

A cartoon illustration of a young girl with short brown hair, blue eyes, and a red smile. She is wearing a blue jacket over a light blue dress and has a pink crossbody bag. A blue speech bubble above her head contains the text 'IK HEB TYPE 1 DIABETES'.

IK HEB TYPE 1 DIABETES

Handige weetjes
en feiten over

TYPE 1 DIABETES

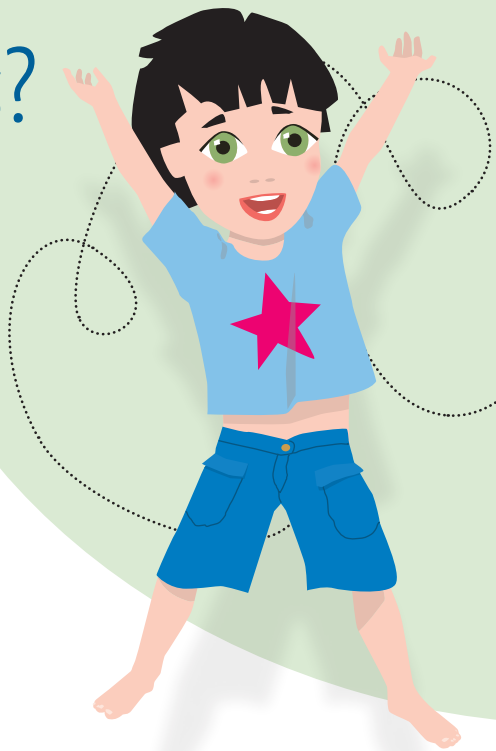
JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES

Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte. Als je gezond bent maakt je alvleesklier insuline. Dat is een stofje wat zorgt dat je lichaam de suikers die je eet, kan gebruiken als brandstof. Die brandstof gebruik je om te rennen, te spelen, praten en denken. Maar als je type 1 diabetes hebt, maakt de alvleesklier geen insuline meer. Daarom moet je als je type 1 diabetes hebt zélf insuline toedienen.

Dat kan met een insulinespuit, dan moet je een paar keer per dag insuline inspuiten met een speciale pen met een klein naaldje erop. Tegenwoordig hebben veel mensen met type 1 diabetes een insulinepomp. Dat is een kastje met een klein infuus, dat elke paar minuten een beetje insuline door een plastic buisje in je buik spuit. Als je wat meer nodig hebt omdat je wat gaat eten en er dus meer suikers in je bloed komen, kun je dat doen door op een knopje te drukken. Je hoeft dan maar een keer in de twee of drie dagen een nieuw naaldje aan 't infuus te doen, maar je moet wel altijd het kastje op je lijf dragen.

Hoeveel insuline je nodig hebt hangt af van heel veel dingen. Wat je gaat eten of gegeten hebt, hoeveel je bewogen hebt, en ook gewoon hoe jouw lijf werkt kan zorgen dat het steeds verschillend is. Je



moet daarom ook steeds kijken hoeveel suiker je in je bloed hebt, zodat je meer of minder insuline kunt spuiten als dat nodig is. Daarvoor moet je in je vinger prikken en een druppeltje bloed in een apparaatje doen. Het apparaatje meet hoeveel suiker in het bloed zit. Sommige mensen hebben een apparaatje dat met een naaldje in hun arm of buik zit, en automatisch de bloedsuikerwaarden meet. Dat is handig!

Hoog en laag

Omdat je lijf zelf niet meer uitrekent hoeveel insuline je nodig hebt, gaat het wel eens mis. Het kan zijn dat je ineens heel veel suiker in je bloed hebt, maar niet genoeg insuline. Je cellen kunnen dan niet



suiker, dat noemen we een hypo. Als je een hypo hebt, word je draaierig, bibberig en kun je zelfs flauwvallen. Hypo's kunnen heel gevaarlijk zijn. Het is dus belangrijk om altijd iets met 'snelle' suiker bij je te hebben, bijvoorbeeld druivensuikertabletten,

Type 1 en type 2

Er zijn twee soorten diabetes: type 1 en type 2. In de tabel zie je de verschillen.

Type 1 diabetes wordt een auto-immuunziekte genoemd. Dat betekent dat je afweersysteem (wat er normaal voor zorgt dat ziektes worden opgeruimd) een fout maakt en je eigen, gezonde cellen stuk maakt. Bij mensen met type 1 diabetes maakt hun afweersysteem de cellen stuk die insuline maken, in de alvleesklier.

bij de suiker, en dan voel je je best wel ziek. Je wordt er moe en misselijk van, soms een beetje chagrijnig, en het is heel moeilijk om je te concentreren. Het kan ook zijn dat je te veel insuline in hebt maar niet genoeg

Type 1 diabetes

Waarom krijg je het?

- Dat weten we nog niet

Hoe wordt het behandeld?

- Bloedsuiker meten
- Koolhydraten tellen en rekenen
- Insuline spuiten

Type 2 diabetes

Waarom krijg je het?

- Omdat het in je familie zit
- Niet genoeg bewegen
- Niet gezond eten
- Ouderdom
- Roken

Hoe wordt het behandeld?

- Bloedsuiker meten
- Koolhydraten tellen en rekenen
- Insuline spuiten
- Meer bewegen/afvallen
- Pillen

Waarom heb ik het en iemand anders niet?

Dat is een vraag waar we nog geen antwoord op hebben. Het ligt in ieder geval niet aan hoe jong of oud je bent, hoeveel suiker je gegeten hebt of hoe dik, dun, groot of klein je bent. Soms krijgen mensen het als baby, en soms als ze al 70 zijn. Waarom de één het wel krijgt en de ander niet, weten we nog niet, maar een heleboel slimme dokters zijn onderzoek aan het doen om daar achter te komen!

Dat het gewoon pech hebben is, betekent ook dat je iemand niet aan kunt steken met type 1 diabetes. Dus je kunt gewoon met mensen spelen, knuffelen en samen dingen doen. Als jij type 1 diabetes hebt is het ook niet zo dat je broertjes, zusjes of papa en mama het ook krijgen. Dat komt soms wel eens voor natuurlijk, maar ook heel vaak niet. Het is dus geen erfelijke ziekte.



Hoi ik ben Teun



Ik ben Teun (7). Ik heb nu 5 jaar T1D. Mijn alvleesklier maakt dus geen insuline meer aan en daarom heb ik een insuline-pomp. Ik gebruik de Omnipomp. Deze zit vastgeplakt op mijn lijf of arm of been. Elke drie dagen moet er een nieuwe pod op een andere plek geplaatst worden. Dat is niet erg prettig want er gaat dan een naaldje in mijn lijf en dat doet soms pijn. Daarnaast draag ik een sensor, een apparaatje dat continu mijn bloedsuikerwaarde meet. Soms moet ik óók nog in een vinger prikken om te meten.

Ik probeer de hele dag mijn bloedsuikerwaarden goed te houden. Dat betekent dat ik moet berekenen hoeveel koolhydraten er zitten in alles wat ik eet gedurende de dag. Dat voer ik dan in in mijn insulinepomp die dan insuline afgeeft. Ik vind het soms lastig dat ik nooit zomaar iets mag eten. Ik moet eerst met mama overleggen of het verstandig is om op dat moment iets te eten en zo ja, hoeveel koolhydraten er dan ingevoerd moeten worden.

Als ik te hoog zit (hyper) voel ik me niet zo lekker. Ik kan me dan minder goed concentreren en heb dan erge dorst.

Ik kan dan beter even niets eten en wat meer bewegen. Als ik te laag zit (hypo) voel ik me ook niet lekker. Ik ben dan vaak een beetje duizelig en trillerig. Het voordeel is dan wel dat ik een snoepje moet eten of wat limonade moet drinken.

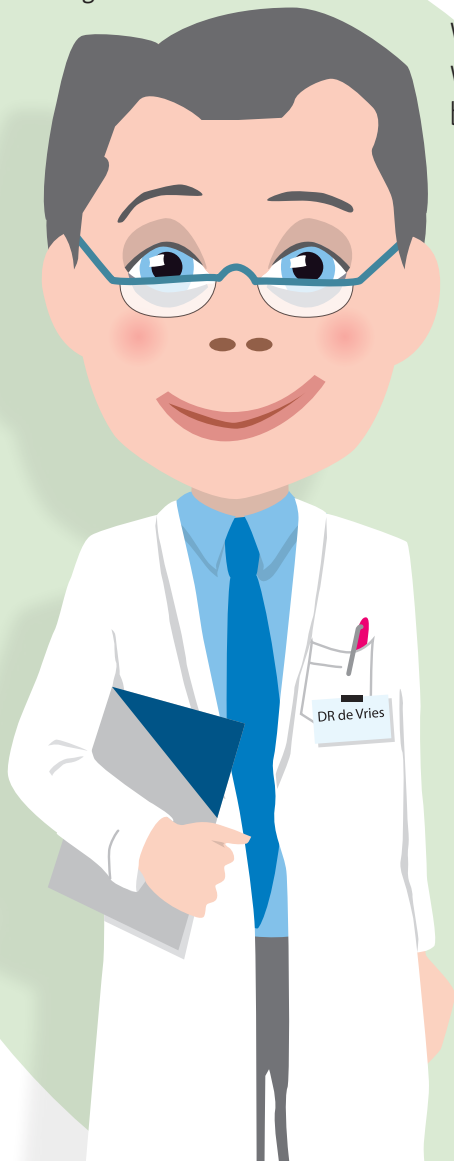
Gelukkig kan ik meestal met alles gewoon meedoen. Ik sport heel erg graag en ik ga graag bij vriendjes spelen. Ook kan ik gewoon naar kinderfeestjes en meegenieten van traktaties op school! Mama bespreekt dan met de juf hoeveel insuline er extra ingevoerd moet worden op mijn pomp voor de traktatie. Het is wel altijd lastig en mama moet altijd opletten. Ik ook. Soms moet mama mij midden in de nacht wakker maken om iets te eten. Dat vind ik niet leuk maar ik begrijp dat het dan echt nodig is. Ons hele gezin helpt mee om zo goed mogelijk met mijn diabetes om te gaan. We zijn een super-team!

Groetjes, Teun

Kom ik er ooit van af?

Zo ver zijn we nog niet. Dat vinden we allemaal natuurlijk heel stom, daarom zijn er ook heel veel slimme dokters in laboratoria bezig met onderzoeken hoe type 1 diabetes te genezen is.

Deze onderzoekers hebben een hoop geld nodig om die onderzoeken te kunnen doen. Stichting JDRF is een van de goede doelen die geld inzamelt om te kunnen geven aan onderzoekers. JDRF kijkt over de hele wereld waar de beste onderzoeken gedaan worden en steunt die, zodat type 1 diabetes zo snel mogelijk te genezen is!



1 Hoe herken je type 1 diabetes?

Je hebt vaak dorst, moet veel plassen, valt ineens af en bent erg moe. De dokter kan dan je bloedsuiker meten. Als die te hoog is heb je waarschijnlijk type 1 diabetes.

2 Krijg je type 1 diabetes van veel snoepen?

Nee! Type 1 diabetes ontstaat door een foutje dat ergens in je lijf gemaakt wordt, daar kun je niks aan doen.

5 vragen over type 1 diabetes

3 Hoe wordt je bloedsuiker gemeten?

Je bloedsuiker meet je met een speciaal testapparaatje. Je doet een teststrip in het apparaatje, dan prik je met een speciale pen in je vinger. Als je een druppeltje bloed op dat stripje doet, begint het apparaatje te meten. De waarde komt dan op het scherm te staan. Bij mensen met diabetes is het het beste als die tussen de 4 en de 10 is. Bij mensen zonder diabetes is de bloedsuikerwaarde meestal 4 of 5.

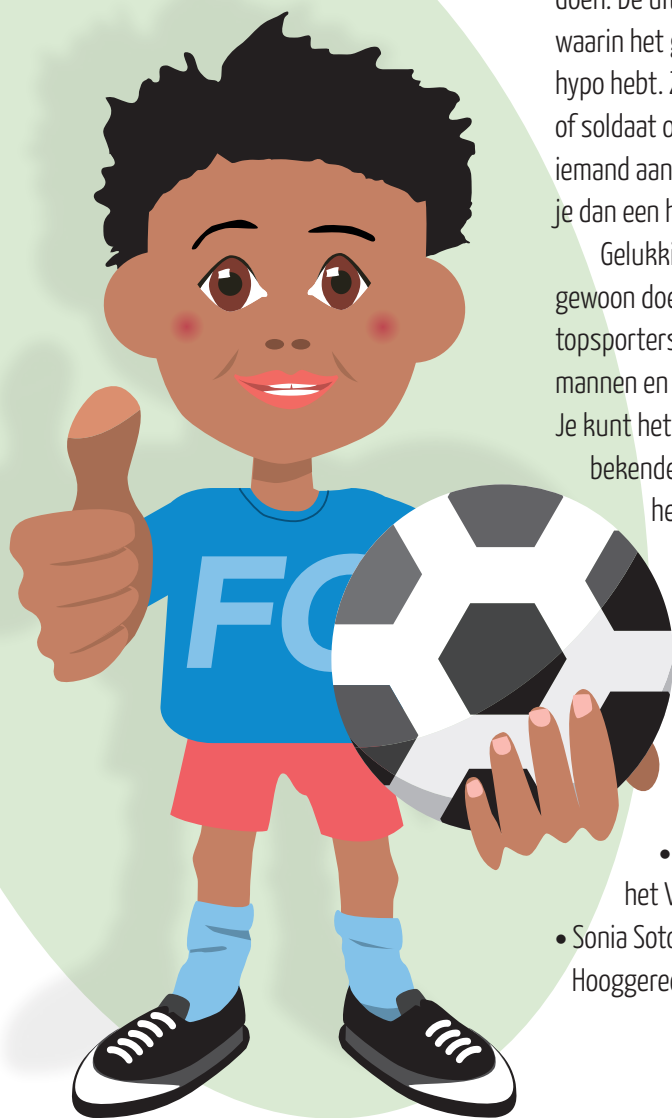
4 Kan ik wel sporten met type 1 diabetes?

Jazeker! Voetballen, ballet, tennissen – het kan allemaal!

5 Waarom moet ik altijd mijn testapparaat en dextró's bij me hebben?

Zonder bloedsuikermeter kun je niet weten hoe hoog je bloedsuikerwaarde is. Dan moet je gaan gokken en dat is gevaarlijk! Als je een lage bloedsuiker hebt is het heel belangrijk om die meteen omhoog te krijgen, daarom moet je altijd druivensuiker of iets anders dat snel werkt bij je hebben. Dat is geen snoep, maar medicijn.

Kan ik dan nog wel dokter of voetballer worden?



Ja! Met type 1 diabetes kun je bijna alles doen. De uitzonderingen zijn beroepen waarin het gevaarlijk is als je plotseling een hypo hebt. Zoals wanneer je piloot bent, of soldaat of als je politieagent bent en iemand aan het achtervolgen bent. Stel dat je dan een hypo krijgt!

Gelukkig kun je de meeste dingen gewoon doen. Er zijn advocaten, leraren, topsporters, acteurs, zangers, timmermannen en dokters met type 1 diabetes. Je kunt het wel zien aan dit lijstje met bekende mensen die type 1 diabetes hebben:

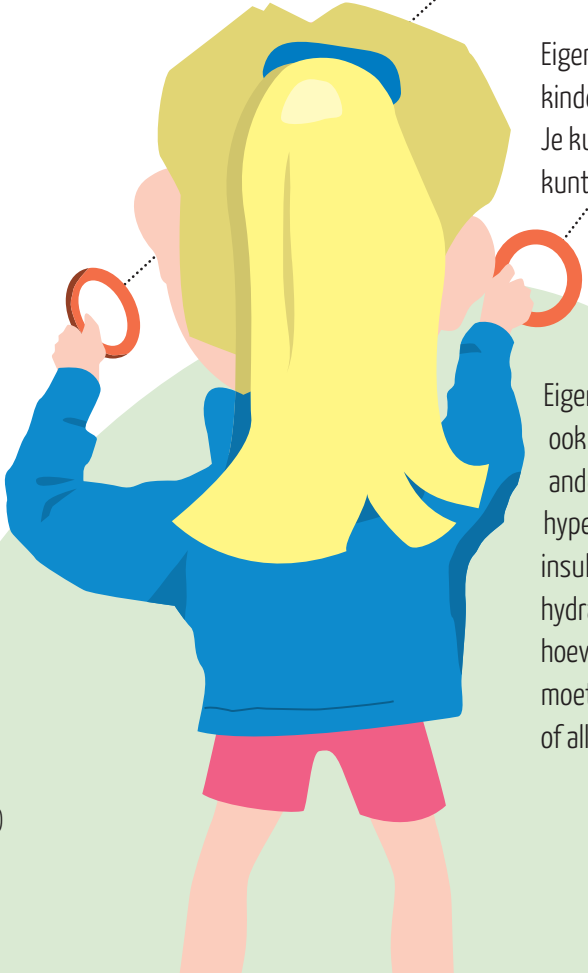
- Jan Arie van der Heijden, topvoetballer
- Valerie Magis, speelt in het Nederlands dameshockeyteam
- Nick Jonas, Amerikaanse popster
- Theresa May, premier van het Verenigd Koninkrijk
- Sonia Sotomayor, rechter aan het Hooggerechtshof van Amerika



VALERIE MAGIS:

'Ik wil de eerste vrouw worden
die met type 1 diabetes
een olympisch gouden medaille haalt.'

Mijn leven, bijna hetzelfde, maar niet helemaal

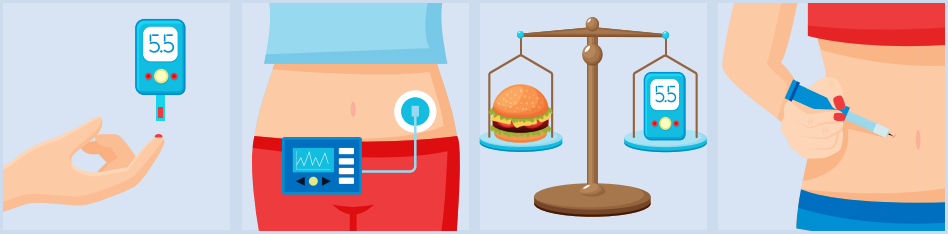


Eigenlijk ben je hetzelfde als alle andere kinderen in je klas. En je broertje of zusje. Je kunt, net als zij, alles eten wat je wilt. Je kunt sporten, buiten spelen, boomhutten bouwen. Je kunt spelletjes doen op de Xbox en later als je groot bent autorijden. Je kunt op vakantie, frietjes eten, in de zee zwemmen.

Eigenlijk kun je alles wat andere kinderen ook kunnen. Maar, er zijn ook dingen anders. Je moet altijd opletten op hypo's of hypers. Je moet een pompje dragen of een insulinepen bij je hebben. Je moet de koolhydraten in je frietjes tellen om te bepalen hoeveel extra insuline je nodig hebt. En je moet af en toe naar de dokter om te kijken of alles nog goed gaat.

Nog meer feiten en weetjes

- In Nederland hebben ruim **100.000 mensen** type 1 diabetes.
- Ongeveer **12.000 kinderen** tot de leeftijd van 20 jaar hebben type 1 diabetes.
- Naast **astma** is type 1 diabetes de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen.
- De cellen in de alvleesklier die de insuline maken (zie pagina 2) zijn gegroepeerd in de zogenaamde '**eilandjes van Langerhans**'. De eilandjes zijn in 1869 ontdekt door de Duitse wetenschapper Paul Langerhans.
- Type 1 diabetes is een **chronische ziekte**, waar nog steeds geen geneesmiddel voor bestaat. Het dichtst in de buurt van genezing komt transplantatie van de alvleesklier of van de insulineproducerende cellen. Hiervoor komt echter slechts een gering aantal patiënten in aanmerking.
- Wie type 1 diabetes heeft mag gewoon **suiker eten**. Diabetes mag dan wel in de volksmond 'suikerziekte' genoemd worden, dat betekent niet dat mensen met type 1 diabetes helemaal geen suiker mogen.
- Type 1 diabetes heeft niets te maken met overgewicht. Zelfs heel **dunne mensen** kunnen type 1 diabetes krijgen.
- Ieder jaar wordt op 14 november **Wereld Diabetes Dag** gevierd, ter gelegenheid van de verjaardag van Frederick Banting die in 1922 samen met Charles Best aan de basis stond van de ontdekking van Insuline.



Heb jij of iemand in jouw omgeving type 1 diabetes?
Dit boekje helpt je te begrijpen wat type 1 diabetes precies is en
je kan het gebruiken om het makkelijker aan familie en vriendjes
uit te leggen.

Tip! Gebruik het boekje bijvoorbeeld ook voor je spreekbeurt of werkstuk.

JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation)
is een organisatie met één missie:
Type 1 Diabetes de wereld uit helpen.

Van Type één naar Type géén!

Help ons mee in de strijd tegen Diabetes.
<https://www.jdrf.nl>

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES