetes type 2 komt het meest voor, maar is het moeilijkst te herkennen. Omdat de klachten vaag zijn, kan het gebeuren dat mensen er jaren mee rondlopen zonder het te weten. Naast verschijnselen als dorst, veel plassen, vermoeidheid en last van je ogen, zijn er nog een aantal andere klachten waaraan je diabetes type 2 kunt herkennen:

- wondjes die slecht genezen
- kortademigheid
- pijn in benen bij het lopen
- steeds terugkerende infecties, zoals blaasontsteking

Metten

Het kan zijn dat je je rottig voelt als je te veel glucose in je bloed hebt. Ook te weinig glucose is niet goed. Maar wat is de goede hoeveelheid? Dit kun je meten met een bloedglucosemeter. Als je diabetes hebt moet je regelmatig zelf de glucose in je bloed gaan meten. In het begin lijkt dit vaak eng, maar gelukkig went dit meestal snel.

Om zo min mogelijk last te hebben van diabetes moet je glucose tussen de 3.5 en 8 mmol/liter zitten. Als de waarde te laag is noemen ze dat met een hypo. Bij een hyper, is de glucosewaarde te hoog.

Als je één keer meet, zegt dat nog niet zoveel. Want als je speelt of sport, verbruik je energie en daalt de glucose in je bloed. En als je eet, stijgt de glucose weer. Daarom is het belangrijk om een paar keer per dag te meten. De getallen van de metingen kan je opschrijven in een dagboekje. De diabetesverpleegkundige zal deze gegevens ook gebruiken om te kijken of je de juiste hoeveelheden insuline spuit.

Metten doe je zo:

1. Was je handen voor het meten;
2. Stop een nieuwe prikker, die noemen ze ook lancet, in de prikpen;
3. Plaats een teststrip in de glucosemeter;
4. Prik met de prikpen aan de zijkant van je vingertop, zodat er een bloeddruppeltje komt;
5. Hou de vinger tegen de teststrip aan zodat deze de bloeddruppel kan opzuigen;
6. Na een paar tellen kun je de waarde van de meter lezen;
7. Schrijf deze in je dagboek;
8. Gooi de prikker weg in een naaldencontainer.

Tip: laat het Bob&Bo diabetesdagboekje en eventueel een naaldencontainer zien.



Hypo en hyper

De hoeveelheid glucose in je bloed kan erg verschillen. Wanneer deze waarde te laag is (onder de 3.5) noemen ze dat een hypo. Bij een hyper is de glucosewaarde te hoog (hoger dan 8).

Hypo

Hoe merk je dat je een hypo hebt?

- Je gaat zweten
- Je gaat trillen of beven
- Je hebt hoofdpijn
- Je bent moe
- Je ziet bleek
- Je wordt duizelig
- Je hebt honger
- Je hebt moeite met concentreren
- Je wordt opeens heel stil of chagrijnig
- Je krijgt een gekke lachbui

Hoe komt het dat je een hypo krijgt?

- Je hebt te veel insuline gespoten
- Je hebt op andere tijden gegeten dan normaal
- Je hebt te weinig gegeten of gedronken
- Je bent ziek (bijv. braken of diarree)
- Je hebt stress
- Je hebt veel gesport of gefietst

Wanneer je een hypo hebt is het belangrijk dat je snel glucose binnenkrijgt door iets met suiker te eten of te drinken. Een voorbeeld hiervan is dextro. Dit is een soort tabletje met veel suiker waardoor je je snel weer beter voelt. Dextro bestaat in verschillende smaken en kan je ook eten als je geen diabetes hebt.

Tip: laat alle kinderen uit je klas een dextro proeven

Hyper

Hoe merk je dat je een hyper hebt?

- Je hebt erge dorst
- Je moet veel plassen
- Je bent moe
- Je hebt een droge tong
- Je ziet slecht
- Je bent misselijk of moet overgeven

Hoe komt het dat je een hyper krijgt?

- Je hebt te weinig insuline gespoten
- Je hebt extra of te veel koolhydraten gegeten
- Je hebt te weinig lichaamsbeweging gehad
- Je bent ziek (bijv. griep, koorts, ontsteking)
- Je hebt veel stress gehad



Wanneer je een hyper hebt is het belangrijk dat je extra insuline toedient. Ook is het goed om extra water te drinken en te bewegen. Dan verbruik je weer energie en daalt de glucose.

Tip: laat nu de Bob&Bo Hypo/Hyperkaart rondgaan of print onderstaande kaart.

BOSMAN
zorgt ervoor

OP DIT MOMENT VOEL IK ME...

BOB & BO

HYPO Bloedsulker te laag



Hangerig Duizelig Zweeten Beven Hoofdpijn Slecht zien Wisselend humeur Honger

TIP
neem iets te eten met suiker

HYPER Bloedsulker te hoog



Moeheid Vaak plassen Hangerig Wisselend humeur Dorst Droge tong

TIP
neem insuline en drink water

Eten en diabetes

Veel mensen denken dat wanneer je suikerziekte hebt je helemaal geen suiker meer mag eten of drinken. Gelukkig is dat niet waar! Het is wel belangrijk om te letten op wat je eet. Maar wat mag je nou eigenlijk wel en niet wanneer je diabetes hebt?

Als je diabetes hebt mag je alles eten en drinken. Niks is verboden. En als er bijvoorbeeld iets zoets in de klas getrakteerd wordt hoef je als je diabetes hebt echt geen nee te zeggen. Maar het is wel belangrijk dat je verder gezond eet (gevarieerd en niet te vet) en geen maaltijd overslaat.

Als je veel frisdrank of limonadesiroop drinkt, dan is het beter om frisdrank light of suikervrije limonadesiroop te nemen (max. 2 glazen per dag). Die verhogen de glucosewaarde niet terwijl gewone frisdrank de glucose namelijk veel sneller laat stijgen dan dat de insuline kan werken.

Wanneer je diabetes hebt moet je ervoor zorgen dat de waarde tussen de 3.5 en 8 blijft. Dat krijg je alleen maar voor elkaar als je heel goed in de gaten houdt wat je eet en drinkt en weet hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt.



Koolhydraten

In bijna al ons eten en drinken zitten koolhydraten. Gelukkig maar want die heb je nodig om te leven. Koolhydraten is eigenlijk de verzamelnaam voor zetmeel en suikers. Zetmeel zit in brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten en bindmiddelen. Suikers zitten in melkproducten, fruit, frisdrank, snoep en koekjes.

Als je opeens heel veel koolhydraten eet, komt er flink wat glucose in je bloed. Dan kan de bloedsuikerwaarde zomaar boven de 8 mmol/l komen. En dan krijg je een hyper. Je moet ervoor zorgen dat de waarde tussen de 3.5 en 8 blijft. Dat krijg je dus alleen maar voor elkaar als je heel goed in de gaten houdt wat je eet en weet hoeveel koolhydraten je naar binnen krijgt. In het ziekenhuis adviseert de diëtist hoeveel koolhydraten je op een dag mag eten en hoe je die over de dag verdeelt.

Tip: in het Bob&Bo-dagboekje en op deze website staat een koolhydratentabel. Dat is een handige lijst om op te zoeken hoeveel koolhydraten ergens inzitten.

Sporten met diabetes

Sport en beweging is goed voor iedereen. Helemaal als je diabetes hebt, dat komt omdat bij sporten:

- de insuline beter wordt opgenomen
- de spieren beter werken en meer glucose opnemen
- je minder glucose aanmaakt
- je conditie verbetert
- je de kans op problemen als je ouder wordt verkleint

Er wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag te bewegen. Als je dit niet doet loop je het gevaar dat je diabetes moeilijker onder controle te houden is.



Extra tips voor je spreekbeurt

- Vraag het spreekbeurtpakket aan op www.bobenbo.com/spreekbeurt zodat je wat extra spulletjes hebt om tijdens je spreekbeurt te laten zien;
- Download de Bob&Bo powerpoint presentatie en zet hier je eigen spreekbeurt tekst in;
- Heb je zelf diabetes? Neem dan je eigen bloedsuikermeter en prikpen of pomp mee;
- Laat kinderen in je klas een dextro proeven. Heb je deze niet in huis? Deze zijn te koop bij de supermarkt of drogist;
- Vertel je over hypo's en hyper's, laat dan de hypo/hyper kaart rond gaan;
- Heb je zelf het Bob&Bo diabetesspel, neem deze dan mee. Laat de verschillende kaarten in de klas rondgaan zodat de kinderen kunnen zien hoe je bijvoorbeeld moet spuiten. Heb je dit spel nog niet? Bestellen kan via www.bobenbo.com/over-bob-bo/bobbo-diabetesspel.

