Diabetes woordenlijst

Hier kun je een handige alfabetisch geordende lijst vinden met veelgebruikte termen die je ook op de site regelmatig zal ontmoeten.

- A -

abdominale obesitas:

vorm van vetzucht, waarbij het vet zich vooral in de buik opstapelt. Men spreekt ook van androïde of "appeltype" obesitas. Dit gaat gepaard met verminderde gevoeligheid voor insuline (zie insulineresistentie) en een verhoogd risico voor hart- en vaatlijden.

acarbose:

geneesmiddel, dat gebruikt wordt bij de behandeling van type 2 diabetes. Het bemoeilijkt de vertering van suiker in de dunne darm, waardoor minder suiker in het bloed wordt opgenomen.

ACE-inhibitor:

medicatie die gebruikt wordt om hoge bloeddruk of hartverzwakking te behandelen. Er werd aangetoond dat deze producten bij diabeten de ontwikkeling van nierlijden afremmen of zelfs tegenhouden.

acetonurie:

verschijnen van aceton in de urine. Dit kan opgespoord worden met een teststrookje.

aceton:

afvalstof die in het lichaam vrijkomt bij verbranding van vetten. Kan gemeten worden om tijdig een beginnende ketoacidose op te sporen.

acute complicatie:

snel optredende verwikkeling van een ziekte. Bij diabetes kunnen de volgende acute verwikkelingen voorkomen: hypoglycemisch coma, hyperglycemisch coma of ketoacidose.

alvleesklier:

zie pancreas.

angina pectoris:

drukkende pijn in de hartstreek, meestal uitgelokt door inspanning. Wordt veroorzaakt door vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof moeten voorzien.

antigen:

structuur waartegen het afweersysteern antistoffen antilichamen) aanmaakt. Normaliter reageert het afweersysteern enkel tegen vreemde indringers (vb. microben). Bij type 1 diabetes worden echter ook antistoffen tegen de eigen betacellen gemaakt.

antilichaam:

stof die door het afweersysteern gemaakt wordt tegen een antigen en meehelpt om dit antigen te vernietigen.

arteriografie:

het maken van radiografische foto's van de bloedvaten (meer bepaald de slagaders).

aspartaam:

is een kunstmatig zoetmiddel, nl. een combinatie van twee aminozouten. Deze twee aminozuren komen voor in voedingsmiddelen zoals vlees, zuivel, ... en zijn op zichzelf niet zoet, maar de combinatie van beide heeft een suikersmaak dat veel zoeter smaakt dan suiker. Het doet de bloedsuiker niet stijgen en levert geen calorieën.

atheromatose:

andere naam voor atherosclerose of slagaderverkalking.

atherosclerose:

andere naam voor atheromatose of slagaderverkalking.

autoimmuun:

het immuunstelsel dient om lichaamsvreemde indringers (vb. microben) te vernietigen. Bij bepaalde aandoeningen richt de immuunafweer zich echter tegen bestanddelen van het eigen lichaam. Dit noemt men autoimmuun. Bij type 1 diabetes worden op die manier de insuline producerende betacellen van de pancreas vernietigd.

<<

- B -

background retinopathie:

zie retinopathie.

bacterie:

kleine ziekteverwekker, die men met een gewone microscoop kan zien. lnfecties veroorzaakt door een bacterie kunnen behandeld worden met antibiotica.

basale insuline:

insuline die nodig is om de bloedsuiker onder controle te houden, wanneer men niet eet. Deze 'dient vooral om de aanmaak van suiker door de lever in bedwang te houden.

bètablokker:

medicatie, die gebruikt wordt om hoge bloeddruk te behandelen.

bètacellen:

de cellen van de pancreas die instaan voor de aanmaak van insuline.

bètaceltransplantatie:

experimentele behandeling van type 1 diabetes, waarbij men de zieke betaeellen van de pancreas door nieuwe (van een donor) tracht te vervangen.

Belgisch Diabetes Register (BDR):

register dat gegevens van nieuwe type 1 diabeten en van hun familieleden verzamelt, met als doel een beter inzicht te krijgen in het ontstaansmechanisme van type 1 diabetes. Door dit beter te begrijpen hoopt men in de toekomst type 1 diabetes te kunnen voorkomen. Lees meer hierover op de BDR website.

biguaniden:

geneesmiddelen, die gebruikt worden bij de behandeling van type 2 diabetes. Ze zorgen ervoor dat insuline beter kan inwerken op de weefsels, zodat het lichaam als het ware gevoeliger wordt voor insuline. bloed glucose:zie glycemie.

bolus insuline:

insuline die bij de maaltijd nodig is om de suiker, die bij de vertering van de voeding vrijkomt, te verwerken.

<<

- C -

calcium:

chemische naam van kalk. Deze stof is de voornaamste bouwsteen van ons beenderstelsel. Het is aangewezen om voldoende calcium met de voeding in te nemen om botontkalking te voorkomen. Zuivelwaren bevatten veel calcium.

calorie:

eenheid, die de hoeveelheid energie uitdrukt, die door een bepaald voedingsmiddel verschaft wordt. Koolhydraten, eiwitten en vetten zijn de belangrijkste bronnen, maar alcohol kan ook een bijdrage leveren. Wanneer men meer calorieën eet dan men nodig heeft ontstaat overgewicht.

cardiovasculair:

betreffende hart en bloedvaten. Men spreekt vaak van het cardiovasculair risico. Dit is het risico om slagaderverkalking te krijgen, met alle gevolgen van dien (hartinfarct, herseninfarct, enz.). Het risico is verhoogd bij diabetes (vooral bij slechte regeling), overgewicht (vooral bij aanwezigheid van een "buikje"), hoge bloeddruk (hypertensie), hoge bloedvetten (hyperlipidemie), roken en gebrek aan lichaamsbeweging.

cataract:

oogziekte veroorzaakt door troebeling van de lens. Men noemt dit ook staar. Deze aandoening komt vaker voor bij diabetes. Ze kan met een operatie behandeld worden.

cel:

kleine structuur, waaruit de weefsels van het lichaam worden opgebouwd. Elke cel vervult een bepaalde functie. Spiercellen staan bijvoorbeeld in voor het samentrekken van de spieren. Men kan zich een cel het best voorstellen als een fabriekje, dat energie nodig heeft om te werken.

checkup:

algemeen nazicht. Bij diabetespatiënten voert men regelmatig (meestal jaarlijks) een checkup uit om vroegtijdig de chronische diabetescomplicaties op te sporen. Deze kunnen doorgaans behandeld worden wanneer men ze in een vroegtijdig stadium ontdekt.

cholesterol:

een vetstof die het lichaam nodig heeft bij de bouw van celwanden en bij de productie van bepaalde vitaminen en hormonen. De lever maakt genoeg cholesterol om het lichaam in zijn behoeften te voorzien. Wanneer we dierlijke producten eten nemen we extra cholesterol op. Bij te grote aanvoer kan de cholesterolspiegel stijgen. Dit kan atherosclerose (slagaderverkalking) veroorzaken. Men maakt een onderscheid tussen LDLcholesterol, die ongunstig is voor harten vaatlijden en HDLcholesterol, die een gunstig effect heeft.

chromosoom:

de plaats in de cellen van ons lichaam, waar de erfelijke informatie opgeslagen wordt. De stukjes erfelijk materiaal, die zich in de chromosomen bevinden, noemt men genen.

chronische complicatie:

verwikkeling van een ziekte, die pas na lange tijd ontstaat. De meest voorkomende chronische verwikkelingen van diabetes zijn neuropathie (zenuwaantasring), retinopathie (netvliesaantasting) en nefropathie (nieraantasting).

complicatie:

verwikkeling van een ziekte. Bij diabetes onderscheidt men acute en chronische complicaties.

contraceptie:

het gebruik van voorbehoedsmiddelen om zwangerschap te voorkomen.

contraindicatie:

reden om een bepaald geneesmiddel bij een bepaalde patiënt niet voor te schrijven of te gebruiken.

cortisol:

hormoon dat de werking van insuline tegengaat. Afgeleiden van cortisol worden in de geneeskunde gebruikt bij de behandeling van verschillende aandoeningen, zoals astma, rheumatische aandoeningen, enz. Een dergelijke behandeling veroorzaakt bij diabeten een stijging van de bloedsuiker.

creatinine:

stof, waarvan de concentratie in het bloed stijgt bij verminderde nierwerking. De meting ervan wordt gebruikt om de ernst van het nierlijden in te schatten.

C.S.I.I.:

continue subcutane insuline infusie = behandeling met insulinepomp.

cyclamaat:

kunstmatig zoetmiddel, dat veel zoeter smaakt dan suiker. Het doet de bloedsuiker niet stijgen en levert geen calorieën.

<<

- D -

D.C.C.T.:

Diabetes Control and Complications Trial. Mijlpaalstudie, waarbij 1400 mensen met type 1 diabetes opgesplitst werden in 2 groepen: een redelijk geregelde groep (meestal met 2 insulinespuitjes per dag) en een zeer goed geregelde groep (met 4 spuitjes of met insulinepomp). De studie toonde aan dat bij zeer goede diabetesregeling het risico op complicaties sterk afneemt.

detectie:

opsporen, vaststellen van de aanwezigheid van een bepaalde ziekte of ziekteverwikkeling.

dextrose:

andere naam voor glucose of druivensuiker.

diabetes:

een aandoening, gekenmerkt door hoge bloedsuikerspiegels. De oorzaak is onvoldoende werking van insuline, hetzij doordat de pancreas niet voldoende insuline kan maken, hetzij doordat het lichaam niet voldoende gevoelig is aan de werking van insuline.

diabetesidentiteitskaart:

kaartje om bij de identiteitskaart te steken, waarop in verschillende talen vermeld staat dat men diabetes heeft. Dit kan erg nuttig zijn bij spoedgevallen.

diabetesmedaillon:

halssnoer, waarop vermeld staat dat men diabetes heeft. Dit kan erg nuttig zijn bij spoedgevallen.

dialyse:

behandeling met kunstnier. Men maakt een onderscheid tussen hemodialyse, waarbij het bloed buiten het lichaam gefilterd wordt en peritoneale dialyse, waarbij de filtering gebeurt door middel van buikspoelingen.

donor:

iemand die een orgaan afstaat voor transplantatie. Bij pancreastransplantatie maakt men gebruik van zogenaamde "heartbeating" donoren. Het gaat hier om slachtoffers van ongevallen, die overleden zijn als gevolg van onherstelbare schade aan de hersenen, maar waarvan het hart nog een tijdje blijft kloppen. Op die manier wordt de bloedcirculatie in stand gehouden, zodat de organen (hart, lever, nieren, pancreas) voldoende lang in leven blijven om gebruikt te kunnen worden voor transplantatie.

druivensuiker:

andere naam voor glucose of dextrose. Tabletjes met druivensuiker worden veel gebruikt om hypoglycemie op te vangen.

<<

- E -

educatie:

betekent letterlijk opvoeding: om de diabetesbehandeling in het dagelijkse leven in te passen moet de diabeet heel wat kennis en vaardigheden aanleren.

eilandjes van Langerhans:

de betacellen liggen in de pancreas gegroepeerd in kleine eilandjes, die naar de onderzoeker die ze het eerst beschreven heeft, de eilandjes van Langerhans noemt.

eilandjestransplantatie:

experimentele behandeling van type 1 diabetes, waarbij men de zieke eilandjes van Langerhans van de pancreas door nieuwe (van een donor) tracht te vervangen.

eiwitten:

één van de belangrijkste bouwstenen van ons lichaam. Men kan ze via de voeding opnemen door vlees, vis, eieren, melk en bepaalde groenten te eten. Een andere naam is proteïnen.

electrocardiogram:

onderzoek, waarbij men de electrische stromen van het hart registreert. Dit laat onder andere toe om ritme of doorbloedingsstoornissen van het hart op te sporen.

electromyogram:

onderzoek, waarbij men de electrische stromen van de spieren registreert. Dit laat bij diabeten toe om zenuwaantasting (neuropathie) op te sporen.

endocrien:

betekent letterlijk inwendige afscheiding. Endocriene klieren zijn organen die één of meerdere hormonen in de bloedbaan afscheiden.

endocrinologie:

wetenschap die de werking van endocriene klieren en van hormonen bestudeert.

endocrinoloog:

specialist op het gebied van ziekten van endocrien klieren en/of hun hormoonfuncties,

experimenteel:

proefondervindelijk. Men spreekt van een experimentele behandeling, wanneer men nog met proeven aan het uitzoeken is of deze behandeling helpt.

<<

- F -

follow-up:

Engelstalige term voor medische opvolging. Bij diabetes is regelmatige follow-up aangewezen.

fysieke activiteit:

lichaamsinspanning.

fractuur:

breuk in het beenderstelsel.

fructose:

Deze suiker wordt veel gebruikt in dieetproducten. Hij is iets zoeter dan "gewone suiker", waardoor er minder van nodig is. Hij levert evenveel calorieën dan "gewone suiker", en doet de bloedsuiker (weliswaar iets trager) stijgen. Het is dus geen ideale suikervervanger.

<<

- G -

gen:

(meervoud genen). Stukje erfelijk materiaal, dat zich in de chromosomen bevindt. Hierop staat de informatie geschreven, die het lichaam nodig heeft om een bepaald eiwit te maken. Zo staat bvb. in het gen dat de kleur van onze ogen bepaalt de code genoteerd, waarmee de kleurstof kan gemaakt worden.

genetisch:

erfelijk, betreffende het erfelijk materiaal.

gestoorde glucosetolerantie:

toestand waarbij na het drinken van een suikeroplossing de bloedsuikerspiegel boven de normale, maar onder de diabetische waarden valt. Dit is geen vorm van diabetes. Mensen met gestoorde glucosetolerantie hebben wel een verhoogd risico om later diabetes te krijgen.

glucagon:

een hormoon dat de bloedsuikerspiegel doet stijgen. Het kan ingespoten worden om een ernstige hypoglycemie te behandelen. Men kan het op voorschrift bij de apotheker verkrijgen.

glucometer:

een andere benaming voor glucosemeter.

glucose:

een eenvoudige suiker, die in het lichaam gebruikt wordt als brandstof Glucose wordt geproduceerd bij de vertering van voedsel, meer bepaald van koolhydraten. Het wordt via het bloed naar de lichaamscellen gebracht. De hoeveelheid glucose in het bloed noemt men bloedsuikerspiegel of glycemie.

glucosemeter:

klein toestel waarmee men de bloedsuikerspiegel kan meten. Men prikt in de vinger om een druppel bloed te verkrijgen. De druppel wordt op een teststrookje aangebracht , dat in de meter geschoven wordt. Het resultaat verschijnt na enkele seconden.

glucosurie:

verschijnen van glucose in de urine. Kan opgespoord worden met een teststrookje.

glycemie:

de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed (bloedsuikerspiegel).

glycohemoglobine:

bloedtest die een idee geeft over de bloedsuikerspiegel van de laatste 3 maanden. Het is de belangrijkste "barometer" van de diabetesregeling. De test meet in welke mate hemoglobine (de kleurstof van de rode bloedcellen) versuikerd (geglycosileerd) is. Naargelang het deel van het hemoglobine waarop de versuikering gemeten wordt spreekt men van hemoglobine A1 (HbA1) of van hemoglobine A1c (HbA1c).

<<

- H -

hemodialyse:

behandeling met kunstnier.

hemoglobine A1:

zie glycohemoglobine.

hemoglobine A1c:

zie glycohemoglobine.

hormoon:

stof die door endocriene cellen in de bloedbaan wordt vrijgesteld en een invloed uitoefent op de werking van andere cellen of organen. Insuline is een hormoon. Het wordt door de betacellen van de pancreas gemaakt en via de bloedbaan over heel het lichaam verspreid, waar het de verbranding van glucose door de cellen regelt.

hyperglycemie:

te hoge bloedsuikerspiegel (meestal hoger dan 180 mg/dL). Wordt vaak kortweg "hyper" genoemd. Kan klachten veroorzaken van frequent urineren, dorst en gewichtsverlies.

hyperlipidemie:

te hoge bloedvetten (cholesterol en/of triglyceriden).

hypertensie:

te hoge bloeddruk.

hypoglycemie:

te lage bloedsuikerspiegel (meestal lager dan 70 mg/dL). Wordt vaak kortweg "hypo" genoemd. Kan de volgende symptomen veroorzaken: flauwtegevoel, zweten, hartkloppingen, beven, tintelingen (vaak rond mond), en gedragsveranderingen (slecht humeur). Wanneer dit niet behandeld wordt door extra suiker in te nemen riskeert men uiteindelijk het bewustzijn te verliezen.

<<

- I -

immuunsysteem:

afweersysteern, waarmee ons lichaam zich verdedigt tegen "indringers" (bijvoorbeeld besmettelijke ziekten).

implanteerbare insulinepomp:

insulinepomp, waarvan het reservoir onderhuids wordt ingeplant, en de katheter in de buikholte of in de bloedbaan gelegd wordt. Dit wordt vooral gebruikt bij onderhuidse insulineresistentie. bij deze zeer zeldzame aandoening is insuline niet werkzaam wanneer het onderhuids wordt ingespoten, maar wel wanneer het rechtstreeks in de buikholte of de bloedbaan wordt gebracht.

incretine:

hormoon dat na een maaltijd wordt afgescheiden in de darm. Stimuleert de vrijstelling van insuline, onderdrukt de glucagonvrijstelling en zorgt voor een verzadigingsgevoel.

infarct:

afsterven van weefsel door verstopping van bloedvat dat zuurstof en voedingsbestanddelen moet aanvoeren. Hartinfarct (door verstopping van één van de kransslagaders) veroorzaakt een verminderde werking van de hartspier. Herseninfarct wordt meestal gekenmerkt door verlammingsverschijnselen of spraakstoornissen.

infectie:

besmetting.

injectie:

inspuiting.

insuline:

hormoon dat gemaakt wordt door de pancreas en dat het lichaam helpt om suiker (glucose) te verbruiken. Men kan het voorstellen als een sleutel, die de deur opent om glucose in de lichaamscellen binnen te laten, waar het als brandstof kan gebruikt worden.

insulinedependente diabetes mellitus (IDDM):

vroegere, in onbruik geraakte benaming voor type 1 diabetes.

insulinepen:

toestelletje, waarmee men op een handige manier insuline onderhuids kan inspuiten. Het lijkt op een vulpen, waar men in plaats van inktvullingen insulinevullingen insteekt.

insulinepomp:

bestaat uit een reservoir, dat opgevuld wordt met insuline, een klein pompje en een computertje om het geheel te besturen. De insuline wordt toegediend via een fijn naaldje, wat onderhuids, meestal in de buik, wordt ingebracht en enkele dagen ter plaatse kan blijven. Dit wordt via een soepel slangetje in kunststof (katheter) met de pomp verbonden. De pomp geeft de hele dag door een kleine hoeveelheid insuline af (basale insuline). Bij de maaltijden kan de diabeet zijn pomp een grotere hoeveelheid insuline op korte tijd laten afgeven (bolus insuline).

insulineresistentie:

toestand waarbij het lichaam niet goed reageert op insuline. Een gezonde pancreas kan dit opvangen door meer insuline vrij te stellen. Wanneer de pancreas niet in staat is om de insulineproductie voldoende op te drijven ontstaat type 2 diabetes. Insulineresistentie op zich, zelfs zonder diabetes, kan ongunstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Het speelt o.a. een rol bij het ontstaan van hoge bloeddruk en stoornissen in de bloedvettensamenstelling. Overgewicht is de meest frequente oorzaak van insulineresistentie.

intensieve insulinebehandeling:

behandelingssysteem, waarbij men streeft naar een uitstekende diabetesregeling, door gebruik te maken van frequente insulinetoediening (meestal met 4 injecties of een insulinepomp) in combinatie met frequente zelfcontrole. Men leert de diabeet om zelf zijn insulinedosissen aan te passen aan de omstandigheden (lichaamsinspanning, stress), de voeding en de gemeten bloedsuikerwaarden. Dit vereist de nodige kennis en vaardigheden.

<<

- J -

juveniele diabetes:

type 1 diabetes.

<<

- K -

kalium:

chemisch element, dat een belangrijke rol vervult in ons lichaam, onder andere in de electrische processen, die nodig zijn om onze spieren te doen werken. Bij nierlijden kan het lichaam het overschot aan kalium moeilijk kwijtraken. Dit kan schadelijke gevolgen hebben voor de spierwerking (vooral voor de hartspier). Daarom mogen diabeten met nieraantasting (meestal) niet te veel kalium met de voeding innemen. Kalium bevindt zich vooral in bepaalde fruit en groentensoorten.

ketoacidose:

ernstige verwikkeling, veroorzaakt door een tekort aan insuline. Ontstaat meestal bij ziekte (vb. griep), omdat het lichaam dan meer insuline nodig heeft. Het wordt gekenmerkt door hoge bloedsuikerspiegels (meestal meer dan 300 mg/dL) en aanwezigheid van aceton in bloed en urine. Aceton kan aanleiding geven tot een gevaarlijke verzuring van het bloed. Deze verwikkeling komt bijna uitsluitend voor bij type 1 diabeten. Ze kan vermeden worden door bij ziekte aceton in de urine te controleren en zo nodig extra insuline in te spuiten.

ketonen:

afvalstoffen, die in het lichaam vrijkomen bij verbranding van vetten. Bij ketoacidose komen grote hoeveelheden ketonen in het bloed en de urine terecht. Aceton is één van deze ketonen. Deze stof kan gemeten worden om tijdig een beginnende ketoacidose op te sporen.

koolhydraten:

één van de drie caloriebronnen van onze voeding. Koolhydraten kunnen eenvoudig (zuivere suiker) of complex (zetmeel) zijn. Complexe koolhydraten vindt men in brood, aardappelen, rijst en pasta (o.a. spaghetti). Ze hebben geen zoete smaak. Bij het verteren van de voeding worden ze afgebroken tot glucose, wat de bloedsuiker doet stijgen.

<<

- L -

lancet:

naaldje dat gebruikt wordt in een vingerpriktoestel voor zelfcontrole van de bloedsuiker.

laserbehandeling:

behandeling waarbij men gebruik maakt van lasers tralen. Wordt bij diabeten toegepast bij bepaalde vormen van retinopathie (oogaantasting).

levulose:

andere naam voor fructose.

light:

wanneer het over voeding gaat betekent "light" minder van een bepaalde voedingsstof Zo zijn er light producten met minder vet, zout, suiker, alcohol, enz. De term "light" is vooral gekend bij frisdranken. Hierbij wordt suiker vervangen door kunstmatige zoetmiddelen, zoals aspartaam of sacharine. Deze frisdranken doen de bloedsuiker niet stijgen en leveren geen extra calorieën.

lipoatrofie:

vorm van lipodystrofie, waarbij de huid dunner wordt.

lipodystrofie:

hobbelige verdikking van de huid, die ontstaat wanneer men de insuline te veel op dezelfde plaats inspuit. Bij inspuiten op die plaats wordt de insuline minder goed in de bloedbaan opgenomen, waardoor de bloedsuiker- regeling verstoord kan worden.

lipohypertrofie:

vorm van lipodystrofie, waarbij de huid dikker wordt.

<<

- M -

malum perforans:

latijnse benaming voor voetwonde, die zich op het steunvlak van de voet bevindt.

menopauze:

de niet-vruchtbare periode in het leven van een vrouw, na het stoppen van de maandstonden.

menstruaties:

maandstonden, regels. Periodieke (meestal maandelijkse) bloeding van het baarmoederslijmvlies bij vrouwen.

metabole controle:

bij diabetes moet men niet alleen de bloedsuikerspiegel onder controle brengen, maar ook de bloedvetten, de bloeddruk, enz. Het onder controle houden van deze stofwisselingsprocessen noemt men de metabole controle.

metabolisme:

stofwisseling. Het geheel van de chemische processen, die zich in het lichaam afspelen.

microalbuminurie:

kleine hoeveelheid eiwit in urine (zie nefropathie).

minarine:

vetarme margarine.

mono-onverzadigde vetten:

soort vetten, die veel minder schadelijk zijn voor het hart en de bloedvaten dan verzadigde vetten (zie daar). Men noemt ze ook enkelvoudige onverzadigde vetten. Het bekendste voorbeeld is olijfolie.

morbiditeit:

ziektecijfer.

mortaliteit:

sterftecijfer.

<<

- N -

natrium:

chemisch element, dat vooral in keukenzout voorkomt. Inname van te grote hoeveelheden natrium met de voeding kan hoge bloeddruk veroorzaken. Vandaar dat men bij hoge bloeddruk een zoutbeperkt dieet voorschrijft.

nefropathie:

nieraantasting door diabetes. De eerste uiting is het verschijnen van een kleine hoeveelheid eiwit in de urine (microalbuminurie). Doorgaans kan men in dit stadium verdere achteruitgang tegengaan door goede diabetesregeling, behandeling van hoge bloeddruk en verminderen van eiwitten in de voeding. Ver gevorderde nieraantasting is een ernstige verwikkeling, waarvoor nierdialyse of niertransplantatie kan nodig zijn.

neuropathie:

aantasting van zenuwbanen door diabetes. Men maakt een onderscheid tussen sensiebele neuropathie (de meest frequente vorm), waarbij de gevoelszenuwen worden aangetast, motorische neuropathie, waarbij de bewegingszenuwen worden aangetast, en autonome neuropathie, waarbij de zenuwen van de inwendige organen worden aangetast (vb. vertraagde maaglediging). Sensiebele neuropathie verhoogt het risico op voetwonden.

nierinsufficiëntie:

minder goede werking van de nieren, waarbij de afvalstoffen van het lichaam onvoldoende uitgefilterd worden. Wanneer de nierwerking zodanig verslechtert dat een behandeling met een kunstnier (dialyse) nodig is, spreekt men van terminale nierinsufficiëntie.

niet-insulinedependente diabetes mellitus(NIDDM):

oudere, in onbruik geraakte term, synoniem voor type 2 diabetes.

<<

- O -

obesitas:

zwaarlijvigheid (BMI > 30).

onverzadigde vetten:

soort vetten, die veel minder schadelijk zijn voor het hart en de bloedvaten dan verzadigde vetten. Men maakt een onderscheid tussen mono en polyonverzadigde vetten.

orale antidiabetica:

bloedsuiker erlagende pillen. Ze kunnen gebruikt worden bij de behandeling van type 2 diabetes.

osteoporose:

botontkalking. Deze aandoening treedt vooral op bij vrouwen na de menopauze. Door verzwakking van het beenderstelsel lopen ze gemakkelijker breuken op (vooral van wervels, polsen en heupbeenderen).

<<

- P -

pancreas:

(synoniem) alvleesklier. orgaan dat zich achter de maag bevindt. Ze staat enerzijds in voor de vertering van voedingsbestanddelen in de darm, en anderzijds voor de aanmaak van hormonen (insuline, glucagon), die de verbranding van deze voedingstoffen in het lichaam regelen. De cellen die de hormonen maken liggen in groepjes, eilandjes van Langerhans genoemd.

pancreastransplantatie:

behandeling van type 1 diabetes, waarbij men levend pancreasweefsel, afkomstig van een donor, overbrengt naar de buikholte van de diabeet. Deze procedure wordt voorlopig enkel uitgevoerd bij diabeten, die een niertransplantatie (hebben) ondergaan, in afwachting dat er veiliger medicatie gevonden wordt om afstoting tegen te gaan.

polydipsie:

veel drinken: één van de symptomen van diabetesontregeling (hyperglycemie).

polyonverzadigde vetten:

soort vetten, die veel minder schadelijk zijn voor het hart en de bloedvaten dan verzadigde vetten (zie daar). Men noemt ze ook meervoudig onverzadigde vetten. Ze zijn vooral te vinden in o.a. soja, maïs, saffloer en zonnebloemolie, in minarine en margarine voor bijzondere voeding en in vis.

polyurie:

veel wateren: één van de symptomen van diabetesontregeling (hyperglycemie).

predispositie:

voorbeschiktheid om een bepaalde aandoening te krijgen.

preventie:

het voorkómen van een ziekte of aandoening.

proliferatieve retinopathie:

zie retinopathie.

proteïnen:

zie eiwitten.

<<

- Q -

<<

- R -

receptoren:

ontvangers (soort antennes), die zich aan de buitenkant van cellen bevinden, en signalen opvangen uit het bloed. Insuline moet zich bijvoorbeeld eerst op een dergelijke receptor binden alvorens de cel de poorten openzet om suiker (glucose) binnen te laten.

research:

Engelstalige term voor wetenschappelijk onderzoek.

retinopathie:

oogaantasting door diabetes. Bij de lichtste vorm van retinopathie, backgroundretinopathie (achtergrond retinopathie) lekt er vocht door de wand van de bloedvaatjes van het netvlies. Dit veroorzaakt meestal geen achteruitgang van het zicht. Proliferatieve retinopathie is ernstiger. Hierbij treedt er een woekering op van nieuwe bloedvaten, die van slechte kwaliteit zijn. Ze bloeden gemakkelijk en veroorzaken littekenvorming. Hierdoor kan het zicht achteruitgaan. De woekering van deze bloedvaten kan bestreden worden met laserbehandeling.

rustmetabolisme (basaal metabolisme):

het geheel van de chemische processen, die zich afspelen bij rust. Het lichaam heeft hier een zekere hoeveelheid energie voor nodig.

<<

- S -

sacharine:

kunstmatig zoetmiddel, dat veel zoeter smaakt dan suiker. Het doet de bloedsuiker niet stijgen. Het levert geen energie en je wordt er dus niet dik van.

sacharose:

gewone tafelsuiker, ook bekend onder de naam sucrose. Wordt bij de vertering in de darm onmiddellijk omgezet tot glucose.

screening:

het opsporen van een ziekte of aandoening.

sedentaire levensstijl:

gebrek aan lichaamsbeweging.

Sint-Vincentverklaring:

intentieverklaring, waarbij geijverd wordt voor een verbetering van de diabeteszorg in Europa. Deze verklaring werd in 1989 in het stadje Sint-Vincent in Italië voorgesteld. Ze vraagt de politieke wil om de wetenschappelijke vernieuwingen rond diabetes in de praktijk te brengen. Bovendien wordt ook extra aandacht gevraagd voor de sociale aspecten van de aandoening.

slagaderverkalking:

afzetting van vetten, vooral cholesterol, op de "binnenbekleding" van de bloedvaten. Hierdoor kunnen vernauwingen of verstoppingen ontstaan, wat o.a. hart- of herseninfarcten kan veroorzaken. Andere namen voor slagaderverkalking zijn atheromatose of atherosclerose.

sorbitol:

kunstmatig zoetmiddel, dat de bloedsuiker niet doet stijgen, maar evenveel energie levert als "gewone suiker". Dit product kan diarree veroorzaken, vooral wanneer er grote hoeveelheden van worden verbruikt

stresshormonen:

hormonen, die in het bloed vrijkomen in stressvolle omstandigheden (vooral bij ziekte, in mindere mate bij psychologische stress). Het gaat over glucagon, adrenaline, cortisol en groeihormoon. Deze hormonen werken insuline tegen (men noemt ze daarom ook "contraregulerende" hormonen). Ze doen de bloedsuiker stijgen en verplichten het lichaam om andere brandstoffen (vetten) te gebruiken om energie te leveren. Hierbij kunnen afvalstoffen in het bloed komen (aceton), die, wanneer geen extra hoeveelheid insuline gespoten wordt, ketoacidose kunnen veroorzaken.

subcutaan:

onderhuids.

sucrose:

zie sacharose.

suiker:

koolhydraat met zoete smaak. Er zijn verschillende soorten suiker (vb. sucrose in tafelsuiker, fructose in fruit en honig). Ze worden allemaal in ons lichaam omgezet in glucose, wat de bloedsuikerspiegel doet stijgen.

suikervervangers:

zoetmiddelen, die gebruikt worden in de plaats van gewone tafelsuiker (sucrose). Er zijn producten (vb. sacharine) die een verwaarloosbare hoeveelheid energie bevatten en geen effect hebben op de bloedsuikerspiegel. Er bestaan ook producten (vb. fructose) die wel energie leveren en de bloedsuikerspiegel beïnvloeden (trage stijging).

sulfonylurea:

geneesmiddelen, die gebruikt worden bij de behandeling van type 2 diabetes. Ze zetten de pancreas aan om meer insuline te produceren.

syndroom X:

nu "metabool syndroom" genoemd. Men heeft vastgesteld dat verschillende tisicofactoren voor hart- en vaatlijden, zoals type 2 diabetes, overge- wicht, hoge bloeddruk (hypertensie) en hoge bloedvet- ten (hyperlipidemie), vaak tesamen optreden. Men spreekt dan van syndroom X. Waarschijnlijk speelt verminderde gevoeligheid aan insuline (insulineresistentie) een belangrijke rol in het ontstaan van deze aandoening.

<<

- T -

taille-heup verhouding:

verhouding tussen de omtrek van de taille en die van de heup. Laat toe om een onderscheid te maken, tussen vetzucht, die zich vooral t.h.v. de buik situeert (abdominale of "appel-type" of androïde vetzucht) en vetafzetting die zich vooral t.h.v. de billen en heupen situeert (gynoïde of "peertype" vetzucht). Het is vooral de eerste vorm van vetzucht, die het risico op hart- en vaatlijden doet verhogen.

therapie:

(synoniem) behandeling.

triglyceriden:

soort vetten, die vaak in verhoogde concentraties in het bloed circuleren bij diabeten. Ze spelen net zoals cholesterol een (weliswaar minder grote) rol bij het ontstaan van atherosclerose.

type 1 diabetes:

(vroeger insulineafhankelijke diabetes of juveniele diabetes of IDDM) een vorm van diabetes die meestal vóór de leeftijd van 40 jaar begint. Wordt veroorzaakt door een aanval van het immuunsysteem op de bètacellen van de pancreas, waardoor de productie van insuline in het gedrang komt. Mensen met type 1 diabetes hebben insuline nodig om te overleven.

type 2 diabetes:

(vroeger niet-insulineafhankelijke diabetes, of ouderdomsdiabetes, of NIDDM) een vorm van diabetes die meestal na de leeftijd van 40 jaar begint. De meeste type 2 diabeten zijn insulineresistent, velen hebben overgewicht. Vaak kan de bloedsuiker onder controle gebracht worden door gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Soms moet men gebruik maken van orale antidiabetica of insuline.

<<

- U -

ulcus:

betekent letterlijk zweer". Bij mensen met diabetes gebruikt men deze term vooral voor wonden aan de voeten en de onderbenen.

urinetesten:

testen, waarbij bestanddelen in de urine worden opgespoord (meestal met teststrookje). Men kan bijvoorbeeld glucose (glucosurie) of aceton (acetonurie) meten.

<<

- V -

vaccinatie:

inenting met verzwakte of gedode ziektekiemen of deeltjes van een ziekteverwekker. Hierdoor wordt het afweersysteern (immuunsysteem) in paraatheid gebracht, waardoor men beschermd wordt tegen besmetting met die ziektekiem. Men wordt dus "immuun".

verzadigde vetten:

soort vetten, die de kans op het krijgen van slagaderverkalking vergroten, en dus m.a.w. een ongunstig effect hebben op het hart- en de bloedvaten. Deze vetten treffen we vooral aan in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees, eieren en zuivelwaren, en in producten die met deze ingrediënten bereid werden (bijv. gebak).

vezels:

bestanddelen van plantaardige voeding, die niet kunnen verteerd worden door de menselijke darm. Ze zijn nodig voor een gezonde darmfunctie (stoelgangproductie). Men vermoedt dat ze bovendien de opname van cholesterol en verzadigde vetten afremmen, en dat ze beschermen tegen darmkanker. Men spreekt van onoplosbare (bijvoorbeeld in bruin brood) en oplosbare vezels (bijvoorbeeld in fruit).

virus:

kleine ziekteverwekker, die men niet met een gewone microscoop kan zien (bijvoorbeeld griep, verkoudheid). Infecties veroorzaakt door een virus kunnen niet behandeld worden met antibiotica.

<<

- W -

waist-hip ratio:

zie taille-heup verhouding.

<<

- X -

<<

- Y -

<<

- Z -

zelfcontrole:

toestand waarbij iemand met diabetes zelf in staat is om zijn bloedsuiker te meten met een glucosemeter.

zelfregulatie:

toestand waarbij de diabeet zelf in staat is om, op basis van bloedsuikermetingen met een glucosemeter, zijn behandeling (insuline, voeding, lichaamsbeweging) aan te passen. (ook wel zelfbehandeling genoemd)

zwangerschapsdiabetes:

vorm van diabetes, die ontstaat of voor het eerst wordt vastgesteld tijdens de zwangerschap. Verdwijnt meestal nadien. Deze vrouwen hebben een sterk verhoogd risico om in de eerstvolgende 10 jaar type 2 diabetes te krijgen.