



**MIJN KLEINKIND  
HEEFT TYPE 1 DIABETES,  
WAT NU?**

---

**JDRF** BETER LEVEN  
BETER MAKEN  
TYPE 1  
DIABETES



# Inhoudsopgave

Wat is Type 1 Diabetes? .....	<b>p. 6</b>
Wat betekent Type 1 Diabetes in de praktijk? .....	<b>p. 10</b>
Kan mijn kleinkind dan nog wel langskomen of komen logeren?.....	<b>p. 16</b>
Helpt een aangepast dieet bij de behandeling van Type 1 Diabetes? .....	<b>p. 18</b>
Wat kan ik voor mijn kleinkind doen?.....	<b>p. 20</b>
Waar kan ik terecht met vragen? .....	<b>p. 22</b>



Een enorm vervelende situatie,  
hoe jong of hoe oud uw kleinkind ook is.

Een chronische ziekte gunt u niemand,  
en zeker een kind niet. Type 1 Diabetes is  
een chronische auto-immuunziekte die  
tijd en aandacht vergt van uw kleinkind,  
zijn of haar ouders en alle anderen in de  
omgeving. Daarom geven we u graag wat  
achtergrondinformatie en praktische tips  
die van pas kunnen komen.



# Wat is Type 1 **Diabetes**

Type 1 Diabetes is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat de afweer in het lichaam een fout maakt waardoor het lichaamseigen cellen gaat vernietigen. In het geval van Type 1 Diabetes gaat het dan om de bètacellen in de alvleesklier. Deze cellen maken insuline aan, wat nodig is om suikers uit voeding om te zetten in energie. Bij iemand met Type 1 Diabetes wordt insuline niet langer aangemaakt. Daardoor kunnen suikers niet langer worden omgezet in energie en wordt de bloedglucosespiegel niet langer gereguleerd.

Hierdoor moet iemand met Type 1 Diabetes zelf de bloedglucosespiegel reguleren door de bloedglucosewaarde te meten, en insuline handmatig toe te dienen via een insulinepen of -pomp. De bloedglucosespiegel wordt, naast insuline, beïnvloed door koolhydraten in voeding, maar ook beweging, vermoeidheid, stress, alcohol, hormonen en tientallen andere factoren.

Type 1 Diabetes is een andere ziekte dan Type 2 Diabetes. Type 2 Diabetes stond vroeger ook wel bekend als ouderdomsdiabetes en ontstaat als het lichaam niet langer genoeg insuline kan produceren, door uitputting van de bètacellen. Dit kan ontstaan door een ongezonde leefstijl, roken, overgewicht of leeftijd. Type 2 Diabetes is geen auto-immuunziekte en kan in de meeste gevallen worden gereguleerd met een aangepast dieet en tabletten. Bij iemand met Type 2 Diabetes zijn de bètacellen niet vernietigt, maar zijn zij simpelweg niet in staat om voldoende insuline te produceren voor het hele lichaam.

er zijn nu  
**150.000**  
nederlanders  
met T1D

---

**15.000**  
daarvan zijn  
kinderen en jongeren

---

De groei van T1D  
is het grootst  
bij kinderen onder de  
**5 JAAR**





# Wat betekent Type 1 Diabetes in de praktijk?

Uw kleinkind zal afhankelijk zijn van diverse hulpmiddelen en rekening moeten houden met allerlei factoren. Om te beginnen zal de bloedglucosemeter een grote rol gaan spelen in het lichaam van uw kleinkind. Hier kan hij of zij de bloedglucosespiegel mee meten. Het is gezond om deze waarde tussen de 4,0 mmol/l en 8,0 mmol/l te houden. Onder de 4,0 mmol/l is er sprake van een hypo en dient zo snel mogelijk een suikerrijk voedingsmiddel of drankje te worden gedronken. Denk hierbij aan dextrose tabletten, ranja, of frisdrank (geen light). Boven de 8,0 mmol/l is er sprake van een te hoge bloedglucosewaarde of hyper. Afhankelijk van de adviezen van de zorgverleners van uw kleinkind wordt bepaald hoe om wordt gegaan met een te hoge waarde.



Voor een maaltijd of tussendoortje zal uw kleinkind zijn of haar bloedglucosespiegel moeten meten. Afhankelijk van de huidige waarde en het aantal koolhydraten in de maaltijd of het tussendoortje wordt bepaald hoeveel insuline moet worden toegediend.

Als uw kleinkind gebruik maakt van een insulinepomp wordt dit meestal automatisch berekend. Als uw kleinkind gebruik maakt van een insulinepen is het van belang om zelf uit te rekenen hoeveel insuline er nodig is. Dit is afhankelijk van het insuline-koolhydraat ratio: als er één eenheid insuline wordt gespoten, hoeveel koolhydraten staan daar dan tegenover om de bloedglucosewaarde stabiel te houden.



Als dit bijvoorbeeld 1 op 10 is, betekent dat dat 1 eenheid insuline gelijk staat aan 10 gram koolhydraten. Een tussendoortje van 25 koolhydraten zou dus betekenen dat er 2,5 eenheid insuline toegediend moet worden.

Maar, dan zijn we er nog niet. Er zijn diverse factoren die invloed hebben op de bloedglucosespiegel, naast koolhydraten en de huidige waarde. Beweging, of dat nou buiten spelen of een voetbalwedstrijd is, is van invloed op de waarde.



Welke invloed is afhankelijk van het soort beweging, de duur van de beweging et cetera. Over het algemeen zorgt beweging ervoor dat de bloedglucosespiegel omlaag gaat. Maar, bij intensief sporten komt adrenaline vrij, wat er weer voor zorgt dat de bloedglucosespiegel stijgt. Hier dient dus rekening mee te worden gehouden bij het toedienen van insuline. Stel dat uw kleinkind gelijk na de maaltijd buiten gaat spelen is een kleinere dosis insuline dan normaal waarschijnlijk wel gewenst. De ouders en zorgverleners van uw kleinkind kunnen u hier adviezen over geven.

Het reguleren van de bloedglucosespiegel beperkt zich dus niet alleen tot de maaltijden. 24 uur per dag moet deze op peil blijven, dus ook 's nachts. Dit betekent dat het ook voor het slapen gaan en, waar nodig, midden in de nacht belangrijk is dat de bloedglucosespiegel wordt gecontroleerd en dat wordt ingegrepen als dat nodig is.



Van Type 1  
Diabetes heb je  
nooit vakantie



# Kan mijn kleinkind dan nog wel langskomen **of komen logeren?**

Ja natuurlijk. Het vergt alleen meer opletten en alert blijven op allerlei situaties. Het is belangrijk om het aantal hypo's en hypers te minimaliseren, en als ze toch voorkomen zorgen dat ze zo snel mogelijk worden opgelost. Het is dus handig om altijd suikerrijke spulletjes in huis te hebben of mee te nemen, en regelmatig de bloedglucosespiegel te testen.





Een ander belangrijke factor is om goed op de hoogte te zijn van de koolhydraten in eten. Kijk even hoeveel een koekje weegt en hoeveel koolhydraten er in zitten zodat de juiste hoeveelheid insuline wordt toegediend. Houd daarbij rekening met bijvoorbeeld beweging. De ouders en zorgverleners van uw kleinkind kunnen daar advies over geven.

# Helpt een aangepast dieet bij de behandeling van **Type 1 Diabetes**?

Nee, in principe niet. Type 1 Diabetes kan niet genezen worden door op een andere manier te eten. Dat wil niet zeggen dat sommige voedingsmiddelen het leven met Type 1 Diabetes nog net even iets lastiger kunnen maken. Dit noemen we de vijf P's: pizza, patat, pannekoeken, pasta en peulvruchten. Deze voedingsmiddelen staan erom bekend dat het lastig is om de juiste hoeveelheid insuline toe te dienen, omdat de opname van de koolhydraten wordt beïnvloed door bijvoorbeeld vet of eiwit. Zeker in de eerste paar maanden na diagnose is het al lastig genoeg om een kind gereguleerd te krijgen, en daar helpen deze voedingsmiddelen niet echt bij.

Uw kleinkind kan en mag gewoon alles eten zolang er insuline wordt toegediend voor alle koolhydraten. Daarom geven veel mensen met Type 1 Diabetes de voorkeur aan suikervrije drankjes als water, light sappen (geen jus d'orange) of light frisdrank. Op de verpakking staat hoeveel koolhydraten per 100 ml. de drank bevat. Suikervrije gebakjes, koekjes of snoep werken vaak anders: hier worden de suikers vervangen door andere koolhydraatrijke stoffen, waardoor uw kleinkind nog net zo goed insuline moet toedienen. Daarnaast hebben deze producten vaak een vreemde of niet lekkere smaak. Zolang uw kleinkind voldoende insuline toedient kunt u hem of haar gewoon een koekje of snoepje geven.



# Wat kan ik voor **mijn kleinkind doen?**

Type 1 Diabetes is een complexe ziekte die veel invloed heeft op het dagelijks leven. Alles wat u kunt doen om het leven van uw kleinkind, maar ook zijn of haar ouders, makkelijker te maken kan een groot verschil maken. Bijvoorbeeld door goed geïnformeerd te zijn en doordat u zelfstandig om kunt gaan met de wisselende bloedglucosewaarden van uw kleinkind.



Maar, helaas is er geen genezing voor Type 1 Diabetes. Door onderzoekers over de hele wereld wordt hieraan gewerkt en stapje voor stapje komen we dichterbij. JDRF is een van de organisaties die geld geeft aan onderzoekers om genezing van Type 1 Diabetes werkelijkheid te laten worden. JDRF probeert het leven van uw kleinkind makkelijker en onbezorgder te maken, en op den duur te genezen. Het onderzoek dat daarvoor nodig is, is duur. Daar kan uw kleinkind uw hulp goed bij gebruiken: iedere euro helpt om het leven van uw kleinkind te verbeteren. JDRF financiert de beste onderzoekers ter wereld en boekt nu al vooruitgang, maar we zijn er nog niet. En daar kunt u bij helpen. Kijk voor meer informatie op [www.jdrf.nl](http://www.jdrf.nl).

# Waar kan ik terecht **met vragen?**

In principe zijn de ouders van uw kleinkind en uw kleinkind zelf de belangrijkste bron van informatie: zij kunnen vertellen hoe ze in het dagelijks leven met situaties omgaan. Ook de zorgverleners van uw kleinkind kunnen daar een rol in spelen: ga een keer mee naar een ziekenhuisafspraken zodat u ook daar vragen kunt stellen over situaties waar u geen raad mee weet.

---

Voor vragen over onderzoek en de weg naar genezing kunt u terecht bij JDRF Nederland. Op informatieavonden, op onze website of in brochures kunnen we u alles vertellen over onze weg van Type één naar Type géén. Wij werken dag in dag uit aan de genezing van uw kleinkind en vertellen u daar graag over.

Meer weten over JDRF, Type 1 Diabetes of andere zaken? Stuur gerust een email naar [vhuijen@jdrf.nl](mailto:vhuijen@jdrf.nl)

---

# Steun **JDRF**

Een toekomst zonder Type 1 Diabetes is mogelijk.

Help JDRF deze toekomst te realiseren.

Dit kan door een financiële bijdrage, als vrijwilliger  
of door deel te nemen aan een van onze evenementen.

Kijk voor meer informatie en de mogelijkheden op  
[www.jdrf.nl](http://www.jdrf.nl) of doneer nu: NL96 RABO 0166 8642 26.



## **Stichting JDRF Nederland**

Kanaalweg 16 G-L, 3526 KL Utrecht  
+31 (0)30 662 82 60 | [www.jdrf.nl](http://www.jdrf.nl)

