



DE BASIS VAN TYPE 1 DIABETES

BLOEDSUIKER METEN EN INSULINE SPUITEN

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES



Inhoudsopgave

Over Type 1 Diabetes	p. 6
Bloedsuiker meten.....	p. 10
Insuline spuiten	p. 14
Meer informatie.....	p. 20



Type 1 Diabetes. Misschien wist je kort geleden niet eens wat dit was. Laat staan dat er zoveel bij komt kijken als je Type 1 Diabetes hebt. Dat is nogal een hoop!

Om jou te helpen hebben we daarom dit boekje gemaakt, waarin we uitleggen hoe je je bloedsuikerwaarde meet, en insuline spuit. Dan kan je dit boekje er altijd even bijpakken als je het even niet meer weet.

Succes!



Over Type 1 Diabetes

Type 1 Diabetes is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat de afweer in je 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, die geen insuline meer aanmaken. Daardoor ontregelt je bloedsuikerwaarde. Die moet je, als je Type 1 Diabetes hebt, daarom zelf regelen, met behulp van een bloedsuikermeter en insuline.

Als je dit boekje leest heb je waarschijnlijk nog niet zo lang Type 1 Diabetes. Of je wil even bijspijkeren hoe het nou ook alweer 'officieel' moet. In dit boekje behandelen we twee onderwerpen: hoe meet je je bloedsuikerwaarde, en hoe dien je insuline toe.

Voor het gemak gaan we er hier vanuit dat je een insulinepen gebruikt, en geen insulinepomp. Als je wel een insulinepomp gebruikt heb je een uitgebreide instructie gehad hoe het allemaal werkt. Vandaar dat we de insulinepomp hier niet bespreken.

Heb je naar aanleiding van dit boekje nog vragen of opmerkingen? Laat het ons dan weten via:

ikhebeenvraag@jdrf.nl.

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



Je bloedsuiker meten

Stap voor stap

Waarom?

Stel: je eet een banaan. Daarin zitten allerlei voedingsstoffen, waaronder koolhydraten. Alle koolhydraten uit die banaan worden in je lichaam omgezet in glucose. De glucose wordt met behulp van insuline omgezet in energie voor je cellen. Als je geen Type 1 Diabetes hebt gebeurt dat automatisch. Als je wel Type 1 Diabetes hebt moet je dat zelf doen. De hoeveelheid insuline is van veel factoren afhankelijk, waaronder je bloedsuiker waarde. Die moet je dus zelf meten.



Hoe doe je dat?

1. Eerst moet je je handen wassen. Zo voorkomen we dat bijvoorbeeld restjes fruit of suiker op je vingers ervoor zorgen dat je een foutieve waarde krijgt.
2. Leg je meetapparaatje klaar en stop er een teststrip in.
3. Pak nu je prikpen en zorg dat er een schoon naaldje op zit.
4. Prik je een gaatje in je vinger. Dan kun je er voorzichtig een bloeddruppel uit duwen.
5. De eerste bloeddruppel veeg je weg, bijvoorbeeld met een tissue. De tweede bloeddruppel gebruik je om te meten.
6. Houd de bloeddruppel bij de teststrip in je meetapparaat. Deze zal dan aftellen en laat je een waarde zien.



Wat betekenen die waarden?

Als je een waarde hebt onder de 4,0 mmol/l, dan betekent dit dat je een hypoglykemie (kortweg: hypo) hebt. Dat betekent dat er teveel insuline in het bloed zit en niet genoeg suiker. Dat is niet goed: je voelt je trillerig, kan je niet meer concentreren en gaat erg zweten. Daarom is het belangrijk dat je snel weer wat extra suiker eet. Bijvoorbeeld een glaasje ranja, of een paar druivensuikertabletten. Niet teveel, anders ga je weer omhoog.



Als je een waarde hebt boven de 11,0 mmol/l, dan betekent dit dat je een hyperglykemie (kortweg: hyper) hebt. Dan is er teveel suiker in je bloed en te weinig insuline. Ook dat is niet fijn: je hebt geen energie, bent slaperig en hebt heel veel dorst. In dat geval is het belangrijk dat je extra insuline toedient zodat je bloedglucosewaarde weer daalt.

Je bloedglucosewaarde meten is een van de belangrijkste dingen om te doen bij Type 1 Diabetes. Met een goede glucosewaarde voel je je namelijk beter en heb je minder kans op complicaties.

Insuline spuiten

Stap voor stap

Waarom?

Insuline is voor je lichaam een soort sleutel om suikers uit je eten om te zetten in energie. Nadat je hebt gegeten gaan de koolhydraten uit je voeding als suikers je bloedbaan in. Zonder insuline blijven ze in je bloedbaan hangen en krijgt je lichaam geen energie: je hebt dan een hoge bloedglucosewaarde.

Daarom is het belangrijk dat je jezelf insuline geeft. Insuline werkt als een sleuteltje om de deur van de cellen te openen en de suikers binnen te laten. Dan daalt je bloedglucosewaarde, krijg je weer energie en voel je je fijner.

Hoe doe je dat?

1. Je pakt je insulinepen. Bovenaan zit een draaiknop waar getalletjes op staan. De 1 staat voor één eenheid insuline, de 2 voor twee enzovoorts.
2. Schroef een naaldje op de insulinepen. Naaldjes zijn er in allerlei soorten en maten, afhankelijk van wat je fijn vindt en hoe diep het naaldje moet gaan.
3. Test even of het werkt: zet de knop op 1 en druk de knop dan in. Komt er insuline uit? Dan doet alles het goed.
4. Draai de knop nu naar het aantal eenheden dat je jezelf wilt geven.
5. Kies waar je de insuline wil spuiten. In je been, buik of bil is dat meestal het prettigst. Druk het naaldje in je huid en houd de pen recht vast. Druk nu de knop bovengevoerd je pen in.
6. Wacht een paar seconden als de knop helemaal ingedrukt is om te zorgen dat de laatste druppeltjes insuline ook binnen zijn.
7. Haal nu het naaldje van de pen af door de naaldverpakking weer op het naaldje te zetten en deze eraf te schroeven. Het naaldje gooi je in een naaldencontainer.

Hoe weet ik hoeveel insuline ik moet geven?

Dat wordt bepaald door je bloedglucosewaarde en wat je gaat eten. Insuline reageert namelijk op koolhydraten uit je eten. Die zitten bijna overal in: brood, snoep, fruit, koek, zuivel en nog veel meer.

Om te weten hoeveel koolhydraten je gaat eten bekijk je de verpakking. Op het etiket staat hoeveel koolhydraten erin zitten per 100 gram van hetgeen je gaat eten.

Met een weegschaal kun je dan afwegen hoeveel voedsel je hebt, en berekenen hoeveel koolhydraten erin zitten. Sommige mensen doen dit op de gok, anderen wegen netjes hun voeding af. Kijk vooral wat jij fijn vindt.

Als je net diabetes hebt krijg je vaak een boekje van het voedingscentrum waarin heel veel voeding staat en het aantal koolhydraten dat erin zit. Handig! Heb je zo'n boekje niet gekregen? Vraag erom bij je diabetesverpleegkundige of arts!



Meer weten?

Op onze website vind je heel veel informatie over Type 1 Diabetes, maar ook over onderzoek naar genezing van de ziekte. Ook kun je daar meer lezen over insulinepompen: wat doen die eigenlijk en hoe je deze kunt krijgen. Ook vertellen we je daar meer over CGM's, je rijbewijs en allerlei andere zaken rond Type 1 Diabetes.

www.jdrf.nl

Heb je vragen die niet beantwoord worden op onze website? Stuur dan een email naar ikhebeenvraag@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 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

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES