



TYPE 1 DIABETES VEELGESTELDE VRAGEN

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES



Inhoudsopgave

Over Type 1 Diabetes	p. 6
Schoolkamp	p. 10
Eten en drinken.....	p. 12
Gevolgen	p. 16
Genezing	p. 18



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!

Omdat we ons kunnen voorstellen dat je vol zit met vragen, hebben we dit boekje gemaakt waarin de meest gestelde vragen aan bod komen. Voor jou, maar ook handig voor op school, andere familieleden en vrienden.



Over 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, 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 wil je gewoon even nalezen hoe het nou ook alweer zat. Er komt natuurlijk een heleboel op je af, zo vlak na de diagnose Type 1 Diabetes. Niet zo gek dat je dan vol met vragen zit.

In dit boekje bespreken we een aantal vragen die we veel krijgen. Dingen waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt, of vragen die je van andere mensen misschien krijgt. Heb je nou vragen die niet in dit boekje worden beantwoord? Stuur dan een mailtje naar ikhebeenvraag@jdrf.nl.

Wil je een boekje ontvangen zodat je die kan meegeven aan familie, vrienden of op school? Stuur ook dan vooral even een mailtje naar ikhebeenvraag@jdrf.nl, en dan komt er zo snel mogelijk een boekje naar je toe.

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



“Kan mijn kind met Type 1 Diabetes... **mee op schoolkamp?”**”

Ja, dat kan zeker! Maar, zoals veel dingen bij Type 1 Diabetes, is het gewoon net ietsje ingewikkelder dan voor mensen zonder T1D.

Waar moet je nou rekening mee houden? Allereerst is het belangrijk dat de volwassenen die mee gaan weten wat Type 1 Diabetes is en wat ze moeten doen als de bloedsuikerwaarde van je kind te laag of te hoog is. Leg ze uit dat ze rekening moeten houden met beweging, maar waarschuw ze ook voor signalen als veel plassen, vermoeidheid of afwezigheid zodat ze deze kunnen herkennen.



Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat je kind ook zelf aan kan geven als het niet goed gaat en dit ook durft te doen. Spreek af dat je bijvoorbeeld iedere dag even contact hebt met je kind of een van de begeleiders - dat scheelt jou ook weer zorgen.

Last but not least: zorg dat je genoeg spulletjes meegeeft als voorraad. Dat geldt voor insuline, teststrips, pomp-toebehoren of pennen en naaldjes, maar ook voldoende dextro, sultana's of ander eten om hypo's mee op te lossen.

“Mag je met Type 1 Diabetes... **Alles eten?”**”

Dat is waarschijnlijk een van de meest gestelde vragen die je krijgt. Gelukkig is het antwoord heel simpel: ja, je mag alles eten.

Het is alleen wel zo dat je er altijd iets extra's voor moet doen. Tellen hoeveel koolhydraten in het eten zitten, je bloedsuikerwaarde meten, en bedenken hoeveel insuline je gaat toedienen. Maar, zolang je insuline geeft, kun je alles eten en drinken wat je wil.

Dat wil niet zeggen dat dat altijd handig is: als je een hoge waarde hebt kun je er misschien beter voor kiezen om een snack of maaltijd uit te stellen totdat je bloedsuiker gezakt is.



En suikervrij eten dan?

Suikervrij is een term die heel veel wordt gebruikt en niet altijd te maken heeft met hoeveel koolhydraten er in voeding zitten. Soms wordt suiker vervangen door een koolhydraat-arme zoetstof maar meestal is dat niet het geval. Dan zitten er nog steeds koolhydraten in het eten en moet je er nog steeds insuline voor toedienen. Omdat suikervrij eten meestal ook niet zo lekker is, kiezen veel mensen ervoor om dan liever de gewone variant te eten.



En hoe zit dat dan met frisdrank?

Sommige suikervrije producten bevatten wel degelijk geen koolhydraten. Light frisdranken zoals cola light of sinas light bevatten helemaal geen koolhydraten. Dat betekent dat je daar geen insuline voor hoeft toe te dienen en je bloedsuikerspiegel ook niet gaat stijgen. Makkelijk!

In de meeste frisdranken worden de koolhydraathoudende suikers (gedeeltelijk) vervangen door aspartaam. Over aspartaam gaan veel slechte verhalen rond. Aspartaam is enorm veel onderzocht en is niet schadelijk voor je gezondheid, zolang je geen extreme hoeveelheden binnen krijgt. Pas vanaf 5 flessen cola light per dag (afhankelijk van je lichaamsgewicht) kan dit schadelijk zijn voor je lichaam.

Light betekent trouwens niet automatisch dat er geen suiker of koolhydraten inzitten. Kijk dus vooral ook op de verpakking van een product of er koolhydraten inzitten.

“Wat zijn de gevolgen van **Type 1 Diabetes?**”

Geen leuk onderwerp maar helaas, het hoort er wel bij. Er zijn verschillende zaken die de kans op complicaties vergroten, zoals veel hoge bloedglucosewaarden, maar ook bepaalde biomarkers in je bloed.

Als je Type 1 Diabetes hebt, dan heb je meer kans op hart- en vaatziekten, nierziekten en problemen aan je ogen en voeten. Deze gevolgen zijn in veel gevallen te behandelen, maar volledig voorkomen kunnen we helaas nog niet.

Om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden, is het belangrijk om zo goed mogelijk voor jezelf, en je diabetes, te zorgen. Wil je meer weten over de gevolgen van Type 1 Diabetes? Bekijk dan onze video over T1D en Complicaties op YouTube of onze website.



“Kan je Type 1 Diabetes genezen... **Met gezonde voeding en beweging?”**

Gezonde voeding en beweging zijn voor iedereen belangrijk, maar Type 1 Diabetes ermee genezen, dat kan niet. Bij Type 1 Diabetes maakt je lichaam een fout waardoor er geen insuline meer wordt gemaakt. Die fout kunnen we niet oplossen door anders eten of bewegen. Helaas is Type 1 Diabetes op dit moment nog niet te genezen. Er wordt hard aan gewerkt!

Meer weten over de weg naar genezing? Ga naar onze website.

www.jdrf.nl

Heb je een andere vraag over Type 1 Diabetes? 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

