Complicaties van diabetes

Welke zijn dat en hoe voorkom je ze?

Diabetes Fonds

Wat is diabetes?

Bij diabetes (suikerziekte) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer zelf regelen. Dat gebeurt normaal gesproken met het hormoon insuline. Er is dan precies genoeg insuline om de bloedsuikerspiegel niet te laag of te hoog te laten worden. Bij diabetes is dat evenwicht weg en zonder behandeling loopt de bloedsuiker te hoog op. Mensen met diabetes maken zelf geen insuline meer (diabetes type 1), of hun lichaam reageert er niet meer goed op (diabetes type 2).

Meer weten over diabetes? Bekijk de gratis e-brochure 'Wat iedereen moet weten over diabetes' via **diabetesfonds.nl**.

Wie krijgt te maken met complicaties en waardoor?

Diabetes kan gevolgen hebben in het hele lichaam: complicaties. Er zijn steeds betere behandelingen voor complicaties, dankzij onderzoek. Ook kun je zelf veel doen om je risico op complicaties te verkleinen, of om te voorkomen dat ze erger worden.

Gelukkig krijgt niet iedereen complicaties door diabetes. Maar het overkomt wel ongeveer de helft van de mensen. Sommigen krijgen misschien na verloop van tijd alleen last van hun ogen. Anderen hebben de pech meer complicaties te krijgen. Ze hangen vaak ook met elkaar samen.

Hoge bloedsuikers

Complicaties krijgen een kans wanneer de bloedsuikerspiegel een paar jaar lang vaak te hoog is. Ook een te hoge bloeddruk en afwijkende vetten in het bloed (zoals cholesterol) spelen mee.

Mensen met diabetes type 2 kunnen al complicaties krijgen voordat zij de diagnose diabetes hebben. Want diabetes type 2 kun je een paar jaar hebben zonder dat het opvalt. Heel vervelend, want dat betekent jarenlang hoge bloedsuikers zonder behandeling, en dus daardoor misschien al beginnende complicaties.

Bloedvaten en zenuwen

Complicaties hebben bijna allemaal te maken met schade aan de grote bloedvaten, aan de kleine bloedvaten en aan het zenuwstelsel.
Even kort door de bocht: suiker in het bloed maakt het bloed wat dikker, waardoor vetten uit het bloed makkelijker aan de wanden van de bloedvaten plakken. Dat leidt tot aderverkalking. Daardoor krijgen organen en ook zenuwen minder bloed en zuurstof. En doordat de bloedvaten niet meer goed in conditie zijn, kunnen ze schadelijke stoffen lekken naar de zenuwen, die daaronder lijden.

Welke complicaties komen voor bij diabetes?

In het lichaam kan van alles misgaan wanneer bloedvaten en zenuwen beschadigd raken door diabetes. Heel bekend zijn problemen met ogen en voeten, maar er zijn ook minder bekende zoals last van gewrichten.

Ogen

Problemen met ogen door diabetes heten diabetische retinopathie. De kleine bloedvaatjes in de ogen raken beschadigd en hierdoor ontstaan bloedinkjes en littekenweefsel. Nieuw aangelegde bloedvaatjes zijn zo teer dat ze vaak kapot gaan, wat ook weer zorgt voor bloedinkjes. Dit leidt op den duur tot slechtziendheid, en zonder behandeling kan iemand zelfs blind worden.
Hieraan herken je mogelijke oogproblemen: niet scherp zien, dubbelzien, wazig zien, troebele blik, oogontstekingen, pijn aan de ogen. Maar let op, beginnende oogschade hoef je niet meteen zelf te merken. Dus laat je ogen minstens om de twee jaar controleren, door een optometrist of oogarts.

Ernstige oogproblemen kunnen worden behandeld met lasertechniek (coagulatie). Het herstelt de schade niet, maar voorkomt verergering.

Voeten

Voetproblemen bij diabetes hebben te maken met zenuwschade, verminderde doorbloeding en moeilijker wondgenezing. Door verminderd gevoel in de voeten blijven wondjes onopgemerkt, kunnen geïnfecteerd raken en uitgroeien tot zweren. In het ergste geval moet dan een teen of voet worden geamputeerd.

Ook kunnen mensen door minder gevoel in de voet anders gaan lopen met als gevolg een verkeerde drukverdeling onder de voet. Daardoor ontstaat overbelasting op bepaalde plekken die zorgt voor onderhuidse problemen, die ook weer kunnen uitgroeien tot voetzweren.

Het gaat vaak mis door het dragen van schoenen die te strak zitten of weinig steun bieden, verkeerd geknipte nagels of verkeerd verwijderd eelt. Ook steentjes in de schoen kunnen voor problemen zorgen.

Tips:
- → Draag goede schoenen.
- → Experimenteer niet zelf met de behandeling van wondjes.
- → Laat likdoorns door een deskundige behandelen.
- → Beweeg voldoende voor een goede doorbloeding.
- → Controleer zelf dagelijks je voeten, bijvoorbeeld met een spiegel, of vraag het aan iemand anders.
- → Laat je voeten ook regelmatig controleren en behandelen door een pedicure met aantekening 'voetverzorging voor diabetici'. Vaak wordt deze behandeling vergoed door je ziektekostenverzekeraar.
- → Neem geen voetbaden.

Zenuwen: neuropathie

In het hele lichaam kunnen zenuwen op den duur schade oplopen door diabetes. Dat heet neuropathie. Van sommige zenuwen merk je dat heel direct, doordat je ergens pijn voelt of tintelingen, of juist minder gevoel hebt (een doof gevoel). Ook kunnen zweetaanvallen voorkomen.
Van andere zenuwen merk je dat niet meteen. Want een deel van het zenuwstelsel doet verborgen zijn werk. Het regelt bijvoorbeeld bloeddruk, hersenen en de hartwerking. Op al die gebieden kunnen er problemen komen door neuropathie. Deze klachten kunnen verbeteren als de bloedsuiker beter wordt geregeld.

Er zijn tegenwoordig steeds betere medicijnen tegen neuropathische pijn, al blijft behandeling vaak nog moeilijk. Het beste kun je met neuropathie toch zo veel mogelijk in beweging blijven, eventueel met een stok bij het lopen.

Hart en bloedvaten

Veel mensen met diabetes type 2 krijgen problemen met hun hart en bloedvaten, hoewel deze complicatie ook voorkomt bij diabetes type 1. Alle risicofactoren voor diabetes type 2 zijn ook risicofactoren voor hart en vaatproblemen. Denk aan roken, ongezonde voeding, weinig bewegen. Daardoor hebben mensen vaak niet alleen diabetes type 2 maar ook hartproblemen. Mensen met diabetes type 2 hebben twee tot vier keer zo veel risico op hart- en vaatziekten als leeftijdsgenoten zonder diabetes. Een bekende klacht bij mensen met bloedvatproblemen zijn de zogeheten 'etalagebenen'. Oftewel pijn in de benen bij het lopen, die weer zakt als je stilstaat.

Belangrijke maatregelen die de kans op hart- en vaatziekten flink verkleinen, en die ook zeker helpen om te voorkomen dat ze erger worden:
→ niet roken
→ een goede bloeddruk
→ goed cholesterol
→ gezond eten
→ genoeg bewegen

Maag

Meer dan de helft van de mensen met diabetes heeft in meer of mindere mate last van maag- en darmklachten. Soms komt dat door de medicijnen (zoals metformine), maar vaak ook door gevolgen van diabetes zelf. Je kunt last krijgen van maagklachten, een lang vol gevoel, verstopping, een opgeblazen gevoel en misselijkheid, of juist diarree.

Als de zenuwen naar de maag zijn aangedaan door neuropathie, dan stuurt de maag het eten te langzaam door naar de darmen. Het medische woord daarvoor is gastroparese. Dat kan extra lastig zijn als je insuline gebruikt, want de insuline gaat al werken wanneer er nog geen voedsel in de darmen zit.

Er zijn medicijnen tegen maag-darmklachten. Ook kan een diëtist hiervoor voedingsadviezen geven. Bij hardnekkige klachten kan het overigens een idee zijn om te testen op overgevoeligheid voor gluten, coeliakie. Dat komt bij diabetes (type 1) ook wat vaker voor dan normaal.

Het kan helpen om langzaam te eten, in kleinere maaltijden verspreid over de dag en goed te kauwen. Drink veel en vermijd koolzuurhoudende dranken. Overleg met een arts en diëtist over welke voeding je het beste wel of niet kunt nemen, en hoe het zit met je medicijnen.

Nieren

Mensen met diabetes kunnen te maken krijgen met achteruitgang van de nieren. Dit heet nefropathie. Diabetes kan ervoor zorgen dat de kleine bloedvaatjes van de nier beschadigd raken, maar ook dat er een soort littekenweefsel in de nieren groeit. Daardoor doen ze hun filterende werking in het lichaam niet meer goed. Nierschade kan worden ontdekt door bloedonderzoek, of door het aantonen van sporen van eiwitverlies in de urine.

Er zijn medicijnen om het eiwitverlies tegen te gaan, want het is niet goed als je veel eiwit uit plast. Je kunt dan uiteindelijk te weinig eiwit in je bloed overhouden. Daardoor komt er vochtophoping in het lichaam (oedeem) en gaat het cholesterolgehalte omhoog. Het is daarom belangrijk

dat je jaarlijks wordt gecontroleerd op nierproblemen en dat je bloedsuiker en bloeddruk zo goed mogelijk zijn. Gelukkig is tegenwoordig nierdialyse bij veel minder mensen nodig dan vroeger, door verbeterde zorg zijn bloedsuikerwaarden beter onder controle te houden.

Problemen met de nieren? Overleg dan met een diëtist over minder eiwitten eten, zoals vlees, om de nieren minder zwaar te belasten.

Hersenen

Veel mensen maken zich ongerust over wat diabetes doet met hun hersenen. Vooral omdat je een veel te lage of veel te hoge bloedsuiker juist ook merkt in je hoofd.

Hypo (hypoglykemie)

Wie vaak een hypo heeft, een aanval van te lage bloedsuiker, heeft daar geen nadelige gevolgen van in de hersenen, blijkt uit onderzoek. Mogelijk is het bij hele jonge kinderen wel ongezond.

Hyper (hyperglykemie)

Het zijn juist de hoge bloedsuikers die op den duur de hersenen kunnen beschadigen. De hersenen zijn onderdeel van het zenuwstelsel, en er zitten veel bloedvaten in. Zowel zenuwen als bloedvaten lijden eronder als de bloedsuiker langdurig of vaak te hoog is.

Dementie

Mensen met diabetes type 2 hebben een twee keer zo grote kans op dementie als leeftijdsgenoten zonder diabetes. Ook

hebben zij vaker dan gemiddeld lichte problemen met het denkvermogen (cognitieve achteruitgang). Soms merken mensen dat zelf nauwelijks, maar hebben ze bijvoorbeeld meer moeite dan eerst met twee dingen tegelijk doen, dingen leren en onthouden. De hersenen worden bij sommige mensen als het ware versneld oud.

Om de kans op problemen te verkleinen, helpt het om bloeddruk en cholesterol goed in de gaten te houden, de bloedsuiker zo normaal mogelijk te houden, niet te roken, gezond te eten en vooral ook genoeg te bewegen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid bij diabetes komt doordat de cellen van het lichaam niet genoeg energie krijgen. Er is wel bloedsuiker, vaak te veel zelfs, maar het lichaam kan dat niet gebruiken als energie. Dat gebeurt als je te weinig insuline in je lichaam hebt of als je lichaam niet goed reageert op de insuline.

Vermoeidheid door een te hoge of te lage bloedsuiker komt vaak voor wanneer iemand met diabetes nog niet wordt behandeld. Maar ook wanneer je wel medicijnen neemt of insuline gebruikt, kan de bloedsuikerspiegel schommelen.

Vermoeidheid kan ook lang aanhouden, bijvoorbeeld meer dan een halfjaar, door

bepaalde gedachten en gedrag. Bijvoorbeeld onregelmatig slapen en te weinig bewegen. Of door het idee dat je machteloos bent tegenover de vermoeidheid.

Therapie bij een psycholoog kan goed helpen. Daarbij leer je beter omgaan met gedachten en gewoonten die leiden tot vermoeidheid.

Seksuele problemen

Zes van de tien mannen met diabetes krijgen te maken met erectieproblemen. Dat heeft vooral te maken met verslechterde kleine bloedvaten. Daarnaast kan er sprake zijn van aantasting van de zenuwen (neuropathie).

Ook vrouwen met diabetes kunnen problemen hebben met seks. Bijvoorbeeld minder zin in vrijen, pijn bij het vrijen, verminderde opwinding en moeilijker vochtig worden. Het kan deels liggen aan minder gevoelige zenuwen, maar ook aan een sterk wisselende bloedsuikerspiegel en vaak voorkomende schimmelinfecties.

Bespreek problemen gerust met een dokter of diabetesverpleegkundige, vaak zijn er oplossingen voor. **Voor meer informatie: seksualiteit.nl**

Gewrichten

Ook de gewrichten kunnen wat merken van diabetes. Bijvoorbeeld handen, voeten en schouders. Die kunnen stijf zijn, pijnlijk of gezwollen. Dat komt doordat bij sommige mensen op den duur het bindweefsel van het lichaam wordt aangetast. Dat kan gaan om bindweefsel in de huid, pezen, gewrichten en botten. Ook beschadiging van de zenuwen speelt een rol.

Bindweefselproblemen kunnen zorgen voor klachten bij beweging van gewrichten. Dat heeft een Engelse naam: limited joint mobility. Ook hebben mensen met diabetes een grotere kans op het carpaletunnelsyndroom en een zogeheten frozen shoulder. Het begint meestal met het slecht kunnen bewegen van de vingers, maar ook pols, elleboog en rug kunnen er last van krijgen. Vooral mensen die lange tijd hoge bloedsuikers hebben, lopen meer risico op gewrichtsproblemen.

Behandeling kan variëren van een periode rust nemen tot injecties, medicijnen of een chirurgische ingreep.

Mond en tanden

Het hogere gehalte aan glucose in de mond zorgt voor meer groei van bacteriën. Die leiden tot extra tandplak, waardoor het tandvlees geïrriteerd en ontstoken raakt. Het wordt slap, gezwollen en bloedt snel. Je kunt ook last krijgen van slechte adem. De ontsteking kan zich uitbreiden naar het kaakbot en in het ergste geval gaan de tanden los zitten. Ook kun je last krijgen van wortelpuntontsteking.

Tips:

→ Vertel de tandarts dat je diabetes hebt en overleg hoe vaak je op controle komt.
→ Poets twee keer per dag je tanden twee minuten met fluoridetandpasta.
→ Gebruik ragers, flossdraad of tandenstokers om ook tussen je tanden en kiezen te komen.

Wat kun je zelf doen tegen complicaties?

Gelukkig kun je zelf veel doen om je kans op complicaties van diabetes te verkleinen. En mocht je al te maken hebben met complicaties, dan helpen deze maatregelen vaak nog om te zorgen dat de problemen niet erger worden. Uiteraard zijn er een paar bij waarvoor je afhankelijk bent van je dokter.

Gezond eten helpt mee aan een gezondere vetstofwisseling en een stabielere bloedsuikerspiegel. Dat verkleint de kans op complicaties. Het helpt om je bewust te worden van de hoeveelheid suiker die je ongemerkt binnenkrijgt. Vaak zit veel suiker in voedingsmiddelen die gezond klinken, zoals vruchtensap. Lees hierover meer op diabetesfonds.nl/suiker. Ook is het belangrijk om te letten op de soorten vetten en de hoeveelheden koolhydraten die je gebruikt.

Bekijk de e-brochure Lekker en gezond eten met diabetes, gebaseerd op de actuele officiële voedingsrichtlijn via **diabetesfonds.nl.**

Gezond gewicht. Heb je overgewicht? Een paar kilo afvallen maakt al een groot verschil voor je gezondheid. Ook de middelomtrek zegt iets over je gezondheid. Een gezonde buikomtrek, gemeten net boven de navel: voor vrouwen kleiner dan 80 cm en voor mannen kleiner dan 94 cm.

Stoppen met roken. Niet alleen longen hebben last van roken, maar ook bloedvaten kunnen er slecht tegen. Roken leidt tot aderverkalking. Maar ook maakt roken het lichaam minder gevoelig voor insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel moeilijker te regelen is. Het goede nieuws: Als je diabetes hebt en stopt met roken, gaat je gezondheid met sprongen vooruit! Vraag je huisarts om advies over stoppen.

Een goede bloeddruk. Vooral veel mensen met diabetes type 2 kampen met hun bloeddruk en het is niet altijd makkelijk om die te verlagen. Er zijn bloeddrukverlagende medicijnen. Maar ook gezond eten en bewegen helpen om de bloeddruk goed te houden of te krijgen.

Een stabiele bloedsuikerspiegel (bloedglucose), liefst onder een HbA1c van 53 mmol/mol, dat is een maat voor de gemiddelde bloedsuiker over de voorafgaande weken. De bloedsuiker regelen gebeurt meestal ofwel met insuline spuiten, of met medicijnen. Het beste is een bloedsuikerwaarde tussen de 4,0 of 4,5 mmol/l (nuchter) tot 9,0 mmol/l een uur na een maaltijd.

Het kan behoorlijk lastig zijn want allerlei dingen hebben invloed op de bloedsuikerspiegel, zoals stress of een griepje. Ook zijn de schommelingen niet voor iedereen zichtbaar, omdat mensen met diabetes type 2 helaas meestal geen glucosemeter en teststrips vergoed krijgen.

Gezond cholesterol en andere bloedvetten, zoals triglyceriden. Cholesterolverlagers helpen enorm: mensen met diabetes type 2 die ze slikten in onderzoek hadden een kwart tot een derde minder hartinfarcten, beroertes en andere hartklachten. Daarnaast heeft voeding een grote invloed op de cholesterolspiegel.

Regelmatige controles. Als eventuele opkomende complicaties op tijd worden ontdekt, kunnen ze snel worden behandeld. Daardoor kan de schade worden beperkt. Let er ook zelf op dat bijvoorbeeld je ogen en voeten regelmatig worden gecheckt.

Voldoende beweging. Dit is minstens zo belangrijk als een gezond gewicht. Stel jezelf wel haalbare doelen. Naar de sportschool gaan is niet nodig, een halfuur tot drie kwartier per dag stevig wandelen, fietsen of andere dingen waarbij je sneller ademt en transpireert is voldoende. Maar hoe dan ook, alle beetjes beweging helpen, het is belangrijk om niet te lang achter elkaar te zitten en het zitten regelmatig af te wisselen met beweegmomenten. Van alle Europeanen zitten Nederlanders per dag gemiddeld het meest!

Het beste werkt het als je beweging inbouwt in je dagelijks leven. Kleine stukjes waarvoor je normaal de auto pakt, kun je misschien ook te voet doen of met de fiets. Parkeer de auto wat verderop, stap een halte eerder uit de bus en neem als het kan de trap in plaats van de roltrap.

Tip
Probeer om ook mensen in je omgeving mee te laten doen, bijvoorbeeld gezinsleden en vrienden. Dan is het voor jou makkelijker en het is voor iedereen gezond. Beweeg je nu weinig? Overleg dan eerst met je dokter hoe je meer bewegen langzaam kunt opbouwen.

Natuurlijk kan dit advies lastiger zijn als je slecht ter been bent. Overleg dan met een fysiotherapeut of er speciaal voor jou oefeningen zijn te bedenken. Bijvoorbeeld op een stoel, of met je armen. Want ook krachtoefeningen zijn goed.

Makkelijker gezegd dan gedaan?

Het is niet altijd gemakkelijk om al deze maatregelen toe te passen. Sommige heb je gewoonweg niet helemaal zelf in de hand. Veel mensen doen erg hun best om gezond te leven, en krijgen toch te maken met complicaties. Dat is helaas niet altijd te voorkomen.

Verder kunnen mensen met diabetes, zeker als ze complicaties hebben, last hebben van somberheid en depressie. Dat is heel begrijpelijk en het komt vaak voor. Blijf er niet alleen mee rondlopen, dat hoeft niet! Bespreek het met je arts, die kan je verwijzen naar een psycholoog waar je hulp krijgt bij het omgaan met diabetes en de gevolgen ervan.

Het kan best een uitdaging zijn om je leven aan te passen, zeker omdat de beloning, namelijk minder complicaties, pas na een paar jaar volgt. Dat lijkt nog zo ver weg. Of misschien is het moeilijk om je medicijnen netjes te slikken, wanneer je je lichamelijk niet ziek voelt van diabetes. En aan de andere kant is diabetes voor sommige mensen juist zo ingrijpend dat ze het liever af en toe vergeten. Vooral tieners hebben soms even helemaal geen zin in diabetes. Bedenk ook dat je het niet perfect hoeft te doen: alle beetjes helpen.

Maar al met al heb je een groot deel van je diabetesbehandeling in eigen hand. Dat zorgt ervoor dat je veel kunt doen om diabetes de baas te zijn en niet andersom!

Hoe komen er betere behandelingen?

Onderzoek naar diabetes is zo belangrijk, want daardoor weten we steeds meer over diabetes. Zo krijgen mensen betere behandelingen en kunnen ze meer genieten van het leven.

Het Diabetes Fonds betaalt het grootste deel van het wetenschappelijk onderzoek in Nederland. Dat kan alleen dankzij mensen en bedrijven die willen meehelpen, want het fonds krijgt geen geld van de overheid.

Help mee

Je helpt al met een kleine bijdrage, in geld of in tijd. Of doe mee met een sportieve of leuke actie. Kijk op **diabetesfonds.nl/helpen**

Alle beetjes opgehaald geld maken samen veel verschil. Dit hebben we bijvoorbeeld al bereikt:

→ Minder mensen worden blind door diabetes.
→ Complicaties kunnen beter worden opgespoord en behandeld.
→ Inzicht in wat diabetes met de hersenen doet.

Met jouw hulp bereiken we dit:

→ Betere behandelingen voor oog-, nier- en hartcomplicaties.
→ Een gezondere omgeving, die ons verleidt om minder te zitten, meer te bewegen en gezonder te eten, waardoor we minder suiker binnenkrijgen dan nu.

Meer over complicaties:
diabetesfonds.nl/complicaties

Meer informatie

Op diabetesfonds.nl vind je uitgebreide uitleg over diabetes en het laatste nieuws over diabetes.

Tip: Meld je via diabetesfonds.nl/nieuwsbrief aan voor een van onze gratis nieuwsbrieven per e-mail. Zo blijf je op de hoogte van het laatste nieuws en tips over diabetes, en krijg je heerlijke recepten in je inbox.

Heb je vragen over de behandeling van diabetes? Neem dan contact op met je arts of verpleegkundige.

Informatie over je medicijnen vind je in de bijsluiter of op apotheek.nl. Een overzicht vind je op **diabetesfonds.nl/medicijnen**.

Diabetes komt dichtbij voor ons allemaal, want elke week krijgen 1.200 Nederlanders diabetes. In totaal al ruim een miljoen. Een lang en gezond leven is voor hen niet meer vanzelfsprekend. Onacceptabel, vindt het Diabetes Fonds. Met jouw hulp werken we via onderzoek aan betere behandelingen en genezing van diabetes type 1 en type 2!

Steun het Diabetes Fonds:
IBAN: NL58 INGB 0000 005766
diabetesfonds.nl/helpen

Copyright Diabetes Fonds 2016
Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen zonder voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

Fotografie:
Marcel Mooij (p.7)
Shutterstock

Diabetes Fonds

Diabetes Fonds
Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort
033 - 462 20 55
info@diabetesfonds.nl
www.diabetesfonds.nl
Giro 5766

Volg nieuws over diabetes via:
facebook.com/diabetesfonds
twitter.com/diabetesfonds

Ontwerp: Lava Amsterdam