



In België weet 1 op 2 Belgen niet dat hij/zij lijdt aan diabetes...

En u?

Loopt u het risico om diabetes te krijgen?

Wat is diabetes?

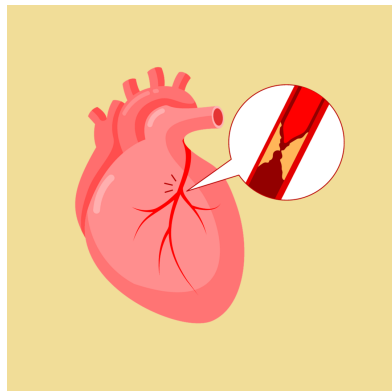
Diabetes is een ziekte die ervoor zorgt dat het lichaam suiker niet goed gebruikt als energiebron.

Dit komt door een probleem met een hormoon genaamd **insuline** dat geproduceerd wordt door de alveesklier. Insuline verplaatst glucose uit de bloedbaan naar de cellen van het lichaam voor energie. Als uw lichaam niet genoeg insuline aanmaakt, of de insuline die het maakt niet kan gebruiken, blijft glucose in de bloedbaan en kan het niet in de cellen terechtkomen om ze energie te geven om goed te functioneren.



Er bestaan twee types van diabetes:

- **Type 1** diabetes:
 - **1 op de 10 mensen** met diabetes heeft type 1
 - Het lichaam produceert **van nature** niet genoeg insuline
 - Verschijnt meestal in de **kindertijd of adolescentie**
- **Type 2** diabetes:
 - **9 van de 10 mensen** met diabetes hebben type 2
 - Het lichaam produceert niet genoeg insuline door **uitputting** van de cellen die insuline moeten aanmaken
 - Diabetes type 2 ontwikkelt zich voornamelijk **vanaf de leeftijd** van 40 jaar.



Waarom is diabetes ernstig?

Hoge glucosespiegels in het bloed kunnen de wanden van uw bloedvaten beschadigen en zo de kans op het ontwikkelen van vetafzettingen (atheroma) vergroten.

Het bloed kan hierdoor niet goed meer naar de organen stromen, die op hun beurt niet genoeg aanvoer krijgen om te werken.

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak bij mensen met diabetes.

Oorzaken van diabetes type 2

Het is nauw verbonden met:

- overgewicht hebben

- lichamelijk niet erg actief zijn
- een familiegeschiedenis van diabetes type 2
- roken
- ongezond en onevenwichtig eten

[Meer info](#)

Symptomen geassocieerd met diabetes

U kunt diabetes hebben als u:

- Veel dorst heeft
- Meer plast dan normaal, vooral 's nachts
- Vaak erg moe bent
- Onverwacht vermagert
- Wazig ziet
- Genitale jeuk of regelmatige perioden van spruw (schimmelinfecties) heeft
- Merken dat uw snijwonden of wonden langzaam genezen.