INFORMATIE OVER

Diabetes type 1 en 2 - adviezen voor thuis

Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk dat u een juiste leefstijl aanhoudt. Hierdoor kunt u de gevolgen van uw diabetes, op de korte en lange termijn, zo beperkt mogelijk houden. In deze folder leest u algemene adviezen die u hierbij kunnen helpen.

Wat is Diabetes Mellitus?

Diabetes Mellitus (kortweg diabetes) is een chronische aandoening waarbij er een tekort aan insuline ontstaat. Er zijn twee soorten diabetes, namelijk type 1 en type 2. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam helemaal geen insuline meer aan. Het is dan noodzakelijk om insuline te spuiten. Bij diabetes type 2 maakt het lichaam niet genoeg insuline of is het ongevoelig voor insuline. Mensen krijgen dan meestal medicijnen en voedings-en bewegingsadviezen.

Symptomen

- Vaak dorst en veel plassen.
- Veel moe zijn.
- Last van de ogen, wazig zien.
- Slecht genezende wondjes
- Afvallen zonder dat daar een reden voor is.
- Veel honger hebben, of juist helemaal niet.
- Misselijk zijn of overgeven.

Voor iemand met diabetes is het belangrijk om een goede leefstijl aan te houden. Hierdoor kunt u de gevolgen van de ziekte, op de korte en lange termijn, zo beperkt mogelijk houden.

Wij adviseren u om de volgende algemene adviezen op te volgen:

- Neem voldoende lichaamsbeweging: hierdoor kan de behoefte aan insuline verminderen en het cholesterolgehalte verlagen.

- Neem regelmatig tabletten in of spuit insuline op voorschrift van uw internist of diabetesverpleegkundige.
- Zorg voor een goede bloedglucoseregulatie: herken en weet wat u moet doen bij een te lage bloedsuikerwaarde (hypoglykemie <4mmol) en een te hoge bloedsuikerwaarde (hyperglykemie >12mmol).
- Controleer uw bloedsuikerwaarde regelmatig via de dagcurve.
- Streef daarbij naar bloedsuikerwaarden tussen de 4-8 mmol tenzij uw internist dit anders heeft voorgeschreven. De mate waarin u zelfcontrole toepast spreekt u af met u diabetesverpleegkundige.
- Houdt u aan uw dieetadvies: eet vezelrijk maar verminder het gebruik van koolhydraten. Vermijd snelle koolhydraten in dranken, eet zo min mogelijk vet en wees matig met alcohol.
- Kom regelmatig voor controle bij uw internist of de diabetesverpleegkundige op de polikliniek.
- Zorg voor een goede voetverzorging. Draag bij voorkeur dichte schoenen om wondjes te voorkomen.
- Rook niet of stop met roken.
- Ga één keer per 1-2 jaar op controle bij de oogarts. Door uw diabetes kunnen er beschadigingen optreden aan de bloedvaten (in het oog). Dit is een preventieve controle.

Wat kunt u doen bij een te lage (hypo) of te hoge bloedsuikerwaarde (hyper)?

Hypo – te lage bloedsuikerwaarde

Is uw bloedsuikerwaarde onder de 4 mmol dan heeft u een hypo. U kunt zweten, trillen, duizelig zijn, hoofdpijn hebben of hongerig zijn. Een hypo gaat over als u snel iets zoets eet of drinkt. Bijvoorbeeld zes tot acht tabletten druivensuiker of een glas limonade. Duurt het nog een tijdje voordat u een maaltijd krijgt, neem een boterham. In erge gevallen kunt u flauwvallen.

Hyper – te hoge bloedsuikerwaarde

Bij een hyper is uw bloedsuikerwaarde boven de 12mmol. Dat merkt u aan veel plassen, veel dorst hebben en houden, vermoeid zijn, misselijk zijn of overgeven. Het lichaam wil zelf het

teveel aan suiker in het bloed kwijtraken door veel te plassen. Veel blijven drinken helpt daarbij. Ook beweging is goed, dan verbranden uw spieren insuline.

Meer informatie

Wilt u meer lezen over Diabetes type 1 of type 2 of over voedingsadviezen, dan kunt u terecht op de website van de Diabetesvereniging Nederland. Neem voor individuele vragen contact op met uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige.

Afdelingen

Interne geneeskunde polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6296
Route	48

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/diabetes-type-1-en-2-adviezen-voor-thuis/diabetes-type-1-en-2-adviezen-voor-thuis
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 20.06 uur.