



# Wat je moet weten als je diabetes hebt

# Inhoudsopgave

1. Waarom krijg je dit mapje?
2. Je kunt ons altijd bellen of mailen
3. Het verschil tussen diabetes 1 en 2
4. Honeymoonfase
5. Waarom het meten van bloedglucose belangrijk is
6. Als je een lage bloedglucose hebt - hypoglykemie (hypo)
7. Als je een hoge bloedglucose hebt - hyperglykemie (hyper)/complicaties
8. Controle in het ziekenhuis
9. Wat moet je doen als je ziek bent?
10. Insulinepen of insulinepomp?
11. Zo ga je goed voorbereid op reis
12. Omreken tabel bloedglucosewaarden
13. Je voeten en schoenen
14. Sporten? Doen! (het is goed voor je diabetes)
15. Roken, alcohol en drugs
16. School: zo ondersteunt u uw leerling met diabetes
17. Handige websites en apps
18. Wat is ... ?

## Bijlagen

- Informatie diëtetiek
- Informatie Psycho Sociaal Team (PST)

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 1 Waarom krijg je dit mapje?

Je weet sinds kort dat je diabetes hebt. Diabetes is hetzelfde als suikerziekte. De artsen en diabetesverpleegkundigen in het ziekenhuis leggen jou en je ouders of verzorgers goed uit wat diabetes precies is. En wat het voor jou betekent. Je moet elke dag insuline gebruiken bijvoorbeeld en goed letten op wat je eet en drinkt. Dat zal zeker in het begin niet altijd meevallen. Samen met je ouders of verzorgers proberen we je daar zo goed mogelijk bij te begeleiden.

De belangrijkste uitleg vind je in dit mapje. Zo krijg je informatie over wat je moet doen als je ziek bent. Of andere instructies voor jou, je ouders/verzorgers of je docent als jij je niet goed voelt door je diabetes. Het is daarom belangrijk dat je dit mapje goed bewaart en altijd bij de hand hebt. Trouwens de informatie is ook te vinden op onze site: [www.mca.nl/kids](http://www.mca.nl/kids). Klik op de site van jouw leeftijd en je vindt de banner 'diabetes'. Je kunt ons altijd alles vragen. Ook kun je ons bellen of mailen.

## Het diabetesteam van de poli kindergeneeskunde MCA

*Wie zitten er in het diabetesteam?*

**Bart Boersma en Krijn Haasnoot**  
*Dit zijn de artsen kindergeneeskunde.*

**Nicole Appelman en Ellis de Soet**  
*Dit zijn de (kinder)diabetesverpleegkundigen: voor alle praktische vragen kan je hen het eerste bellen of mailen.*

**Sanne Lourens, Clementien Sengers en Jikke Spijker**  
*Dit zijn de diëtisten: zij weten alles over wat je beter wel en niet kunt eten en drinken.*

**Marisca Hageman**  
*Dit is de orthopedagoge: dit is een moeilijk woord voor iemand die jou en je ouders tips geeft over hoe je het beste kunt omgaan met diabetes.*

**Tot slot**  
Wij hebben ook nog een maatschappelijk werker en psycholoog. Meer informatie vind je in de folder achterin dit mapje.

kinder-tienerdiabetesteam  
140849 / 2015.03

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 2. Je kunt ons altijd bellen of mailen

Heb je tussen de controles door een vraag? Of misschien ben je ongerust. Je kunt ons altijd bellen of mailen. Afhankelijk van je vraag kun je met de diverse zorgverleners contact opnemen.

### Heb je vragen over je dieet?

Neem dan contact op met de afdeling diëtetiek. De diëtiste is bereikbaar op werkdagen van maandag t/m vrijdag van 9 tot 12.00 uur via telefoonnummer 072 - 548 35 52.

### Heb je vragen over omgaan met diabetes?

Neem dan contact op met de orthopedagoge. Via de polikliniek kindergeneeskunde kan je haar spreken. De polikliniek kindergeneeskunde is bereikbaar op werkdagen van maandag t/m donderdag van 8.30 tot 17.00 uur en op vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur via telefoonnummer 072 - 548 29 50.

### Heb je andere vragen?

Neem dan contact op met de diabetes verpleegkundige.

Je kunt elke werkdag 's ochtends tussen 8.30 - 9.15 uur en 's middags tussen 12.00 - 12.30 uur bellen naar het telefonische spreekuur van de diabetesverpleegkundigen. Het telefoonnummer is 072 - 548 28 49.

### *Krijg je geen gehoor?*

Bel dan het algemene nummer van het ziekenhuis. Dat is 072 - 548 44 44. Vraag of de telefonist(e) jou wil doorverbinden met het sein van de diabetesverpleegkundige. Het seinnummer is 54 28.

### *Lukt dat ook niet?*

Bel dan met de poli kindergeneeskunde. Het nummer is 072 - 548 29 50. Vraag of de polikliniekassistente je wil doorverbinden met de kinderarts voor diabetes. (Of misschien weet je zelf de naam van jouw arts.)

### *Heeft je vraag geen haast?*

Dan kun je je vraag ook mailen naar kinderdiabetesverpleegkundigen@mca.nl.

### **Heb je 's avonds of in het weekend een spoedvraag?**

Heb je 's avonds of in het weekend een vraag over jouw diabetes die niet kan wachten? Bel dan het algemene nummer van het ziekenhuis.

Dat is 072 - 548 44 44. Je vraagt of de telefonist(e) je wil doorverbinden met de dienstdoende arts van de kindergeneeskunde.

(Kinderen met diabetes mogen voor vragen over diabetes altijd buiten de huisarts om de kinderarts bellen)

# 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.

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 4 Honeymoonfase

De honeymoonfase gaat over de periode als je diabetes net ontdekt is. Dit is een tijdelijke periode waarin je alvleesklier (pancreas) nog wat eigen insuline aanmaakt. Die periode duurt soms een paar weken of soms wel een jaar. Daarna stopt je alvleesklier helemaal met het aanmaken van insuline.

### **Als je diabetes nét ontdekt is**

Vlak na het ontdekken van de diabetes heb je vaak een hoge dosis insuline nodig. Dat komt doordat je lichaam minder gevoelig is geworden voor insuline. Dat is uitgelokt door de hoge bloedglucose in de weken voordat je diabetes kreeg. Dat was ongeveer op hetzelfde tijdstip dat je enorm veel dorst kreeg.

### **Honeymoonfase**

Als je bloedglucose door deze hoge doses insuline weer normaal is, kan het zo zijn dat je alvleesklier zelf weer wat insuline gaat maken. Dan heb je een poosje minder insuline van buitenaf nodig. Dit betekent dat je minder hoeft te spuiten. Soms duurt die periode een paar weken, maar soms wel een jaar.

Als je bloedglucose gaat stijgen, weet je dat je lichaam minder of geen insuline aanmaakt. Je hebt dan meer insuline van buitenaf nodig.



# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 5 Waarom het meten van bloedglucose belangrijk is

Het is belangrijk - voor je gezondheid nu en later - dat je bloedglucose zo min mogelijk schommelt. We noemen dat regulatie van je bloedglucose. Je moet je bloedglucose daarom vaak meten. Je doet dit minstens vier keer per dag (of vaker). Hieronder kun je lezen waarom dit zo belangrijk is.

- je weet dan hoeveel insuline je moet nemen voor het eten. Als je bloedglucose te hoog is, kan je deze meteen weer omlaag brengen met de maaltijdosis insuline. Hierdoor blijft je lichaam goed gevoelig voor insuline en voorkom je complicaties (Lees ook hoofdstuk 7 over hoge bloedglucose.)
- we gebruiken de metingen ook om je hoeveelheid insuline per dag te bepalen. Als je in de groei bent, verandert dat best vaak

### Zo meet je je bloedglucose

- was je handen met water en zeep en droog ze goed af
- veeg de eerste druppel bloed weg als je je handen niet gewassen hebt
- meet alleen als de bloeddruppel met weinig stuwen naar buiten is gekomen
- neem een nieuwe strip als er te weinig bloed op het vakje zit. Zuig het stripje altijd helemaal vol. Anders lukt het meten niet

### HbA1c-waarde

Je HbA1c-waarde geeft je bloedglucoses van de laatste 6 tot 8 weken weer. Mensen zonder diabetes hebben een HbA1c van 20 tot 42 mmol/mol. Mensen met diabetes type 1 moeten streven naar een HbA1c onder 53 mmol/mol. Dan heb je later minder kans op complicaties. In de puberteit lukt dit niet altijd. We streven dan naar de laagst mogelijke waarde, liefst onder 64 mmol/mol. Bij kinderen meten we het HbA1c tenminste 1 x per 3 maanden.

## **Behandeling voor prikangst**

Vind je het erg vervelend of heel erg eng om jezelf te prikken? Bespreek dit dan met de diabetes verpleegkundige zodat naar een oplossing gezocht kan worden. Eventueel kan onze kinderpsycholoog je met een speciale behandeling van je angst afhelpen. Dit is de EMDR-behandeling. (EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing.)

*Wil je er meer over weten?*

Kijk dan samen met je ouders eens op [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 6 Als je een lage bloedglucose hebt - hypoglykemie (hypo)

Bij een lage bloedglucose krijg je klachten. Je krijgt bijvoorbeeld hoofdpijn of je gaat trillen. Je lichaam krijgt dan te weinig glucose (suiker). Als je bloedglucose lager dan 3,9 mmol/l is, noemen we dit hypoglykemie. Of gemakkelijker gezegd: een hypo. Als je lage bloedglucose te lang duurt, krijgen ook je hersenen te weinig glucose. We noemen dit een ernstige hypo. Je kunt dan buitenbewustzijn raken.

In dit hoofdstuk leggen we je uit wat je kunt doen om je bloedglucose te verhogen. Zo voorkom je dat je een ernstige hypo krijgt. (Je ouders, verzorgers of leerkracht helpen je er natuurlijk bij.)

### Bij een hypo heb je één (of meerdere) van deze verschijnselen

- bleek
- zweten
- hoofdpijn
- prikkelbaar
- moe
- boos
- honger
- trillen
- angstig en onrustig
- rare dromen
- slappe benen
- tinteling lip/tong

**Lees op ommezijde wat je moet doen bij een hypo!**

## Dit moet je - meteen! - doen bij een hypo

1. Controleer je bloedglucose.

Is je bloedglucose lager dan 3,9? Dan heb je een hypo

2. Neem 1 dextro van 3 gram (per 10 kg lichaamsgewicht) met water.

Dan stijgt je bloedglucose ongeveer 4 mmol/l in het bloed

*Heb je geen dextro bij de hand? Neem dan per 10 kg lichaamsgewicht:*

- *½ eetlepel limonadesiroop - mét suiker - met water of*
- *hypo-fit: 3 gram. De hypo-fit moet je - of je vader of moeder - in de binnenkant van je wang smeren*
- *of anders iets van vruchtensap of koek*

3. Meet na een kwartier nog een keer je bloedglucose.

(Wacht echt een kwartier. Je lichaam heeft die tijd nodig om de suiker op te nemen in het bloed. Pas daarna kan je goed meten of je bloedglucose weer gaat stijgen!)

4. Duurt het na je hypo nog wel een uur (of langer) voordat je gaat eten?

Neem dan alvast 15-20 gram langerwerkende koolhydraten: een boterham bijvoorbeeld, een plak ontbijtkoek of een schaalpje vla. Een appel kan ook, of ander fruit

*Misschien heb je de neiging om meer koolhydraten te nemen omdat je wat paniekerig bent. Dat is niet nodig. Je bloedglucose wordt daardoor misschien juist weer te hoog.*

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## **Zorg dat je altijd en overal dextro bij je hebt**

Je weet natuurlijk allang dat het belangrijk is om overal en altijd dextro bij je te hebben. Je kunt dan voorkomen dat je een ernstige hypo krijgt. Dus: stop dextro in je tas, je jaszak en op je nachtkastje en verder op alle plaatsen die jij handig vindt.

## **Wat gebeurt er bij een ernstige hypo?**

De meeste kinderen krijgen nooit een ernstige hypo. Ze hebben dan allang actie ondernomen.

De kans is dus klein, maar het kan zijn dat je toch een ernstige hypo krijgt.

Het kan dan zijn dat je:

- in de war raakt
- gaat gillen
- dubbelziet
- raar praat
- gaat staren
- als een dronkeman loopt
- slaperig bent
- vergeetachtig bent
- in coma raakt / flauwvalt
- stuipen krijgt

Ben je nog bij bewustzijn? Neem dan dextro (of limonade of hypo-fit), net als bij een gewone hypo.

Het kan ook zijn dat je bewusteloos raakt. Je ouders, verzorgers of leerkracht helpen jou dan natuurlijk. Hieronder staat wat zij dan moeten doen.

## **Lees op ommezijde wat je ouders / verzorgers moeten doen als je bewusteloos bent!**

## Dit is wat je ouders / verzorgers moeten doen als je bewusteloos bent

- Glucagon spuiten in een spier van het bovenbeen
  - kind lichter dan 25 kg: ½ mg = ½ ampul
  - kind zwaarder dan 25 kg: 1mg = 1 ampul
- Je komt na ongeveer een kwartier weer bij. Je kunt dan misselijk zijn door de Glucagon. Ondanks deze misselijkheid is het belangrijk dat je iets met koolhydraten gaat eten. Glucagon is een stof (hormoon) die de glucose uit je reserve-opslagplaats in je lever vrijmaakt. Dit zorgt ervoor dat je weer bijkomt. Omdat de opslagplaats weer aangevuld moet worden met glucose, moet je binnen 30 minuten na het toedienen van Glucagon altijd extra koolhydraten eten. Anders is de kans groot dat je weer een hypo krijgt

### *Wat kan je het beste eten?*

Neem eerst een dextro of limonade en daarna 15-20 gram langer werkende koolhydraten: een boterham, een plak ontbijtkoek, een schaalje vla, een appel of ander fruit

- Als je niet bijkomt, bellen je ouders of verzorgers het alarmnummer 112 voor medische hulp

Neem na een ernstige hypo altijd contact opnemen met je arts of diabetesverpleegkundige in het ziekenhuis. Jullie overleggen of je dosis insuline aangepast moet worden. Ook proberen jullie uit te zoeken waardoor je een hypo kreeg. Dan weet je ook beter hoe je een hypo kunt voorkomen.

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 7 Als je een hoge bloedglucose hebt - hyperglykemie (hyper) / complicaties

Als je bloedglucose te hoog is, krijg je klachten. Je moet bijvoorbeeld vaak plassen of je krijgt hoofdpijn. Maar het kan ook zijn dat je er helemaal niets van merkt. Je bloedglucose is te hoog als deze boven de 8 mmol/l komt. We noemen dit hyperglykemie. Of makkelijker gezegd: een hyper.

### Complicaties

Op de lange duur beschadigen verhoogde bloedglucoses de bloedvaten van je ogen, nieren en zenuwen. Je kunt nierafwijkingen, slechtziendheid en gevoelsafwijkingen krijgen door slecht functionerende zenuwen. Bijvoorbeeld in de voeten. Daarom moet je hard werken om je bloedglucose zoveel mogelijk tussen de 4 en 8 mmol/l te houden.

### Bij een hyper heb je vaak één of meerdere van deze verschijnselen

- dorst
- veel drinken
- droge tong
- vaak plassen (soms bedplassen)
- moe en slaperig
- honger
- hoofdpijn
- prikkelbaar
- niet goed concentreren

### Even nadenken...

Misschien weet je hoe het is gekomen dat je bloedglucose hoog is:

- ben je ziek of heb je koorts?
- is de insuline gelekt uit de plek waar je spuit of is de ampul stuk?
- ben je vergeten om insuline te spuiten?
- ben je zenuwachtig (voor een examen bijvoorbeeld)?
- heb je een luie dag gehad en heb je niet veel bewogen?
- heb je te veel koolhydraten gegeten of gesnoept?
- is de insuline bevroren of te warm geworden?
- is de pen 10 x gekanteld (bij het mengen van de insulinemix)?

## Insulinepen?

### Dan is dit wat je moet je doen bij hoge bloedglucose

- Corrigeer de hoge bloedglucose volgens de regel van 100\* of via jouw persoonlijke correctie- of gevoeligheidsfactor (= een getal). Zo voorkom je insuline-ongevoeligheid en een hoog HbA1c en complicaties op lange termijn. Je hebt de dosis afgesproken met je arts of diabetesverpleegkundige
- Meet na 1½ uur altijd je bloedglucose en kijk of je bloedglucose daalt
- Meet je ketonen
- Is je bloedglucose een paar dagen regelmatig te hoog?  
Overleg dan - samen met je ouders of verzorgers - met je arts of diabetesverpleegkundige over eventuele aanpassing van je dosis insuline. Je hoeft niet te wachten tot de volgende controle

*\*100: jouw totale dagdosis insuline = aantal mmol dat de bloedglucose daalt op 1E ultra kortwerkende insuline*

## Insulinepomp?

### Dan is dit wat je moet doen bij hoge bloedglucose

- Neem een correctiebolus volgens het advies van de pomp over
- Meet na 1½ uur opnieuw je bloedglucose. Is je bloedglucose onvoldoende gedaald? Neem dan nog een correctiebolus
- Is je bloedglucose helemaal niet gedaald? Of zelfs hoger geworden? Neem dan een correctiebolus met een pen. Vervang het systeem en verwissel de canule
- Meet je ketonen

*\*100: jouw totale dagdosis insuline = aantal mmol dat de bloedglucose daalt op 1E ultra kortwerkende insuline*



# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 8 Controle in het ziekenhuis

We houden goed in de gaten hoe met jou en je diabetes gaat. Je komt daarom regelmatig voor controle naar de polikliniek kindergeneeskunde van het ziekenhuis. We bespreken dan met jou en je ouders (of verzorgers) hoe het met je gaat. En we onderzoeken je goed. En gaat het even niet zo lekker? Dan kom je wat vaker voor controle.

### HbA1c

Wij werken volgens de richtlijnen van de NVK en ISPAD. NVK staat voor de Nederlandse Vereniging van Kindergeneeskunde en ISPAD voor International Society for Pediatric and Adolescent Diabetesguidelines. Deze organisaties geven onder andere richtlijnen hoe de controles van het HbA1c moeten zijn.

Zo ga je 1 week voor de 3-maandelijke controle naar een bloedafnamepunt om je HbA1c te bepalen.

De streefwaarden van HbA1c voor:

- kinderen is minder dan 58 mmol/l of 7,5%
- volwassenen minder dan 53 mmol/l of 7%

## Zit je op de basisschool?

Als je op de basisschool zit, kom je voor controle:

- 4 keer per jaar bij de kinderarts en diabetesverpleegkundige
- 2 keer per jaar bij de diëtiste

### Groepsactiviteit

Naast de controles organiseren wij 1 keer per jaar een groepsactiviteit voor verschillende leeftijden:

- kinderen van 0 tot en met groep 5
- kinderen van groep 6 en 7
- kinderen van groep 8

## Zit je op de middelbare school?

Hieronder zie je voor welke controles je komt als je op de middelbare school zit:

- 3 keer per jaar controle door de kinderarts en diabetesverpleegkundige
- 1 of 2 keer per jaar controle bij de diëtiste
- 2 keer per jaar een groepspoli voor tieners

### Wat is een groepspoli?

We nodigen je 2 keer per jaar uit voor de zogenoemde groepspoli. Omdat je steeds zelfstandiger wordt, moet je ook zelf steeds meer doen om je diabetes

goed te reguleren. Tijdens deze groepspoli begeleiden we je daarbij. We ondernemen samen een activiteit met verschillende thema's. Hierdoor kunnen jullie ook weer van elkaar leren. Ook gaan we de ene keer sporten en de ander keer koken.

### **Extra controle**

Eén keer per jaar onderzoeken we je bloed en urine extra goed, de zogenoemde 'grote beurt'. We controleren o.a. je cholesterol, coeliakie en de nierfunctie. En heb je ongeveer 5 jaar diabetes? Of kom je in de puberteit? Dan word je ook om de 1 of 2 jaar gecontroleerd door een oogarts.

### **Overgang naar de internist**

Gedurende de tienerleeftijd groeit de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid om de diabetes zelf de reguleren. Daarom ga je voor je controles rond de leeftijd van 17/18 jaar over naar de internist. Dit wordt ook wel de transitiefase genoemd.

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 9 Wat moet je doen als je ziek bent?

Net als iedereen ben je natuurlijk wel eens ziek. Je hebt buikgriep bijvoorbeeld of koorts. Bij koorts heb je meestal meer insuline nodig. Bij buikgriep - als het niet te erg is - heb je meestal minder insuline nodig. In deze folder leggen we uit wat je moet doen als je ziek bent en als je moet overgeven.

### Ben je ziek?

- controleer elke 3 uur je bloedglucose
- als je minder eet: pas je insuline bij de maaltijd aan (afhankelijk van je bloedglucose)
- als eten even niet lukt, drink dan wel limonade, sap, bouillon, yoghurt, fruithap of vla (voor je koolhydraten!) of iets anders wat je lekker vindt

### Moet je overgeven?

- meet direct je bloedglucose /meet je ketonen
- bel je arts in het ziekenhuis voor overleg

### Belangrijk!

- stop nooit met de langwerkende (nacht)insuline
- heb je een pomp: stop dan nooit met de basale insuline
- spuit je insuline afhankelijk van de hoogte van je bloedglucose
- bel zo nodig voor overleg, zeker als je voor de eerste keer na het begin van je diabetes ziek bent

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 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 3 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 of de bediening altijd bij je dragen of 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. Keto-acidose is (levens) gevaarlijk. Dit kun je voorkomen door snel te reageren op hoge bloedglucoses. (Je kunt daar meer over lezen in hoofdstuk 7 '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

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 11 Zo ga je goed voorbereid op reis

Waar moet je allemaal aan denken als je op reis gaat? Of als je gaat vliegen? En wat moet je meenemen? We zetten alles voor je op een rijtje.

### Insuline in het vliegtuig

Je weet vast dat er op vliegvelden en bij de douane extra wordt gelet op vloeistoffen die je meeneemt. Een flesje water bijvoorbeeld mag niet zomaar in je handbagage mee in het vliegtuig.

Die mag je alleen meenemen in een doorzichtig plastic tasje. Insuline is natuurlijk ook een vloeistof. Maar die mag wel gewoon in je handbagage.

Wél moet je:

- bij de douane vertellen dat je insuline en insulinepennen in je handbagage hebt
- een medische recente verklaring van je arts meenemen waarin staat dat je insuline, insulinepennen en/of een insulinepomp nodig hebt. Vraag elk jaar ook om een medische verklaring.

*Alle insuline enzovoort in je handbagage!*

Het is trouwens belangrijk dat je je hele voorraad insuline, de insulinepennen en de strips voor het meten van je bloedglucose meeneemt in je

handbagage. En dus niet in je koffer.

Ook je insulinepompje met alles wat daarbij hoort neem je mee in je handbagage. Je koffer gaat namelijk in het ruim van het vliegtuig en daar vriest het! Daar kunnen de insuline en de meetstrips niet tegen.

### Check! Ik ga op reis en neem mee...

- insuline: een dubbele hoeveelheid die je verdeelt over twee tassen in je handbagage
- insulinepennen en naalden in eventueel een koeltas (bijvoorbeeld Frio tasje)
- insulinepomp met alles wat daarbij hoort
- bloedglucosemeter en teststrips (denk aan een reservebatterij en een reservemeter en check de houdbaarheidsdatum van je teststrips!)
- prikpen en lancetten
- GlucaGen (check de houdbaarheidsdatum!)
- medische reisverklaring van je kinderarts of diabetesverpleegkundige
- ketonenstrips (check de houdbaarheidsdatum!)
- dextro energy of limonade
- verpakte tussendoortjes

- light limonades (die zijn in het buitenland niet altijd te koop)
- je identiteitskaart of paspoort

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 12 Omreken tabel bloedglucosewaarden

Niet overal in de wereld gebruiken ze dezelfde getallen om de bloedglucose aan te geven. In Nederland gebruiken we mmol/l.

In sommige andere landen - in Amerika, België en Marokko bijvoorbeeld - gebruiken ze mg/dl. Hier zie je een lijst met een omreken tabel.

| <b>Nederland:</b> | <b>Sommige andere landen:</b> | <b>Nederland:</b> | <b>Sommige andere landen:</b> |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| <b>mmol/l</b>     | <b>mg/dl</b>                  | <b>mmol/l</b>     | <b>mg/dl</b>                  |
| 1                 | 18                            | 16                | 288                           |
| 2                 | 36                            | 17                | 306                           |
| 3                 | 54                            | 18                | 324                           |
| 4                 | 72                            | 19                | 342                           |
| 5                 | 90                            | 20                | 360                           |
| 6                 | 108                           | 21                | 378                           |
| 7                 | 126                           | 22                | 396                           |
| 8                 | 144                           | 23                | 414                           |
| 9                 | 162                           | 24                | 432                           |
| 10                | 180                           | 25                | 450                           |
| 11                | 198                           | 26                | 468                           |
| 12                | 216                           | 27                | 486                           |
| 13                | 234                           | 28                | 504                           |
| 14                | 252                           | 29                | 522                           |
| 15                | 270                           | 30                | 540                           |



# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 13 Je voeten en schoenen

### Om het risico op complicaties te verkleinen, zorg je goed voor je voeten

- Kijk elke dag of je voeten er goed uit zien. Let vooral op de onderkant van je voeten. Let bijvoorbeeld op veel eelt, rode plekken of wondjes
- Was je voeten elke dag
- Droog je voeten goed af. Ook tussen je tenen, dat is juist belangrijk!
- Is je huid week of heb je kloofjes? Dan heb je misschien voetschimmel of eczeem (Ga dan even naar je huisarts). Je kunt hiervoor voetschimmelcrème kopen
- Knip de nagels van je voeten recht af. Knip of scheur **NOOIT** de hoekjes van je nagels af
- Draag alleen sokken die je echt goed passen. Je tenen mogen niet krom staan in je sokken als je ze aantrekt. Dan zijn ze te klein!
- Draag ook schoenen die je echt goed passen
- Heb je 'mooie' schoenen die niet zo goed passen, draag ze dan niet dagelijks
- Heb je minder gevoel in je voeten? Loop dan **NOOIT** op blote voeten

### Dit zijn goede schoenen voor jou

Een schoen die goed past heeft de juiste lengte (natuurlijk!) maar ook de juiste breedte. Maar hoe kom je daar nou achter?

Let op: ga op een stevig stuk papier staan en teken de omtrek van je voet. Teken boven je tenen 1 cm extra! Knip deze omtrek uit. Als je deze omtrek zonder al te veel kreukels goed in je schoen kunt schuiven, is de maat goed.

Hieronder staat waar je verder nog op moet letten:

- De voorkant van je schoen moet hoog genoeg zijn. Heb je klauw of hamertenen? Dan is dit extra belangrijk
- De achterkant van je schoen waar je hiel zit, moet lekker stevig zijn
- Het is voor jouw voeten het beste als de schoen een veter- of klittenbandsluiting heeft op de wreef (dit is de bovenkant van je voet op het hoogste punt)
- De zool van je schoen, en zeker bij de hak, moet breed zijn. Verder moet de hele zool stevig zijn. Vooral ook tussen de hak en de voorkant van de schoen

- Als je loopt moet de schoen aan de voorkant van je voet (een stukje achter je tenen) meebuigen
- Koop je schoenen aan het eind van de middag (je voeten zijn dan vaak een beetje dikker!) en niet 's ochtends vroeg
- Koop geen schoenen waarin je veel zweet



*Als je loopt moet de schoen aan de voorkant van je voet (een stukje achter je tenen) meebuigen.*

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 14 Sporten? doen! (het is goed voor je diabetes)

Sport en beweging is goed voor iedereen. Dat is natuurlijk niets nieuws. Maar weet je dat sporten juist ook heel goed is als je diabetes hebt? Dat zit zo. Als je veel sport en beweegt, werkt de insuline beter. Je bloedglucoses blijven dan stabiel. En jij voelt je dus beter. Sport moet dus.

Zo krijg je je dagelijkse portie beweging:

- loop of fiets naar school
- word lid van een sportclub (kies een sport die je echt leuk vindt!)

## Gym en zwemles op school

Je bloedglucose kan door inspanning lager worden. Het is daarom belangrijk dat je:

- je bloedglucose meet voordat je gaat gymmen of zwemmen
- voor de gym- of zwemles wat extra koolhydraten neemt, een boterham of een appel bijvoorbeeld
- wat minder insuline gebruikt bij het eten voor de gym- of zwemles
- meet je bloedglucose ook na het sporten: soms kun je tot 24 uur na het sporten een hypo krijgen

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 15 Roken, alcohol en drugs

In dit hoofdstuk vind je uitleg wat roken, alcohol en drugs doet met je lichaam als je diabetes hebt.

In alle gevallen geldt dat het voor je gezondheid beter is dat je dit niet gebruikt.

### Roken

Roken en diabetes gaan echt niet samen. Je leeft er ongeveer 10 jaar korter door. Ook is je kans op een amputatie echt veel groter door het vernauwen van de bloedvaten. Begin dus nooit met roken.

### Alcohol

Alcohol gebruiken mag niet voor je 18de. Daarna mag je met mate alcohol gebruiken

*Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?*

Direct na het drinken van alcohol stijgt je bloedglucose. Maar een paar uren erna daalt je bloedglucose juist te veel. Zorg dus dat je altijd wat langwerkende koolhydraten eet als je alcohol drinkt.

## Wat doe je als je te veel hebt gedronken? (meer dan 2 glazen)

- Neem minder insuline als je naar bed gaat. Of als je een pomp hebt: verlaag de basale stand en meet je bloedglucose.
- Eet een paar boterhammen of een tosti en drink een glas melk voor je gaat slapen. Dit is nodig om een hypo te voorkomen. (Een zakje chips in plaats van boterhammen kan ook.)
- Ga nooit alleen slapen als je te veel hebt gedronken. Iemand moet je kunnen helpen als je een hypo krijgt. Vertel het dus ook aan je ouders als je te veel hebt gedronken. (Vervelend natuurlijk. Maar als niemand in de gaten heeft dat je een hypo hebt, is veel erger.)
- Vertel je vrienden van tevoren wat ze moeten doen als je een hypo krijgt.
- Gedrag dat bij een hypo hoort, wordt door buitenstaanders verward met **dronkemansgedrag**. Vertel dit ook aan je vrienden.
- Als je wat gedronken hebt, voelt alles anders. Een hypo voel je daardoor ook minder goed aan. Ook je reactievermogen is trager. Daardoor 'vergeet' je misschien dextro of gewone cola of sinas of iets dergelijks te nemen.

## **Drugs**

Als je drugs gebruikt, wordt je minder alert en de bloedglucose daalt. Je voelt je hypo niet (goed). Om die reden is het beter dat je geen drugs gebruikt. Van sommige drugs krijg je een onbedwingbare eetkick waar je bloedsuikers flink van stijgen. (XTC kan bijvoorbeeld uitputting met een hypo als gevolg geven).

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 16 School: zo ondersteunt u uw leerling met diabetes

### Informatie voor de leerkracht

U heeft een kind met diabetes (suikerziekte) in uw klas. In deze folder vindt u uitleg over wat u moet doen bij kritieke symptomen.

Kinderen met diabetes weten ook zelf veel van hun ziekte. Zij zijn over het algemeen al van jongs af aan een deskundige. Luister dus ook goed naar hen en overleg bij twijfel met de ouders/verzorgers of met het diabetesteam van het ziekenhuis.

Duidelijke uitleg en uitgebreide informatie vindt u ook op [www.diabetesopschool.nl](http://www.diabetesopschool.nl). U vindt er onder andere formulieren die u voor uw leerling kunt invullen. Deze formulieren bieden ondersteuning bij de begeleiding van uw leerling op school.

### Wat is diabetes?

Bij diabetes is de suikerhuishouding in het bloed verstoord. Dit komt doordat het lichaam zelf geen insuline meer maakt. Insuline is het hormoon dat het suikerpeil in het bloed regelt. Het suikerpeil - we noemen dat ook

bloedglucose - mag niet te hoog of te laag zijn. Als er lange tijd te veel glucose in het bloed zit, is dat op korte en lange termijn erg ongezond. Daarom is het belangrijk dat kinderen hun bloedglucose elke dag opnieuw zo goed mogelijk reguleren.

### Gevolgen voor kinderen

Diabetes heeft grote gevolgen voor kinderen. Zij moeten 24 uur per dag hun bloedglucose in de gaten houden, op regelmatige tijden insuline toedienen en goed letten op wat zij eten en drinken. Dat geldt ook als zij op school zijn. Het kan zijn dat zij uw hulp en ondersteuning daarbij nodig hebben. Dat geldt met name als de bloedglucose te laag is.

### Zo herkent u (te) lage bloedglucose - hypoglykemie

Bij een te lage bloedglucose krijgen eerst het lichaam en vervolgens ook de hersencellen onvoldoende glucose. We noemen dit hypoglykemie. Of kortweg een hypo. Kinderen zijn dan vaak dwars en ze doen niet wat ze moeten doen. Het is belangrijk dat u hier begrip voor heeft. U herkent een te lage bloedglucose verder aan:

- bleek zien

- moeheid
- hoofdpijn
- zweten
- geeuwen
- sufheid /afwezigheid

### **Wat moet u doen bij een (te) lage bloedglucose?**

Heeft uw leerling een te lage bloedglucose (= lager dan 4)? Dan moet u meteen actie ondernemen:

- stimuleer het kind om de bloedglucose te meten (als hier nog tijd voor is)
- het kind moet dextro innemen als de bloedglucose lager is dan 4: 1 dextro energy per 10 kg lichaamsgewicht (een glas limonade drinken kan ook)
- het kind kan eventueel alvast een tussendoortje nemen of een gedeelte hiervan
- meet na een kwartier opnieuw de bloedglucose

### **Gevolgen voor school**

#### **Proefwerken en examens**

Stress, bijvoorbeeld voor een proefwerk of examen, veroorzaakt schommelende bloedglucoses. Een lage of hoge bloedglucose vermindert

de concentratie. Kinderen met diabetes hebben daarom recht op extra tijd bij toetsen en examens (net als kinderen met dyslexie). Het diabetesteam kan hiervoor een verklaring afgeven.

#### **Gymnastiek en zwemles**

De bloedglucose kan door inspanning lager worden. Om dit te voorkomen, kan het kind voor de gymles wat extra koolhydraten, een boterham of appel bijvoorbeeld, nemen. Of de hoeveelheid insuline bij de maaltijd voor de gymles kan iets verlaagd worden.

Het is goed om de bloedglucose voor de gymles te meten of extra koolhydraten te nemen. U kunt verder met de ouders/verzorgers overleggen wat het beste is voor uw leerling.

#### **Schoolreis**

Tijdens een schoolreis is de kans op ontregeling van diabetes veel groter dan normaal. Kinderen doen andere dingen dan normaal, ze bewegen en snoepen meer en het is spannend. Een goede voorbereiding is daarom belangrijk:

- vraag vooraf advies aan de ouders/verzorgers en zo nodig van het kinderdiabetesteam

## Wat je moet weten als je diabetes hebt

- voor een reis naar het buitenland heeft het kind een douaneverklaring nodig voor de diabetesmaterialen (dit regelen de ouders)
- u kunt overwegen om een geschreven medicatieadvies van het diabetesteam mee te nemen waar u of een andere vaste begeleider - en uw leerling - op kunnen terugvallen

Soms nemen kinderen door het ongewone ritme hun insuline niet. De verschijnselen van een insulinetekort treden na enkele uren op. Het kind moet veel plassen en drinken. Gaat het kind ook braken? Overleg dan meteen met de ouders/verzorgers of met het diabetesteam.

### Belangrijk!

- Overleg vooraf met de ouders/verzorgers
- Neem altijd dextro energy mee en houd dit bij de hand
- Vraag de ouders/verzorgers om vloeibare dextrose (hypo-fit) te bestellen en neem dit mee. Smeer dit bij een dreigende coma aan de binnenkant van de wang
- Waarschuw bij bewustzijnsverlies een ambulance: bel 112



# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 17 Handige websites en apps

*Speciaal voor kinderen en tieners*

- [www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl)
- [www.sugarkids.nl](http://www.sugarkids.nl)
- [www.kinderdiabetes.nl](http://www.kinderdiabetes.nl)
- [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)
- [www.werkgroep-jongeren.nl](http://www.werkgroep-jongeren.nl)
- [www.diabetesvereniging.nl](http://www.diabetesvereniging.nl)
- [www.changingdiabetes.nl/dawnyouth](http://www.changingdiabetes.nl/dawnyouth)
- [www.diabetesopschool.nl](http://www.diabetesopschool.nl)

*Voor ouders, verzorgers en oudere tieners*

### Hypoglycaemie

- [www.hypofit.com](http://www.hypofit.com)

### Gezond eten

- [www.koolhydraatkenner.nl](http://www.koolhydraatkenner.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Insulinepomp

- [www.pompnet.nl](http://www.pompnet.nl)

### Thuis bezorgen van producten

- [www.mediqdirect.nl](http://www.mediqdirect.nl)
- [www.bosman.com](http://www.bosman.com)

### Rijbewijs

- [www.cbr.nl/brochures](http://www.cbr.nl/brochures)  
(diabetes mellitus en het rijbewijs)

## Verenigingen en voorlichtingsbladen

- Bloedsuiker nieuwsbrief
- Diabetes Vereniging Nederland
- Diabetes Federatie Nederland
- [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

## Apps

Apps zijn programma's met meestal een zeer specifieke functie die je kunt installeren op je smartphone. Tegenwoordig zijn er zó veel apps dat je bijna door de bomen het bos niet meer ziet. Daarom hebben we voor jou een selectie gemaakt uit de nieuwe handige, (bijna allemaal gratis) diabetesgerelateerde apps.

### Voeding

Naam: Help Diabetes (even googelen)

Voor: alle telefoons die apps kunnen downloaden. Met deze app kan je de hoeveelheid koolhydraten berekenen.

Naam: Koolhydraat kenner

Voor: I-phone, I-pad.

[www.koolhydraatkenner.nl](http://www.koolhydraatkenner.nl)

Met deze app kan je de hoeveelheid koolhydraten berekenen.

Naam: CalorieTeller Voor: iPad.

Deze app berekent de voedingswaarde van je eten. Er zit ook een dagboek bij, waarin je kunt bijhouden wat je hebt gegeten. Deze app rekent dan uit wat de dagelijkse inname van calorieën, vetten en koolhydraten etc. was.

Naam: Good Food Healthy Recipes

Voor: iPhone en iPad (€2,39). Deze app heeft een uitgebreide lijst met recepten met gezonde ingrediënten en eventueel weinig calorieën.

### **Overzichten maken**

Naam: Easy Diabetes Voor: iPhone

Met deze app vul je je bloedglucose, de hoeveelheid koolhydraten die je eet en je streefwaarden voor je bloedglucose in. Deze app maakt vervolgens een overzicht (per dag, week, maand en drie maanden) dat je naar jezelf kunt mailen.

Naam: OnTrack Voor: Android (Android

is het besturingssysteem van Google voor mobiele apparaten). Deze app is een online bloedglucoseboekje waarin je je glucose, medicatie en koolhydraten invult. Deze app maakt ook grafieken en tabellen die je naar jezelf kunt mailen.

Wat: Glucose Buddy Voor: iPhone.

Met deze app kan je alles invoeren: lengte, gewicht, geboortjaar, welke meter of eventueel welke pomp je gebruikt. Er zit zelfs een forum aan gekoppeld aan deze app. Hij geeft alle gegevens weer in grafieken. Ook kan hij je een reminder (een zogeheten 'push') sturen dat je 'm wel bij moet houden.

# Wat je moet weten als je diabetes hebt

## 18 Wat is ... ?

**Alvleesklier:** dit is het deel van je lichaam dat de stof insuline maakt. Insuline regelt dat de glucose (suiker) uit je voeding opgenomen wordt in je lichaam. Glucose is de brandstof voor je lichaam. (Net als benzine de brandstof is voor een auto.)

**Bloedglucose:** dat is de hoeveelheid glucose (suiker) die in je bloed zit.

**Complicaties:** door minder goede bloedglucosewaarden kan de diabetes later schade veroorzaken aan je organen, bloedvaten en het zenuwstelsel. Je kunt bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, nierafwijkingen, oogaandoeningen en zenuwafwijkingen (aan je voeten bijvoorbeeld) krijgen.

**Correctiebolus:** dit is de hoeveelheid insuline die je nodig hebt om een te hoge bloedglucose te corrigeren. (Je doet dit volgens de regel van 100 of het wordt per persoon bepaald. De diabetesverpleegkundige legt je dit verder uit.)

**Diabetes mellitus:** dit is een ziekte waarbij je alvleesklier geen insuline meer maakt. Je lichaam kan daardoor geen glucose (brandstof!) uit je bloed opnemen.

**Glucagen:** dit is de merknaam van de spuit met glucagon die je nodig hebt als je een te lage bloedglucose hebt en daardoor niet meer bij bewustzijn bent.

**Glucagon:** dit is een hormoon in je lichaam dat glucose uit je lever vrijmaakt. Je hebt glucagon nodig als je bloedglucose heel laag is.

**Glucose:** dat is hetzelfde als suiker. Suiker zit in je voeding. Je hebt kant-en-klare- suiker in je voeding en in de vorm van koolhydraten. Jouw lichaam maakt van de koolhydraten suiker (glucose dus).

**Hyper:** als je een hyper hebt is je bloedglucose te hoog (meer dan 8). Dat betekent dat je lichaam extra insuline nodig heeft. De insuline zorgt er dan voor dat de glucose (suiker) die nog in je bloed zit, in je hele lichaam wordt opgenomen.

**Hypo:** als je een hypo hebt zit er te weinig glucose in je bloed: je bloedglucose is te laag. Je moet dan koolhydraten eten. Je lichaam maakt hier suiker van. We spreken van een hypo als de bloedglucose lager is dan 3,9 mmol/l.

**Insuline:** dit is een stof die in je alvleesklier wordt gemaakt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose uit je bloed wordt opgenomen in je lichaam. Zonder insuline gaat dat niet.

**Insulinepen:** dit is een pen met een naaldje waarmee je jezelf een spuitje met insuline geeft.

**Insulinepompje:** dit is een pompje waarmee er telkens een klein beetje insuline in je lichaam wordt gepompt. Je draagt het pompje altijd bij je. Het zit met een slangetje vast aan je lichaam.

**Ketonen:** dit is een afbraakproduct van vet dat ontstaat als vet niet goed verbrandt in je lichaam. Dit gebeurt als de glucose langdurig te hoog is.)

**Koolhydraten:** dit zijn stoffen die in je voeding zitten. Je lichaam maakt van deze koolhydraten suiker (glucose dus).

**Lancetten:** dit zijn de naaldjes die je in de prikpen doet.

**Teststrip:** dit is een strip waarmee je je bloedglucose kunt meten.

**LADA:** een soort van diabetestype 1 die zich juist vermomt als type 2.

**MODY:** een vorm van diabetes die aanvankelijk kan lijken op diabetes type 2.

**Zwangerschapsdiabetes:** hoge bloedsuikers die tijdens zwangerschap ontdekt wordt.

## Colofon

Redactie: kinder diabetesteam  
afdeling communicatie

Oplage: 100 / 2e druk

Opmaak: vormgeving MCA

Druk: Ricoh

Artikelnr.: 140833 / 2015.03

*Op alle behandelingen in MCA zijn de algemene voorwaarden van MCA van toepassing, zie [www.mca.nl](http://www.mca.nl) of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.*

**Medisch Centrum Alkmaar**

Wilhelminalaan 12

1815 JD Alkmaar

T 072 - 548 44 44

**mca.nl**