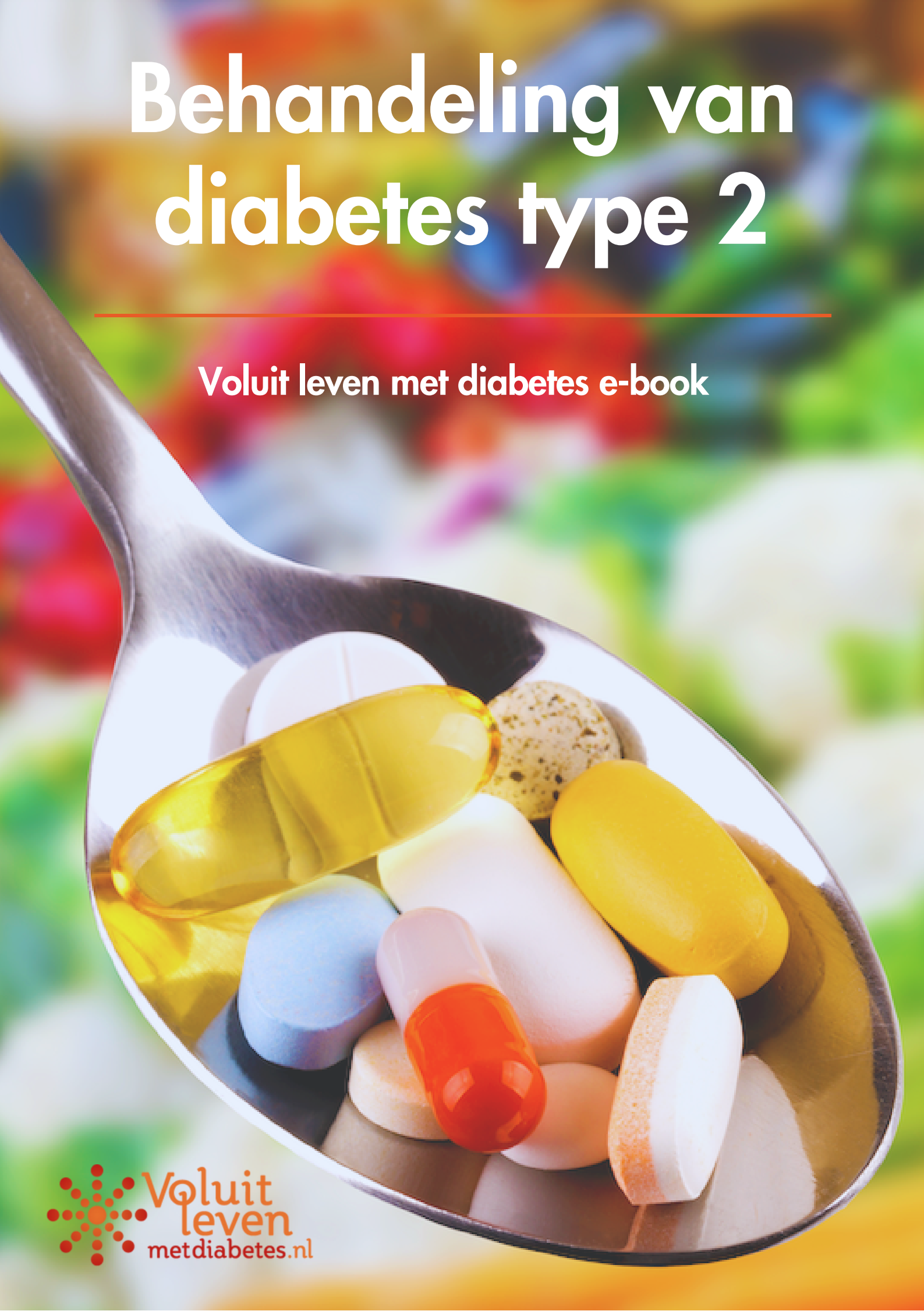
Behandeling van diabetes type 2

Voluit leven met diabetes e-book



Voluit leven
metdiabetes.nl

Voorwoord

Waarschijnlijk lees je dit e-book omdat jij diabetes type 2 hebt of iemand in je omgeving het heeft en je je afvraagt of en hoe je ervan af komt en welke behandelingen er bestaan. Je bent op zoek naar betrouwbare informatie in het oerwoud aan adviezen online.

In dit e-book van voluitlevenmetdiabetes.nl bieden we je handvatten zodat jij zelf kunt meebeslissen over je behandeling. We vertellen je wat diabetes type 2 is en wat de verschillende oorzaken zijn. Dit is van belang om te bepalen welke behandeling erbij past. Vervolgens lees je alles wat je moet weten over de verschillende behandelingen. We leggen je uit waarom het helpt om je leefstijl te verbeteren en hoe je dat doet, welke soorten medicijnen er zijn en wanneer deze worden voorgeschreven. Met onze tips kun jij je gezondheid verbeteren, je behandeling controleren en in gesprek gaan met je zorgverlener over je behandeling.

Laat je inspireren

Dit gratis e-book is slechts een opstapje naar een schat aan informatie op voluitlevenmetdiabetes.nl. Alles wat jij wilt weten over gezond leven met diabetes is te vinden op ons platform. Mis je een onderwerp? Mail ons dan op info@voluitlevenmetdiabetes.nl.

Overzicht

Diabetes type 2 4

Wat is diabetes type 2? 4

Hoe krijg je het? 5

Welke complicaties kun je krijgen? 5

Behandelteam 5

Welke controles mag je verwachten? 5

Behandeling van diabetes type 2 6

Leefstijl aanpassen 6

Voeding 7

Beweging 10

Slapen 11

Stress 12

Volhouden 13

Tabletten 14

Insuline 18

Keuzehulp 18

Medicijnen en koolhydraten 19

Controleer je behandeling 20

Meer informatie 21

Diabetes type 2

In Nederland hebben 1,2 miljoen mensen diabetes. Hiervan heeft 90 procent type 2. Hier komen elk jaar nog zo'n 60.000 mensen bij. Voordat we ingaan op de behandeling, nog kort even wat diabetes type 2 nu precies is.

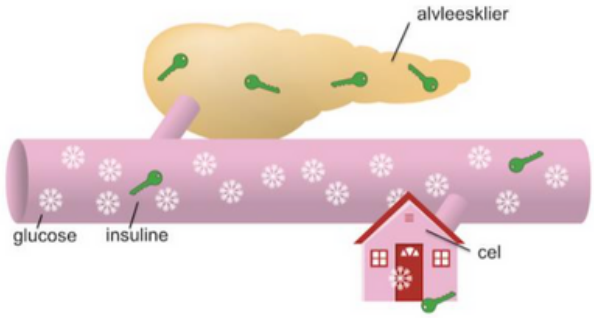
Wat is diabetes type 2?

Je lichaam is opgebouwd uit een ontelbaar aantal cellen. Deze cellen hebben brandstof nodig. Die brandstof haalt je lichaam uit je voeding. Eten en drinken bevatten onder meer eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel.

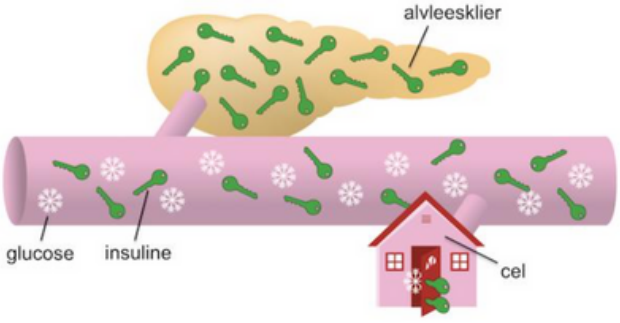
Je lichaam zet koolhydraten uit voedsel om in glucose, dat vervolgens in je bloed komt als bloedsuiker. Deze glucose geeft jou energie. Een belangrijk stofje dus. Maar te veel of te weinig glucose in je bloed is niet gezond. Gelukkig heeft je lichaam daar iets op gevonden: insuline. Insuline is een hormoon dat in je alvleesklier wordt aangemaakt. Het zorgt ervoor dat glucose vanuit je bloed kan worden opgenomen door alle cellen in het lichaam.

Bij diabetes type 2 maakt je alvleesklier niet genoeg insuline of slecht werkende insuline aan. Of je lichaam reageert niet goed op de insuline. Hierdoor blijft de hoeveelheid glucose in je bloed (bloedglucosewaarde) te hoog. Je lichaam wil dat niet, en gaat nog meer insuline aanmaken om de bloedglucosewaarde omlaag te krijgen. Hierdoor raakt je alvleesklier 'uitgeput'. Uiteindelijk kan dit ervoor zorgen dat er helemaal geen insuline meer aangemaakt wordt.

Te weinig of slecht werkende insuline



Je lichaam reageert niet goed op insuline



Hoe krijg je het?

Diabetes type 2 kan verschillende oorzaken hebben. Erfelijke aanleg en leeftijd spelen een rol. Maar de kans dat je het krijgt is ook groter als je:

- Overgewicht hebt
- Ongezond eet
- (Te) weinig beweegt
- Rookt
- Bepaalde medicijnen slikt
- Ouder wordt
- Een te hoog cholesterol hebt
- Een hoge bloeddruk hebt
- Een ouder, broer of zus hebt met diabetes type 2
- Zwangerschapsdiabetes hebt gehad
- Een baby hebt gekregen van meer dan 9 pond
- Moeder zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- Van Surinaams-Hindoestaanse, Turkse of Marokkaanse afkomst bent
- PCOS, coeliakie of hemochromatose hebt

Welke complicaties kun je krijgen?

Diabetes is vervelend, je moet er elke dag rekening mee houden. En als je niets doet, kan diabetes op termijn allerlei vervelende en gevaarlijke gevolgen hebben voor je gezondheid. Je diabetes wordt waarschijnlijk erger en een hoge bloedglucosewaarde kan schade veroorzaken aan vaten en zenuwen.

Hierdoor kun je bijvoorbeeld problemen krijgen met je:

- Hart en bloedvaten
- Zenuwen
- Maag en darmen
- Nieren
- Ogen
- Hersenen
- Gewrichten
- Huid
- Voeten

Lees meer over gevolgen van diabetes en tips om klachten te voorkomen

Behandelteam

Bij de behandeling van je diabetes zijn verschillende zorgverleners betrokken. Denk aan een huisarts, internist, apotheker, diëtist, oogarts en andere behandelaars. Met wie je allemaal te maken krijgt, is afhankelijk van welk type diabetes je hebt, hoe je diabetes te regelen is en welke complicaties je krijgt. Je huisarts is medisch eindverantwoordelijk voor je behandeling. Samen stellen jullie een zorgplan op waarin jullie verwachtingen en doelen afspreken.

Welke controles mag je verwachten?

Regelmatige controles van je diabetes zijn nodig om complicaties van diabetes te voorkomen. Controles direct na de diagnose, drie maandelijkse controles, jaarcontroles of controles die elke vijf jaar plaatsvinden. Welke controles zijn er en wat mag je ervan verwachten?
Bekijk de Checklist controles type 2.

Behandeling van diabetes type 2

Van diabetes type 2 kun je niet genezen. Maar je kunt de kans op gevolgen wel verkleinen en niet iedereen heeft medicijnen nodig. Diabetes type 2 kun je soms 'omkeren'. Door het aanpassen van je leefstijl blijven je glucosewaarden stabieler en heb je minder of helemaal geen medicijnen meer nodig. We leggen je uit hoe dat precies werkt en wat ervoor nodig is.

Helaas werkt aanpassing van leefstijl niet voor iedereen voldoende om de glucosewaarde te verlagen. Dat komt omdat er ook andere oorzaken een rol kunnen spelen bij het ontstaan van type 2. Dan zijn medicijnen toch de enige oplossing. We laten zien, welke mogelijkheden er dan zijn.

Leefstijl aanpassen

Je leefstijl is de manier waarop je leeft en de gewoonten die daarbij horen. Leefstijl is alles wat invloed heeft op je welzijn en gezondheid, zoals wat je eet, hoeveel je beweegt en sport maar ook of je goed slaapt en stress hebt. Een gezonde leefstijl maakt je weerbaar, een ongezonde leefstijl kan je ziek maken.

Waarom is aanpassing van je leefstijl belangrijk?

Als je gezond eet, genoeg beweegt en zorgt voor genoeg slaap en zo weinig mogelijk stress, kan dit gunstig zijn voor je diabetes. Het kan ervoor zorgen dat je bloedglucosewaarde lager wordt en minder schommelt. Je hebt dan minder of zelfs helemaal geen medicijnen meer nodig. Heeft gezond leven geen effect op de hoeveelheid medicijnen die je moet slikken? Ook dan heeft het voordelen om zo gezond mogelijk te leven. Je voelt je fitter, je krijgt een gezonder gewicht en je zit lekkerder in je vel.

Wil je precies weten hoe het zit? Lees dan eens het interview met huisarts Jacqui van Kemenade.

Boekentip:

Moeten we alleen meer bewegen en minder eten? Zeker niet. Bovendien is overgewicht niet je 'eigen schuld'. In Een shotje leefstijl legt huisarts Jacqui van Kemenade uit hoe de manier waarop je leeft invloed heeft op je diabetes en ze helpt je om een gezonde leefstijl toe te passen in jouw dagelijks leven.

Ontdek in de shop

Zelf je leefstijl aanpassen

Het is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan; je leefstijl aanpassen en gezonder leven. We helpen je graag op weg. Je kan de kenmerken van je leefstijl onderverdelen in de vier pijlers:

- Voeding
- Beweging
- Slapen
- Stress

Deze pijlers zijn het meest van invloed op je gezondheid en hoe je je voelt. Misschien eet je heel gezond en beweeg je voldoende maar rook je en slaap je te weinig. Of je sport wekelijks maar door de week zit je veel zonder regelmatig een ommetje te maken, bijvoorbeeld tijdens je werk. Is er nog winst te behalen in jouw leefstijl?

Voeding

Een gezond voedingspatroon is de basis van een gezonde leefstijl. Maar wat is dat nu precies? En hoe houd je het vol? Want wat bij de één werkt, hoeft bij een ander totaal niet aan te slaan. Het gaat erom dat je een gezond voedingspatroon vindt dat bij jou past. In de Voedingsrichtlijn Diabetes vind je voedingspatronen die helpen om de bloedglucosewaarde in balans te houden en langer gezond te blijven. Zoals koolhydraatbeperkt, vegetarisch of mediterraan eten. Welk voedingspatroon past bij jou? Download het gratis e-book Voedingsrichtlijn diabetes om dat te ontdekken.

Boekentip:
Het boek 'Diabetes Type 2? Maak jezelf beter' helpt je om controle te krijgen over je diabetes en je leefstijl aan te passen door middel van tips en inzichten, een onderbouwd stappenplan en smakelijke recepten.

Ontdek in de shop

Voeding

Wat is belangrijk?

Als je diabetes hebt en gezond wilt eten, kies dan voeding met veel:

- Pure en onbewerkte producten. Deze bevatten minder of geen suiker en vet.
- Voldoende groenten en fruit
- Volkoren graanproducten
- Gezonde vetten. Deze vetten zitten vooral in plantaardige olie, noten en vis.
- Eiwitrijke producten zoals vlees(vervangers), vis, peulvruchten, zuivel en noten. Ze zorgen ervoor dat je sneller 'vol' zit. Hierdoor kom je minder snel in de verleiding om te snoepen.

Waar moet je op letten?

- Let op je koolhydraten. Het aantal koolhydraten dat je per dag eet en drinkt moet in balans zijn met de beschikbare insuline. Eet bijvoorbeeld extra groenten in plaats van pasta, rijst of aardappelen.
- Wil je afvallen? Maak dan bewuste keuzes: neem kleine porties, eet veel groenten, drink geen suikerhoudende dranken en snoep zo weinig mogelijk. Meer tips vind je hier.
- Eet en drink producten met minder vrije suikers. Dit zijn suikers die zijn toegevoegd aan bijvoorbeeld gebak, koekjes, frisdrank en sausjes.
- Eet niet te veel zout. Zout kan je bloeddruk verhogen. Kant-en-klaarmaaltijden, eten uit pakjes en zakjes en bewerkt eten zoals vleesvervangers bevatten vaak veel zout en suiker. Vind je koken zonder zout moeilijk? Er bestaan receptenboeken met kruidenmengsels zonder zout, zoutarme gerechten.

Tips

1. Kook zoveel mogelijk zelf. Zo weet je wat je binnenkrijgt.
2. Houd je van bakken? Bak dan koolhydraatarm en zonder suiker. Recepten vind je in het gratis ebook 'Voluit bakken zonder suiker'.
3. Lees goed de etiketten en kijk of er suiker in een product zit. Maar let op! Soms heeft suiker een schuilnaam. Lees hier hoe je suiker op het etiket herkent.
4. Doe geen boodschappen als je honger hebt. Zo kom je niet in de verleiding ongezonde producten te kopen. Vooraf een boodschappenlijstje maken (en je daaraan houden!) kan ook helpen.

Monique heeft diabetes type 2 en is ongevoelig voor insuline

"Op een gegeven moment spoot ik 250 eenheden kortwerkende insuline per dag daarbij 25 eenheden langwerkende en 2x daags 1000mg Metformine, maar ik had nog steeds veel te hoge bloedsuikerwaardes. Koolhydraatarm eten hielp mij. De kilo's vlogen eraf (eerst veel vocht) en in 1 jaar tijd viel ik 16 kg af. Na ongeveer 18 maanden spoot ik helemaal geen insuline meer. Mijn internist geloofde het eerst niet maar toen mijn bloedsuikerwaardes goed bleven moest hij wel."

Lees het hele verhaal van Monique

Lees meer over gezonde keuzes op voluitlevenmetdiabetes.nl

Op voluitlevenmetdiabetes.nl lees je meer tips om gezond te eten of om je eetpatroon aan te passen. Ook vind je er een schat aan gezonde recepten. Wil jij gezonder koken? Download dan een van onze receptenboeken of neem een kijkje bij de kookboeken in onze winkel.

Beweging

Waarom is bewegen goed?

Bewegen is voor iedereen belangrijk. En zeker als je diabetes type 2 hebt, is het goed om regelmatig te bewegen. Bewegen heeft een aantal voordelen als je diabetes type 2 hebt. Niet bij iedereen heeft bewegen hetzelfde effect. Maar voordelen die bewegen voor jou kan hebben zijn:

- Betere opname van koolhydraten in je lichaam, doordat je gevoeliger wordt voor insuline
- Een lagere bloedglucosewaarde
- Een lager of stabieler gewicht omdat je vet verbrand
- Sterkere botten en spieren
- Je fitter voelen
- Minder kans op een depressie
- Minder kans op (latere) klachten en complicaties, zoals hart- en vaatziekten of nierproblemen.

Wat, hoeveel en hoe vaak?

Wat je doet aan beweging is eigenlijk niet zo belangrijk. Een klein beetje bewegen helpt al, maar meer bewegen is beter. Volwassenen bewegen genoeg als ze per week 2,5 uur matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Bijvoorbeeld een halfuur per dag, vijf dagen in de week. Daarbij is het belangrijk dat je hartslag iets omhoog gaat en je (een beetje) zweet. Ook wordt het aanbevolen om tweemaal per week balansoefeningen en bot- en spierversterkende activiteiten te doen.

Tips

1. Heb je een zittend beroep? Ga wat vaker staan achter je bureau en loop een rondje terwijl je belt.
2. Haal lopend je boodschappen, parkeer je auto een straat verder of stap een bushalte eerder uit. Kleine aanpassing, groot effect.
3. Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten. Stel een stappenteller in op je telefoon of horloge. Je kunt ook losse stappentellers kopen.
4. Als je insuline of SU-derivaten gebruikt en/of een zeer koolhydraatbeperkt dieet volgt heb je kans op een hypo. Meet voor het sporten je glucosewaarde en neem druivensuiker mee tijdens sporten.
5. Ga je meer bewegen? Overleg dat ook altijd even met je behandelaar. Misschien is het nodig om je medicijnen aan te passen.
6. Wil jij (weer) beginnen met sporten met diabetes? Met deze tips ga je goed van start.

Slapen

Waarom is goed slapen belangrijk?

Als je diabetes hebt is een goede nachtrust en een vast slaapritme van belang. Minder dan 6 uur slaap per nacht verstoort je bloedglucosewaarde. Maar juist door de diabetes kan het zijn dat je moeite hebt om in slaap te vallen. Of je wordt vaak wakker omdat je moet plassen of omdat je pomp afgaat. Hierdoor wordt je slaapcyclus onderbroken.

Gevolgen van een slechte nachtrust

Als je regelmatig een slechte nachtrust hebt dan ontstaat er een verhoogd risico op obesitas en diabetes type 2. Je spieren nemen dan geen of weinig glucose op waardoor je bloedglucosespiegel (te) hoog wordt. Ook heb je een verhoogd risico op een slaapstoornis zoals apneu, waarbij je regelmatig je adem inhoudt tijdens het slapen.

Verbeter je nachtrust met deze tips

1. Een manier om je biologische klok 's morgens goed op gang te brengen is de dag beginnen met veel licht. Een lichtwekker kan je daarbij helpen. Maar ook een vroege ochtendwandeling doet wonderen. Hierdoor word je alerter en wakker.
2. Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Een optimale nachtrust ligt gemiddeld tussen 7 en 8 uur slaap maar dit kan per persoon verschillen. Zoek wel de regelmaat op.
3. Niet alleen het aantal uur dat je slaapt is van belang, maar ook op welk moment van jouw slaapcycli je slaapt (en niet slaapt).
4. Eet zoveel mogelijk overdag. Je lichaam is erop ingesteld om overdag eten te verteren. Hierdoor is je bloedglucosespiegel ook beter te reguleren. 's Avonds laat eten is nadelig en geeft hoge suikerpieken.
5. Beperk je schermtijd. Zorg ook dat je schermtijd niet ten koste gaat van andere activiteiten op een dag zoals buiten zijn en bewegen. Overdag leg je de basis voor een goede nachtrust.
6. Dim de lichten in huis als de zon onder is.
7. Een koele slaapkamer onder de 19 graden is goed voor de slaap.
8. Lichaamsbeweging verbetert de kwaliteit van je slaap, maar sport niet vlak voor het slapen gaan.
9. Een vast ritueel voor het slapen gaan kan je helpen om in slaap te vallen.
10. Heb je na deze tips nog steeds moeite met in slaap vallen? Bewust ademen helpt. Lees hier meer.

Stress

Stress en diabetes

Diabetes kan ervoor zorgen dat je niet lekker in je vel zit. Diabetes heb je 24 uur per dag. En dat kan soms best vermoeiend of frustrerend zijn. En zit je niet lekker in je vel of ben je gestrest? Dan kan dit ook weer effect op je diabetes hebben. Je kunt dan in een negatieve spiraal terecht komen.

Gevolgen van stress

Stress is een normale reactie van het lichaam. Je maakt hormonen aan die ervoor zorgen dat je vecht of vlucht als het nodig is. Bij veel mensen zorgen deze hormonen er ook voor dat de bloedglucosewaarde stijgt. Tegelijkertijd beïnvloedt stress je leefstijl: je slaapt bijvoorbeeld minder goed, maakt minder gezonde keuzes of je bent minder gemotiveerd te bewegen. Langdurende stress kan ook de kans vergroten op hart- en vaatziekten. Reden genoeg om stress te vermijden en voldoende te slapen en ontspannen.

Zorg voor meer rust met deze tips

1. Zorg voor genoeg slaap. Verbeter je nachtrust met de tips op de vorige pagina.
2. Wissel werk en pauzes af. Probeer tijdens je werk, na 1.5 uur iets anders te doen. Haal iets te drinken, ga naar de wc, of wandel een rondje.
3. Doe één ding tegelijk. Je wordt productiever en het geeft rust als je iets van je lijstje af kunt strepen.
4. Leg je telefoon aan de kant ruim voor je naar bed gaat. Je scherm van je telefoon geeft blauw licht af. Dit stimuleert de hersenen en zorgt ervoor dat je minder slaaphormoon aanmaakt.
5. Ontspanning kost tijd. Probeer daarom slim met je tijd om te gaan. Doe bijvoorbeeld boodschappen voor een paar dagen, in plaats van elke dag. Of ga sporten met een vriend(in). Je bent lekker en gezond bezig en kletst gelijk bij met hem of haar.

Mindfulness en diabetes

Voel jij ook de mentale gevolgen van diabetes? In de online training 'Mindfulness bij diabetes' leer je in 8 online sessies steeds beter omschakelen, veerkrachtiger te zijn en aardiger voor jezelf te zijn.

Bekijk de cursus

Volhouden

Hoe houd je veranderingen vol?

Het is natuurlijk allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan! Want ergens aan beginnen is één, maar hoe houd je het vol? De volgende tips kunnen je hierbij helpen:

- Gezond eten? Maak het jezelf gemakkelijk. Kijk eens of een maaltijdbox iets voor je is.
- Doe alles in kleine stapjes. En vier het als je een stapje bereikt hebt. Zo blijft het leuk en houd je het langer vol.
- Daag iemand anders uit om met jou aan de slag te gaan met jullie leefstijl. Samen aan een doel werken motiveert je om het vol te houden. Durf jij de uitdaging aan te gaan met iemand? Kies een leefstijlpijler uit zoals meer bewegen en daag iemand uit om met je mee te doen.
- Kies een sport die je leuk vindt. Weet je het nog niet? Bij veel sportvereniging kun je een proefles volgen. Zo kun je erachter komen wat je leuk vindt. Als je iets leuk vindt, houd je het makkelijker vol.
- Regelmatig worden in het land activiteiten georganiseerd voor mensen met diabetes om samen te bewegen. Niet alleen leuk, maar je ontmoet ook nog eens andere mensen met diabetes. Liever alleen op pad? Download dan onze e-books met wandel- en fietsroutes.
- Praat met mensen. Vertel wat je wilt bereiken aan vrienden of familie. Zo kunnen zij jou steunen als je het moeilijk hebt. Wil je praten met andere mensen die ook diabetes hebben? Op het Trefpunt van diabetes.nl kun je ervaringen uitwisselen en vragen stellen.
- Vind je het moeilijk om zelf aan de slag te gaan? Er zijn allerlei leefstijlprogramma's die je kunnen helpen.
- En gaat het een keer mis? Geen paniek. Wees niet te streng voor jezelf. Het kan altijd gebeuren dat het een dagje minder goed lukt. Je kunt de draad altijd weer oppakken.

Lees meer op voluitlevenmetdiabetes.nl

Op voluitlevenmetdiabetes.nl lees je meer tips om je leefstijl aan te passen. Ook vind je er een schat aan gezonde recepten en handige producten voor diabetes en een gezonde leefstijl.

Tabletten

Heb je tabletten nodig?

Het kan zijn dat je ondanks een gezonde leefstijl medicijnen nodig hebt om je bloedglucosewaarde in balans te houden. Er bestaan verschillende soorten tabletten om je glucosewaarde te verlagen. Zo zijn er medicijnen die ervoor zorgen dat:

- Je lichaam meer insuline maakt
- Glucose beter in de cellen wordt opgenomen
- De glucose minder snel vanuit het voedsel in je bloed terechtkomt
- De gevoeligheid voor insuline van de lever, de spieren en het vetweefsel wordt verhoogd en daarmee de insulineresistentie vermindert

Om te kiezen welke behandeling bij jou past is het van belang om te weten wat de oorzaak van jouw diabetes is. Maak je te weinig of slecht werkende insuline aan, of zijn je cellen ongevoelig voor de insuline? Meer over de verschillende subtypen diabetes type 2 lees je hier.

Metformine

Metformine is meestal de eerste keus als je bloedglucosewaarde hoog blijft ondanks gezonder leven. Metformine ervoor dat je lever minder glucose aanmaakt en het verhoogt de insulinegevoeligheid. Hierdoor dalen je bloedglucosewaarden. Als het nodig is, kun je de hoeveelheid metformine verhogen.

Mogelijke bijwerkingen van metformine:

- 30% van de mensen ervaart misselijkheid, braken, diarree, buikpijn en verlies van eetlust
- Een metaalsmaak in je mond

Metformine is NIET geschikt voor mensen:

- Met ernstige problemen met de nieren of lever
- Met bepaalde ernstige hartproblemen
- Die ondervoed zijn
- Die te veel alcohol drinken

Tabletten

SU-derivaten

Is de maximale hoeveelheid metformine niet genoeg om je bloedglucosewaarden goed te krijgen? Dan schrijft je behandelaar meestal sulfonylureumderivaten (SU-derivaten) voor. Deze medicijnen zorgen ervoor dat je alvleesklier meer insuline aanmaakt. Vaak gebruik je naast een SU-derivaat ook nog metformine. Om hypo's en misselijkheid te voorkomen moet je deze medicijnen vlak voor, of tijdens het eten innemen. Bespreek met je behandelaar of je met deze medicijnen je beroep veilig kan blijven uitvoeren. Denk aan alleen werken, nachtarbeid, autorijden of andere risicovolle activiteiten.

Bijwerkingen komen heel weinig voor bij het gebruik van SU-derivaten.

SU-derivaten zijn NIET geschikt voor:

- Mensen met ernstige problemen van de lever of nieren
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven

DPP4-remmers

Je behandelaar schrijft een DPP4-remmer voor als je metformine of SU-derivaten niet goed verdraagt of als ze niet goed werken. Een DPP4- remmer stimuleert de insulineproductie in de alvleesklier. Het zorgt er ook voor dat de lever minder glucose afgeeft aan het bloed na eten en drinken.

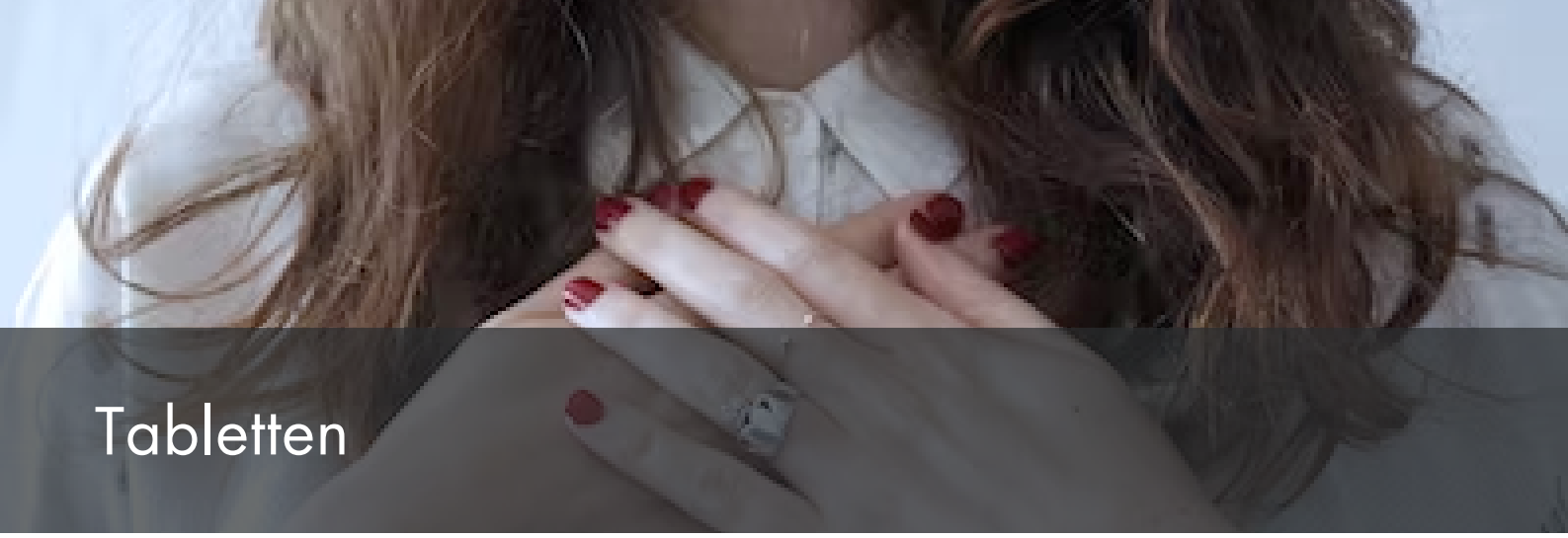
Mogelijke bijwerkingen van DPP4-remmers:

- Hypo's (als je ook SU-derivaat gebruikt)
- Verhoogde ontstekingswaarde in je bloed die kan wijzen op een alvleesklierontsteking

7 dagen in één box

Gebruik je meerdere tabletten en supplementen, verspreid over de dag? Dan is een pillendoos voor een week de uitkomst. Zo kun je voor een hele week de pillen klaarzetten en zie je meteen of je alle tabletten hebt ingenomen op een dag.

Bekijk pillendoos



Tabletten

SGLT2-remmers

SGLT2-remmers zijn vaak eerste keuze als je naast je diabetes type 2, ook een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekten of last hebt van nierfalen. SGLT2-remmers zorgen ervoor dat je meer glucose uitplast. Hierdoor daalt je bloedglucosewaarde. SGLT2-remmers worden meestal voorgeschreven samen met andere diabetes-medicijnen.

Je zorgverlener schrijft deze medicijnen voor als je andere medicijnen niet goed verdraagt of als andere medicijnen niet goed werken.

Bij SGLT2-remmers moet je regelmatig eten om een hypo te voorkomen. Het is niet veilig om maaltijden over te slaan.

Je mag geen SGLT2-remmer gebruiken als je:

- Een ernstige nierfunctiestoornis hebt
- Een alcoholverslaving hebt
- Ondervoed bent
- Een koolhydraatarm dieet volgt (minder dan 70 gram per dag)
- Aan intermittend fasting doet
- Een voetulcus hebt of deze in het verleden hebt gehad
- Terugkerende schimmelinfecties van de geslachtsorganen hebt
- Gebruik je canagliflozine of canagliflozine samen met metformine? Let dan extra op je voeten. De kans op (ernstige) problemen aan de tenen is bij het gebruiken van deze medicijnen iets hoger.

Mogelijke bijwerkingen van SGLT2-remmers:

- Hypo's (als je ook een SU-derivaat of insuline gebruikt)
- Huiduitslag
- Urineweginfecties
- Schimmelinfecties

Tabletten

GLP1-agonisten

GLP1-agonisten worden -net als DDP4-remmers en SGLT2-remmers- voorgeschreven als metformine en SU-derivaten niet goed werken of als je metformine of SU-derivaten niet goed verdraagt. GLP1-agonisten hebben een gunstig effect op gewichtsverlies. Ze worden dus pas voorschreven als je een BMI hebt dat hoger dan 30 is. GLP1-agonisten moet je injecteren. Voor sommige mensen is dat een grote stap. Vertel het je behandelaar als liever niet injecteert wanneer hij/zij dit medicijn voorschrijft.

GLP1-agonisten hebben veel bijwerkingen:

- misselijkheid
- diarree
- verkoudheid
- bronchitis
- hypo's (zeer vaak bij combinatie met een SU-derivaat)
- minder eetlust
- braken
- minder goed werkende slokdarm, maag of dunne darm
- ontsteking van het maagslijmvliesontsteking
- langzamere maaglediging
- buikpijn
- winderigheid
- opgezette buik
- obstipatie (verstopping)
- kiespijn
- hoofdpijn
- duizeligheid
- vermoeidheid
- snellere hartslag
- irritatie op de injectieplaats
- huiduitslag
- verhoogde ontstekingswaarde in je bloed die kan wijzen op een alvleesklierontsteking

Meer informatie over medicatie bij diabetes type2

Dr. Richard IJzerman, internist in Amsterdam UMC, vertelt in een webinar van Diabetesvereniging Nederland over de verschillende medicijnen die bij diabetes type 2 voorgeschreven kunnen worden. Ook komt de nieuwe richtlijn voor medicatie bij diabetes type 2 aan bod.

Bekijk de webinar

Insuline

Insulinebehandeling

Soms blijft je bloedglucosewaarde hoog. Ook als je je leefstijl aanpast en diabetesmedicijnen gebruikt. In dat geval adviseert je behandelaar insuline te gebruiken. Soms in combinatie met metformine. Meestal start je met 1x per dag (middel)langwerkende insuline. Dit heet basale insuline. Als je insuline gaat gebruiken moet je ook je bloedglucosewaardes zelf gaan meten. Dit doe je door middel van vingerprikken of door een sensor te gebruiken. Je behandelaar legt je uit hoe dit precies moet.

Mogelijke bijwerkingen van insuline:

- Hypo's
- Allergische reacties
- Irritatie op de injectieplaats, met soms verharding van de huid op spuitplekken

Blijven je bloedglucosewaarde ook met basale insuline te hoog? Dan kan het nodig zijn om meerdere keren per dag insuline te spuiten. Je spuit dan insuline bij elke maaltijd en 1x per dag langwerkende insuline. Je moet dan ook vaker zelf je bloedglucosewaarde meten.

Insuline verlaagt je bloedglucosewaarde en dat verkleint de kans op complicaties. Het nadeel is dat je kunt aankomen van insuline.

Keuzehulp

Wat voor jou de beste keuze is, hangt van verschillende dingen af: je gezondheid, je eventuele eerdere behandelingen en wat je belangrijk vindt voor je kwaliteit van leven. Samen met je arts kan je bespreken welke behandeling het beste bij jou past. Een keuzehulp kan helpen bij het kiezen van een behandeling. Je vindt er per behandeling de voor- en nadelen.

Medicijnen en koolhydraten

Er zijn verschillende soorten insuline en tabletten om de bloedglucose te verlagen, allemaal met een andere werking. Om te voorkomen dat je bloedglucosewaarde te hoog of juist veel te laag wordt op sommige momenten is het verstandig om je koolhydraatinname af te stemmen op je behandeling.

Tabletten en koolhydraten

Als je tabletten voor je bloedglucose gebruikt, is het belangrijk om je voeding en de bloedglucose verlagende medicijnen goed op elkaar af te stemmen. Met je behandelteam kun je bespreken hoe de koolhydraten bij jou en je medicatie passen.

Bij een Sulfonylureumderivaat (tolbutamide, glibenclamide, gliclazide, glimepiride) kan het nodig zijn om de koolhydraten regelmatig over de dag te verdelen. Deze tabletten geven namelijk een wat grotere kans op een hypo. Soms zijn ook tussendoortjes met koolhydraten nodig. Merk je dat je vaak hypo's hebt? Overleg dan met je arts of je medicijnen aangepast moeten worden en of je je werk nog veilig kan uitvoeren.

Insuline en koolhydraten

(Ultra)kortwerkende insuline wordt bij iedere maaltijd gebruikt, werkt relatief kort en maakt flexibiliteit mogelijk. Een verlate lunch betekent bijvoorbeeld ook later insuline toedienen. En meer of minder koolhydraten betekent meer of minder insuline.

Bij insulinesoorten die langer werken – middellang, lang en mix-insulines – is dat anders. Doordat deze insulinesoorten langzaam worden opgenomen, is er altijd wat insuline in het lichaam aanwezig. Hierdoor is de kans op een hypo groter en kunnen tussendoortjes met koolhydraten nodig zijn. Als je langwerkende insuline gebruikt is het nodig om de koolhydraten regelmatig over de dag te verdelen of op vaste momenten te eten. Bij mix-insulines is het zelfs nodig om vaste hoeveelheden koolhydraten per maaltijd te nemen.

Controleer je behandeling

Voeding, beweging, slaap, stress, medicijnen en nog ruim 35 andere factoren hebben invloed op je bloedglucosewaarde. Door regelmatig te meten kom je erachter op welke momenten op de dag, of in welke situaties je hogere of lagere bloedglucosewaarden hebt. Zo kun je zien of je huidige behandeling goed voor jou werkt en of er bijsturing nodig is. Ook leer je door vaak te meten wat de effecten van beweging en voeding op jouw bloedglucose zijn. Met deze kennis kun je daar voortaan rekening mee houden en je bloedglucosewaarden stabieler houden.

De hoeveelheid glucose in je lichaam kun je meten met de 'vingerprikmethode' of met een glucosesensor.

Glucosewaarde meten met een bloedglucosemeter
Bij de vingerprikmethode prik je met een prikpen in je vinger en de druppel bloed doe je op een teststrip. De teststrip plaats je in een bloedglucosemeter en die meet de hoeveelheid glucose in het bloed. De glucosewaarde kun je aflezen op de bloedglucosemeter.

Glucosewaarde meten met een sensor
Een glucosesensor is een klein apparaatje dat je op je arm of buik aanbrengt. Een sensordraad in het apparaatje wordt (nauwelijks voelbaar) onderhuids ingebracht en meet daar voortdurend hoeveel glucose er in jouw lichaam zit. De glucosewaarde kun je aflezen met een app op je telefoon of met een speciale reader.

Lees meer over gezondheid en diabeteszorg op voluitlevenmetdiabetes.nl

Wil je meer weten over de voordelen van zelf je glucosewaarde meten en hoe je dat zelf kan doen? Op voluitlevenmetdiabetes.nl vind je testmateriaal en hulpmiddelen voor diabetes, zoals een bloedglucosemeter, teststrips maar ook naaldhouders en alcoholdoekjes.

Bekijk testmateriaal

Meer informatie

Zelf aan de slag

Hopelijk heb je na het lezen van dit e-book "Behandeling van diabetes type 2" genoeg handvatten om de regie over je eigen behandeling te nemen en het gesprek aan te gaan met je zorgverlener als je het idee hebt dat je huidige behandeling niet goed werkt of bij jou past. Op het platform voluitlevenmetdiabetes.nl reiken wij jou de middelen aan om je leefstijl aan te passen. Hier vind je:

- Inspirerende persoonlijke verhalen van mensen met diabetes
- Interessante artikelen van experts en hun visie op voeding, beweging en gezondheid
- Lekkere, gezonde recepten
- Een webshop vol handige producten

Schrijf je in voor de nieuwsbrief van voluitlevenmetdiabetes en mis geen enkel interessant artikel meer!

Meer gratis e-books

Naast het e-book 'Behandeling van diabetes type 2' heeft voluitlevenmetdiabetes.nl nog een heleboel andere gratis e-books om je van inspiratie te voorzien, zoals receptenboeken met daarin recepten voor de winter, lente en zomer. Maar ook een e-book over diabetes type 2 en boekjes met wandel- en fietsroutes. Bekijk alle e-books hier

Heb je behoefte aan ondersteuning?

Diabetesvereniging Nederland helpt je daar graag bij. Dankzij onze leden kunnen wij ons inzetten voor goede zorg en een voluit leven voor iedereen met diabetes. Wij maken ons sterk zodat jij de zorg krijgt die bij je past. Laat jouw diabeteszorg onze zorg zijn. Waar kunnen we jou mee helpen?

Grip op je diabetes met een online cursus

Heb je net de diagnose diabetes type 2 gekregen? Dan komt er veel op je af. Waar moet je beginnen? Of heb je al langer diabetes type 2 en heb je nooit de basis onder de knie gekregen?
De snelcursus Goed op weg met diabetes type 2 van Diabetesvereniging Nederland helpt je op weg.

Je leefstijl aanpassen en vervolgens de motivatie vasthouden is niet altijd makkelijk. De online cursus Leven met diabetes type 2 helpt je om inzicht te krijgen in je diabetes en wat voor jou werkt. De e-learning en de ervaringsdeskundige coaches bieden kennis en ervaring die jij direct in je eigen leven kunt toepassen. Je kunt veel bereiken als je bepaalde gewoonten aanpast. Misschien heb je zelfs minder of geen medicatie meer nodig.

Bekijk alle cursussen en webinars

Copyright Diabetesvereniging Nederland, uitgave augustus 2023
Tekst: Voluitlevenmetdiabetes.nl en Diabetesvereniging Nederland
Voluitlevenmetdiabetes.nl is een dochteronderneming van Diabetesvereniging Nederland
Stationsplein 139, 3818 LE Amersfoort Tel: 033 - 463 05 66 info@dvn.nl www.dvn.nl