

Wat je moet weten als je diabetes hebt

3 Het verschil tussen diabetes 1 en 2

Er zijn 2 soorten diabetes: type 1 en type 2. De kans is groot dat jij type 1 hebt. Want dat komt het meeste voor bij kinderen en tieners. In dit hoofdstuk leggen we je uit wat diabetes is. En wat het verschil is tussen type 1 en type 2.

Diabetes type 1

Hierbij maakt je lichaam geen insuline meer. Maar insuline is een onmisbare stof bij het verwerken van glucose (suiker) in je lichaam. Dat zit zo:

- **Fout in je afweersysteem**

Insuline wordt gemaakt in je alveesklier. De cellen in je alveesklier die insuline maken, werken niet meer. Dit komt doordat je afweersysteem deze cellen kapotmaakt. Meestal doet je afweersysteem juist heel goed werk: het bestrijdt ziekteverwekkers - bacteriën en virussen - in je lichaam. Maar door een fout bestrijdt je afweersysteem ook de cellen in je alveesklier die insuline maken. Hoe dat komt, weten we niet. Maar je hebt er erg veel last van, want daardoor heb je dus diabetes.

- **Insuline prikken en bloedglucose meten**

Omdat je eigen lichaam geen insuline maakt, heb je insuline nodig van buitenaf. Dat kan op twee manieren. Met een insulinepen of een pompje. Insuline kan helaas niet als pilletje gegeven worden. Dan werkt het niet goed. Je krijgt dus elke dag meestal wel vier keer een prikje met insuline. Ook moet je goed in de gaten houden hoeveel glucose er in je bloed zit. Dit heet je bloedglucose. Als je weet hoeveel glucose er in je bloed zit, weet je ook hoeveel insuline je moet spuiten.

- **Nooit vakantie van diabetes: dat is best lastig**

Je meet je bloedglucose met een vingerprik. Dat doe je elke dag wel 4 tot 8 keer en altijd voordat je gaat eten. Als er veel koolhydraten in je eten zitten, neem je ook meer insuline. Je mag nooit een dag overslaan. Want het is belangrijk dat je bloedglucose zo stabiel mogelijk blijft. Dan voel jij je ook het beste. En dan kan je alles doen en net zo leven als kinderen en tieners zonder diabetes. Maar toch is het hebben van diabetes ook best moeilijk. Als je

bloedglucose een tijdje te hoog of te laag is, krijg je klachten.

Daarom moet je er elke dag goed op letten. Je kunt nooit een dagje vrij nemen van je diabetes. Kinderen met diabetes zeggen wel eens: 'Wij hebben er een baan bij!' Je familie, burens en vrienden hebben dat misschien niet altijd in de gaten.

Diabetes type 2

Vooraf oudere mensen krijgen diabetes type 2. Maar tegenwoordig krijgen ook kinderen en tieners soms al deze vorm van diabetes.

- **Wat is diabetes type 2?**

Bij diabetes type 2 maakt je lichaam zelf nog wel insuline. Maar je lichaamscellen zijn minder gevoelig voor de insuline waardoor ze zich niet goed openen voor de glucose. Dit zie je vaak bij mensen met overgewicht.

Je lichaam kan dus niet genoeg glucose opnemen. Daardoor krijgen je spieren en andere lichaamsdelen niet genoeg brandstof. Je krijgt dan medicijnen die je lichaam gevoeliger maken voor je eigen insuline. Wat

ook helpt, is afvallen en een dieet. Na een tijd is het soms nodig dat je ook extra insuline van buitenaf krijgt. Maar het kan ook ontstaan doordat je ouder wordt. De insulinefabriek in je lichaam is dan 'versleten'.

- **Andere diabetes typen**

Diabetes type 1 en type 2 zijn de bekendste vormen. Maar er zijn er nog meer: zwangerschapsdiabetes, Lada en Mody.