

VRAGEN & ANTWOORDEN HERFSTBELEVINGSWANDELING

1. Hoeveel Belgen hebben momenteel diabetes?

Volgens Sciensano heeft **één op tien** volwassenen in België diabetes en dat percentage neemt nog toe tot 27% bij mensen die 65 jaar of ouder zijn. Bovendien heeft 5% van de volwassen bevolking een hoog bloedglucosegehalte, hetgeen een risico inhoudt om later diabetes te krijgen.

2. Hoeveel Belgen hebben diabetes, maar weten dit (nog) niet?

Sciensano raamt dat **één op drie** mensen zelf niet weet dat hij/zij diabetes heeft.

3. Wat is de meest voorkomende vorm van diabetes?

Diabetes type 1 treft 5 tot 10% van de personen met diabetes en ontstaat meestal bij kinderen of jongvolwassenen. Het is een auto-immuunaandoening waarbij het eigen immuunsysteem de bètacellen van de pancreas aanvalt. Preventie is helaas niet mogelijk. Het ontstaan houdt verband met erfelijke factoren en omgevingsfactoren zoals virusinfecties, bepaalde voeding ...
Diabetes type 2 treft 90 tot 95% van de personen met diabetes en **komt dus het meest voor**. Het ontstaat voornamelijk bij volwassenen (> 40 jaar). Twee problemen zijn verantwoordelijk voor het ontstaan: insulineresistentie en een verminderde insulineproductie.

4. Hoeveel Belgen hebben een verhoogd risico op type 2?

Meer dan 20% van de Belgen heeft een verhoogd risico op diabetes type 2.

5. Is ouderdomsdiabetes hetzelfde als suikerziekte?

Ja: ouderdomsziekte is een woord uit de volksmond, maar is hetzelfde als suikerziekte of diabetes (type 2).

6. Welke symptomen kunnen duiden op diabetes?

Vermoeidheid, veel plassen, krampen, wazig zien, vermageren, slecht genezende wondjes, droge mond / veel dorst, ...
Jeuk, maagkrampen, hoofdpijn of spierpijn op zich duiden niet op diabetes.
Symptomen van diabetes type 1 ontstaan op een korte tijd en zijn doorgaans zeer uitgesproken (veel plassen, droge mond, vermoeidheid, vermageren, verminderd gezichtsvermogen, ...).
Symptomen van diabetes type 2 zijn minder uitgesproken (een slecht genezende voetwonde, of kramp in voeten of tenen, ...) en maakt dat een arts dit vaak toevallig ontdekt. Pas na een langere tijd ontstaan duidelijke symptomen.

7. Welke factor verhoogt het risico op diabetes niet?

Het ontstaan van diabetes type 2 is grotendeels te voorkomen. Naast erfelijkheid en leeftijd (niet-beïnvloedbaar) verhogen een ongezonde leefstijl en zwaarlijvigheid het risico op diabetes type 2. Deze risicofactoren kan je zelf beïnvloeden. **Lactose-intolerantie** verhoogt het risico op diabetes niet.

8. Rangschik de tussendoortjes van gezond naar ongezond aan de hand van het aantal klontjes suiker:

pompelmoes (0) < droog koekje (1) < chocoladekoekje (1,5) < yoghurt met fruit (2) < wafel (2,5) < snoepreep (4)

9. Verbind de juiste paren:

hypoglycemie & te lage bloedsuiker | hyperglycemie & te hoge bloedsuiker | alveesklier & pancreas | stevia & zoetstof | hormoon & insuline

10. Zijn de volgende stellingen waar of niet waar?**➤ Diabetes is een frequente chronische aandoening WAAR**

Het is een chronische aandoening waarbij het bloedsuikergehalte verhoogd is. Diabetes is niet zeldzaam.

➤ Je krijgt diabetes van te veel suiker te eten NIET WAAR

Je krijgt diabetes doordat het lichaam onvoldoende insuline aanmaakt of doordat de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam is.

➤ Als je diabetes hebt, mag je onbeperkt fruit eten NIET WAAR

Het advies om twee porties fruit per dag te eten, geldt ook voor mensen met diabetes. Niemand kan onbeperkt fruit eten.

➤ Iedereen die diabetes heeft, moet insuline spuiten NIET WAAR

De behandeling van diabetes type 1 bestaat altijd uit insulinetoediening, maar bij diabetes type 2 is dit niet het geval (zie hieronder).

➤ Een pilletje is voldoende om diabetes te behandelen NIET WAAR

Bij diabetes type 2 wordt gestart met leefstijladvies, al dan niet in combinatie met suikerverlagende tabletten of inspuitsbare medicatie. Doorheen de jaren gaat de pancreasfunctie achteruit. Indien dit gepaard gaat met een slechte bloedsuikerregeling, kan op een gegeven moment een insulinebehandeling nodig zijn.