

WERELDWIJDE EPIDEMIE

# DIABETES TYPE 2

Overdag zitten we achter een computerscherm, 's avonds lui voor televisie. Tussendoor snoepen we. Een zittend en ongezond leven zorgt ervoor dat diabetes type 2 wereldwijd een tikkende tijdbom is. En alleen wijzelf kunnen die tijdbom stoppen.

TEKST: AN KESTENS

**O**nze planeet telt 350 miljoen mensen met type 2-diabetes. Tegen 2030 verwacht men dat het er meer dan 550 miljoen zullen zijn. Een epidemie die torenhoge kosten voor ons zorgsysteem en onnodig leed zal veroorzaken. Hoog tijd dus om wakker te worden. “*Diabetes mellitus* of suikerziekte bestaat al heel lang”, steekt professor Chantal Mathieu, diensthoofd endocrinologie in UZ Leuven, van wal. “Zelfs in het oude Egypte sprak men van urine waar de mieren op afkwamen als je te dik was en te weinig bewoog.”

## RISICOGROEPEN

Er bestaan verschillende vormen van diabetes. De meest bekende zijn type 1- en type 2-diabetes. “Type 1-diabetes kun je niet voorkomen. De ziekte treft vooral kinderen en jonge mensen. Hun afweersysteem valt het eigen lichaam aan, waardoor ze zelf geen of onvoldoende insuline meer kunnen aanmaken. Het lichaam heeft die insuline nodig om suiker als energiebron te kunnen gebruiken. Daarom hebben mensen met type 1-diabetes levenslang insuline-injecties nodig om te overleven.” Mensen met diabetes type 2 maken

nog insuline aan, maar onvoldoende. Bovendien vertoont het lichaam een hoge weerstand tegen die insuline. Professor Mathieu: “In principe treft type 2-diabetes vooral mensen ouder dan veertig jaar. De oorzaken zijn in de eerste plaats overgewicht en te weinig beweging. Van het totaal aantal mensen met diabetes heeft negentig procent type 2-diabetes, minder dan tien procent heeft type 1.”

Symptomen van type 2-diabetes zijn er niet echt. Je hebt ook geen pijn. Daardoor kan het tot acht jaar duren



vooraleer je weet dat je de ziekte hebt. Maar als je type 2-diabetes niet op tijd behandelt, kunnen de gevolgen ernstig zijn, zoals nierfalen, amputatie, blindheid, hartinfarcten en hersenschade. “We kunnen wel mensen met een groter risico op type 2-diabetes identificeren”, aldus professor Mathieu. “Zo lopen vrouwen die ooit zwangerschapsdiabetes hadden en 65-plussers een groter risico. Iedereen met overgewicht, een dikke buik, een hoge bloeddruk of een familielid in eerste graad met diabetes zit ook in de risicogroep en zou zich het best eenmaal per jaar



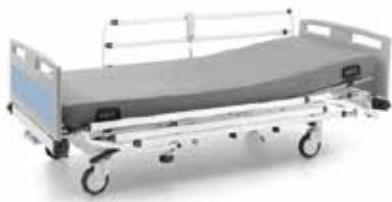
*“Het meest verontrustende is dat ook kinderen type 2-diabetes krijgen”*

*Prof. dr. Chantal Mathieu*

Vandaag uit het ziekenhuis,  
morgen uw bed in huis!

Bestel voor 15u,  
morgen thuis geleverd!

VERHUUR EN VERKOOP



en nog veel meer ...

BEL ONS! 013/52.33.80

[www.ThuiszorgOnline.be](http://www.ThuiszorgOnline.be)

# DE WOLF OPTICIENS

LEUVEN - SCHILDE - PUURS

## -20%

MONTUREN - GLAZEN - ZONNEBRILLEN

UZ-PERSONEELSLEDEN EN PATIËNTEN  
(OP VERTOON VAN UZ-KAART OF DEZE ADVERTENTIE)

RAY BAN - TAG HEUER - DIOR - MARC JACOBS - MICHAEL KORS - POLO - NIKE -  
DOLCE & GABANNA - GUCCI - KILSGAARD - ORGREEN - SERENGETI - RESREI - ROLF -  
JIL SANDER - CALVIN KLEIN - LACOSTE - ROLF - RALPH LAUREN - PRODESIGN - LAFONT - ...

L. VANDERKELENSTRAAT 25 | LEUVEN | 016 23 44 44  
[WWW.DEWOLFOPTICIENS.BE](http://WWW.DEWOLFOPTICIENS.BE)

laten testen. Behoor je niet tot de risicogroep, dan volstaat het om je vanaf je 65<sup>e</sup> jaarlijks te laten opvolgen.”


### BEWEEG

Heb je aanleg voor type 2-diabetes, dan zul je heel je leven tot de risicogroep behoren. Maar je kunt de kans dat je de ziekte effectief krijgt wel verminderen. Eigenlijk zelfs met heel eenvoudige inspanningen. Hoe dan? “Bewegen, bewegen, bewegen”, klinkt het bij professor Mathieu. “Beweeg je dagelijks 30 minuten en verlies je 5 procent van je lichaamsgewicht, dan halveer je je risico op type 2-diabetes. Voor een man van 100 kg betekent dat bijvoorbeeld dagelijks 30 minuten echt doorstappen (niet slenteren!) en vermageren tot 95 kg.”

En die regel geldt vandaag ook voor kinderen en jongeren. Professor Mathieu: “Dat meer oudere mensen type 2-diabetes hebben dan vroeger, is niet zo abnormaal. Mensen worden ouder dan vroeger. Met het ouder worden verzwakken ook de spieren en gaat het fysiek allemaal wat minder vlot. Het meest verontwaardigende is dat meer en meer jongeren en kinderen type 2-diabetes krijgen. De mens deint uit en schaamt zich er niet meer voor. Kinderen bewegen minder. Op het strand zie je ook meer en meer twintigers met een vetlaagje over de rand van hun strandkledij.” Het probleem is niet ver te zoeken: ongezonde, weinig gevarieerde voeding met voornamelijk snelle calorieën. Te veel lege calorieën, zoals bijvoorbeeld alcohol, en te weinig beweging zijn twee andere belangrijke factoren.

### WERELDWIJD

Heb je type 2-diabetes, laat je dan goed opvolgen en verzorg je. “Je verzorgen betekent opnieuw voldoende bewegen, kiezen voor gezonde voeding en vermageren”, benadrukt professor Mathieu nog eens. “Ondertussen is er ook nieuwe goede medicatie op de markt om de bloedsuikers te verminderen. Verder voeren we af en toe maagoperaties uit. Die dienen enerzijds om de bloedsuikers te verminderen, anderzijds doorbreken we zo soms de vicieuze cirkel. Iemand die te veel weegt, kan namelijk niet makkelijk meer bewegen.”

Ook de Wereldgezondheidsorganisatie wil meer aandacht voor type 2-diabetes. Zo vraagt ze de overheden maatregelen te treffen om mensen voldoende te laten bewegen, met bijvoorbeeld de aanleg van goede fietspaden. De Wereldgezondheidsorganisatie dringt er ook al enige tijd op aan om het gebruik van suiker drastisch te verminderen. Verder gaan er meer en meer stemmen op om een etiket op voedingswaren te voorzien, zodat de consument beseft hoeveel suiker hij eet. Bovendien wordt van zorgverleners vandaag gevraagd om patiënten op hun ongezonde levensstijl te wijzen. “Sinds kort krijgt de huisarts een vergoeding als hij de zorg voor bepaalde groepen type 2-diabetespatiënten op zich neemt. Maar de kern van het verhaal blijft: beweeg en zorg dat je geen overgewicht hebt. Behoor je tot de risicogroep, laat je dan jaarlijks testen bij de huisarts. Heb je type 2-diabetes? Laat je opvolgen en verzorg je.” 



## HOE HOOG IS JE RISICO OP TYPE 2-DIABETES?

-  Heb je familie in de eerste graad met type 2-diabetes?
-  Meet de omtrek van je buik meer dan 88 cm (vrouw) of 102 cm (man)?
-  Beweeg je dagelijks minder dan 30 minuten?
-  Eet je niet elke dag fruit, groenten of donker brood?
-  Nam je ooit medicatie tegen hoge bloeddruk?
-  Heb je een hoge bloeddruk?
-  Is je BMI meer dan 30?

Wie op twee van de zeven vragen ‘ja’ antwoordt, heeft een reëel risico op type 2-diabetes.

Voor een meer genuanceerde diabetestest kun je ook surfen naar [www.uzleuven.be/risicotest-diabetes](http://www.uzleuven.be/risicotest-diabetes).

Scoor je hoog op die test, neem dan zeker contact op met je huisarts.