



DIABETES MELLITUS

De voeten van diabetespatiënten hebben extra zorg nodig. Door regelmatige controle en behandeling kunnen ernstige problemen voorkomen worden.

Wat is Diabetes mellitus?

Het lichaam kan de bloedsuiker niet meer in evenwicht houden. Dat komt doordat het lichaam weinig van het hormoon insuline heeft. Of het maakt helemaal geen insuline aan. Daardoor kunnen de lichaamscellen de glucose uit het bloed niet opnemen en blijft de glucose in het bloed. De waarden worden te hoog.

Bij **type 1** vernietigt het lichaam de cellen in de alvleesklier die insuline produceren. Het lichaam kan daardoor zelf geen insuline meer maken. Daarom moeten mensen met diabetes type 1 zichzelf altijd insuline toedienen. Diabetes type 1 heette vroeger ook wel jeugddiabetes. Dat komt omdat het meestal op jonge leeftijd ontstaat.

Diabetes **type 2** reageert het lichaam niet mee goed op insuline. Dat is het hormoon dan de bloedsuikerspiegel regelt. De insuline is onzichtbaar in het lichaam en kan zijn werk niet goed doen. Daardoor blijft er teveel suiker in het bloed zitten.

Hoe herkent u diabetes?

Bij **Diabetes type 2** : vaak dorst, veel plassen en moe zijn, slecht genezen wondjes, last van ogen, kortademigheid of pijn in de benen tijdens lopen, infecties die vaak terug komen zoals blaasontsteking.

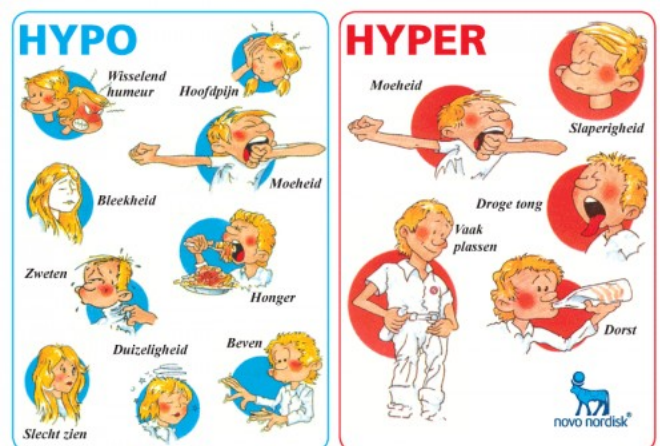
Bij **Diabetes type 1** : veel dorst en plassen, afvallen zonder dat daar een reden voor is, ziek en beroerd voelen, veel honger hebben of juist helemaal niet, wazig zien en misselijk zijn.

De juiste glucose waarden

Het bloedsuikergehalte is de hoeveelheid glucose die in het bloed zit op een bepaald moment. Een normale waarde zit tussen de 4-7 mmol/l

Hyper kan ontstaan door : teveel eten, te weinig of geen insuline, stress of ziekte. Dan zijn de waarde veel te hoog. Overleg dan met uw arts.

Hypo kan ontstaan door: te weinig eten, teveel insuline, te lang of veel lichamelijke inspanning. Nuttig dan koolhydraten zoals brood, dextro energie of suiker. Bij in coma terecht komen glucagon inspuiten door partner en waarschuw uw arts.



Misverstanden rondom diabetes

- Van snoep of veel suikers eten krijg je geen diabetes. Er zijn mensen die erfelijk ermee belast zijn, wel is bekend dat overgewicht een risico speelt.
- Door een dieet te volgen raakt u diabetes niet kwijt, de ziekte kan wel stil gezet worden of verbeteren.
- Niet alleen kinderen kunnen diabetes type 1 krijgen maar volwassenen kunnen het ook krijgen.
- Met diabetes moeten mensen voortdurend opletten wat ze eten en drinken om de glucosewaarden onder controle te houden.
- Mensen met een hoge bloeddruk en/of aanleg voor hart en vaatziekten hebben meer kans op een vorm van diabetes.



Wat kan een specialist voor u betekenen?

Door diabetes kunt u problemen krijgen met uw voeten, zoals wondjes die slecht genezen of problemen met uw bloedvaten in de voeten. Het is belangrijk dat uw regelmatig of iemand anders uw voeten controleert op wondjes en dat u goede sokken en schoenen draagt. Een pedicure met aantekening diabetes voet of medische pedicure kan u helpen bij de voetverzorging. De pedicure kan eelt en likdoorns verwijderen en de nagels op de juiste manier knippen zodat u er geen last van krijgt.

Een podotherapeut behandelt mensen met klachten aan de voeten. Hij behandelt wonden, maar ook kan er een aangepaste schoen of steunzolen aangemeten worden.

Heeft uw vragen neem contact op mijn uw pedicure!