



## 10. insulinepen of insulinepomp?

Als je diabetes hebt, heb je elke dag insuline nodig. Dat is nodig om je bloedglucose goed te reguleren. Je hebt twee soorten insuline. Insuline die langer werkt, ongeveer een dag. En insuline die een paar uur werkt. In deze folder leggen we je uit hoe je insuline moet gebruiken. Dat kan op drie manieren.

### 1. Insuline via een insulinepen

Je kunt de insuline met een insulinepen inspuiten. De langwerkende insuline moet je 1 x per dag - op een vaste tijd! - inspuiten. De ultra kortwerkende insuline spuit je voor elke maaltijd of snack in.

Hoeveel ultra kortwerkende insuline je moet inspuiten is, niet altijd hetzelfde. Je houdt rekening met:

- hoeveel koolhydraten je gaat eten
- je bloedglucose voor het eten
- of je na het eten gaat lopen, fietsen of sporten bijvoorbeeld

### 2. Insuline via een pompje

Het kan ook zijn dat je insuline krijgt met een pompje. Dit is een klein apparaatje dat met een slangetje aan je lichaam zit. De pomp geeft telkens een klein beetje insuline aan je lichaam af. We noemen dit de basale insuline die je lichaam dag en nacht nodig heeft. Om de koolhydraten (suiker) die je met de maaltijden binnenkrijgt goed op te vangen, neem je een bolus extra insuline. Je berekent de bolus per maaltijd. Je houdt daarbij rekening met:

- wat en hoeveel je gaat eten
- je bloedglucose voor het eten
- je activiteiten zoals sporten of buiten spelen

### *Voordelen van een pomp*

- Je kunt je bloedglucose op deze manier nog beter reguleren.
- Je bloedglucose schommelt minder, je voelt je daardoor beter en minder moe.
- Je hoeft je systeem maar 1 keer per 2 tot 3 dagen te wisselen.
- Je hebt de insuline altijd en overal bij je.
- Als je gaat sporten, kun je de basale stand tijdelijk verlagen.
- Als je ziek bent, kun je de basale stand tijdelijk verhogen.
- Je hebt minder kans op een hypo (te lage bloedglucose).

### *Een pomp heeft ook nadelen*

- Je moet het pompje altijd bij je dragen en het zit vast aan je lichaam (mag onder de douche en bij zwemmen wel af).
- Er is wat meer kans op een (te) hoge bloedglucose als de toevoer van insuline stopt. Je moet dus extra goed in de gaten houden of je een hoge bloedglucose (hyper) krijgt.
- Je krijgt hierdoor sneller keto-acidose (dit is verzuring van je bloed) bij een onderbroken toevoer van insuline. Dit kun je voorkomen door snel te reageren op hoge bloedglucoses. (Je kunt daar meer over lezen in de folder 'Als je een hoge bloedglucose hebt'.)

## **3. Een mix van insuline**

Je gebruikt 's morgens en 's avonds een mix van kort- en langwerkende insuline op vaste tijdstippen. Het voordeel is dat je maar 2 injecties per dag nodig hebt. Wel moet je vaker meer insuline bijspuiten als je bloedglucose hoog is of als je extra eet. Maar deze methode heeft ook nadelen:

- je eet op vaste tijden een vaste hoeveelheid koolhydraten
- je kunt niet uitslapen en je moet op tijd ontbijten
- je bloedglucose schommelt meer van hoog tot laag