

Type 1 diabetes: spreekbeurt



basisschooleditie



Inhoud

De basis van type 1 diabetes	2
Uitlegfilmpjes basis type 1:	2
Hoe weet je dat je diabetes hebt?	2
Waarom heb ik diabetes?	2
Wat is het verschil tussen type 1 en type 2?	3
<i>type 1</i>	3
<i>type 2</i>	3
Wat is een hyper?	3
<i>Hoe komt het?</i>	3
<i>Wat kun je doen?</i>	3
Wat is een hypo?	4
<i>Hoe komt het?</i>	4
<i>Wat kun je doen?</i>	4
<i>Uitlegfilmpje hypo</i>	4
Het verschil tussen langzame en snelle koolhydraten	5
<i>Wat zijn koolhydraten?</i>	5
<i>Wat zijn snelle koolhydraten?</i>	5
<i>Wat zijn langzame koolhydraten?</i>	5
<i>Wat is het verschil?</i>	5
Hoe wordt diabetes behandeld?	6
<i>Insuline spuiten</i>	6
<i>Bloedsuiker meten</i>	6
<i>Hoe werkt de sensor?</i>	7
<i>Waarom is een sensor handig?</i>	7
<i>Voordelen van een sensor:</i>	7
<i>Wat moet je weten?</i>	7
Hoe kan je me helpen?	8
Quiz	9
Leuk om te doen:	9
Kleurplaten	10

De basis van type 1 diabetes

Je lichaam werkt een beetje zoals een auto: het heeft brandstof nodig om te kunnen bewegen en denken. De brandstof voor je lichaam komt uit het eten dat je eet, vooral uit suiker (dat heet ook wel glucose). Normaal helpt een stofje in je lichaam, insuline, om die suiker op de juiste plek te krijgen, zoals in je spieren of hersenen.

Maar bij type 1 diabetes maakt je lichaam geen insuline meer. Het is alsof de sleutel om de suiker naar de juiste plek te brengen, kapot is. Daardoor blijft de suiker in je bloed, en dat kan ervoor zorgen dat je je niet lekker voelt.

Om dat op te lossen, moeten mensen met type 1 diabetes insuline inspuiten of een pompje gebruiken. De insuline helpt om de suiker weer naar de juiste plekken te brengen, zodat je energie krijgt om te spelen, sporten en leren.

Uitlegfilmpjes basis type 1:

- <https://youtu.be/90sh3lxlW9w?si=jZPSgdCr37m4jEEe>
- <https://youtu.be/WpMLGSOO1Z0?si=uZJg0yd5XIJ3-h6>
- <https://youtu.be/fS9eXcvt9Zo?si=SzdniW9tBNcCvy3E>

Hoe weet je dat je diabetes hebt?

Er zijn een paar dingen die kunnen gebeuren als je type 1 diabetes hebt en waar je aan kunt merken dat er iets niet klopt. Dit zijn een paar voorbeelden:

1. *Je hebt heel veel dorst* – Je blijft maar drinken, maar toch blijf je dorstig.
2. *Je moet vaak plassen* – Omdat je zoveel drinkt, moet je ook steeds naar de wc.
3. *Je voelt je moe* – Zelfs als je genoeg slaapt, heb je geen energie en voel je je slap.
4. *Je valt af* – Ook al eet je goed, je lichaam gebruikt het eten niet zoals het hoort en daardoor kun je afvallen.
5. *Je kunt je ziek voelen* – Bijvoorbeeld misselijk, duizelig of dat je je gewoon niet lekker voelt.

Waarom heb ik diabetes?

Type 1 diabetes ontstaat door een foutje in je lichaam. Het heeft niets te maken met wat je eet, drinkt of hoe je leeft – het is niet jouw schuld en je kunt er niets aan veranderen. Ook hoeft je je geen zorgen te maken dat je het aan iemand anders kunt doorgeven, want diabetes is niet besmettelijk.

Wat is het verschil tussen type 1 en type 2?

Er zijn twee soorten diabetes: type 1 en type 2. Ze lijken op elkaar, maar er zijn grote verschillen!

type 1

⚡ **Oorzaak:** Het lichaam maakt helemaal geen insuline meer. Dit komt door een foutje in het afweersysteem.

💉 **Behandeling:** Mensen met type 1 moeten elke dag insuline spuiten of een insulinepomp gebruiken.

👤 **Wie krijgt het?** Meestal kinderen of jonge mensen, maar het kan op elke leeftijd beginnen.

❌ **Kun je het voorkomen?** Nee, je krijgt het niet door eten of weinig bewegen. Het is een foutje in je lichaam.

type 2

⚡ **Oorzaak:** Het lichaam maakt te weinig insuline of reageert er niet goed op.

🍎 **Behandeling:** Soms helpt gezond eten en bewegen, maar sommige mensen hebben ook medicijnen nodig.

👤 **Wie krijgt het?** Meestal volwassenen, maar soms ook jongeren. Het komt vaker voor bij mensen die overgewicht hebben.

✅ **Kun je het voorkomen?** Soms wel, door gezond te leven.

Wat is een hyper?

Een hyper betekent dat er te veel suiker in je bloed zit (11,0 mmol/l of hoger). Je lichaam heeft insuline nodig om die suiker naar de juiste plekken te brengen, maar als er te weinig insuline is, blijft de suiker in je bloed. Dit kan ervoor zorgen dat je je niet lekker voelt. Bij een hyper kun je:

- heel erg dorstig zijn,
- veel moeten plassen,
- je moe voelen,
- en soms ook hoofdpijn of buikpijn krijgen.

Hoe komt het?

Een hyper kan gebeuren als je bijvoorbeeld:

- te veel gegeten hebt (vooral iets met veel suiker),
- te weinig insuline hebt gebruikt
- of ziek bent of veel stress hebt.

Wat kun je doen?

Bij een hyper helpt het vaak om extra insuline te gebruiken. Het is ook handig om veel water te drinken en te gaan bewegen. Dat helpt om de suiker in je bloed te laten zakken.

Wat is een hypo?

Een hypo is het tegenovergestelde van een hyper: er zit te weinig suiker in je bloed. Je lichaam heeft suiker nodig als energiebron, en zonder genoeg suiker kun je je niet goed voelen. Bij een hypo kun je merken dat je:

- slap en trillerig wordt,
- duizelig bent,
- het heel warm of koud krijgt,
- je raar gedraagt, zoals boos of verward zijn.

Hoe komt het?

Een hypo kan gebeuren als je bijvoorbeeld:

- te veel insuline hebt gebruikt,
- te weinig hebt gegeten,
- of veel hebt gesport zonder iets extra's te eten.

Wat kun je doen?

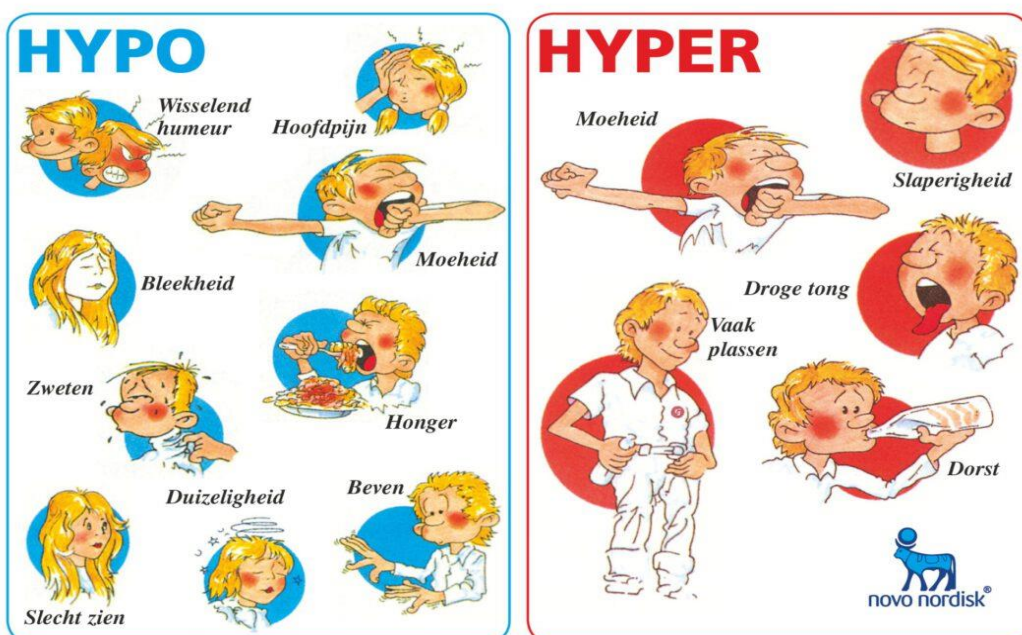
Bij een hypo moet je snel iets eten of drinken waar suiker in zit, zoals:

- een glas appelsap,
- een paar druivensuikertabletten,
- of een snoepje

Nadat je bloedsuiker weer is gestegen, moet je nog iets met langzame koolhydraten eten

Uitlegfilmpje hypo

https://youtu.be/dxGNozuzm_E



Het verschil tussen langzame en snelle koolhydraten

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten zijn een soort brandstof voor je lichaam. Ze zitten bijvoorbeeld in brood, rijst, pasta, fruit, snoep en koekjes. Als je koolhydraten eet, maakt je lichaam daar suiker van. Die suiker geeft je energie om te spelen, sporten, denken en leren.

Maar er zijn snelle koolhydraten en lange koolhydraten. En die werken anders in je lichaam.

Wat zijn snelle koolhydraten?

Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die heel snel in je bloed komen. Dat betekent dat je bloedsuiker snel omhoog gaat. Deze koolhydraten vind je in:

- snoep,
- frisdrank,
- witte boterhammen,
- koekjes,
- of appelsap.

Snelle koolhydraten zijn handig als je een hypo hebt. Dan moet je snel energie hebben, en die krijg je van snelle koolhydraten.

Wat zijn langzame koolhydraten?

Langzame koolhydraten werken veel langzamer. Ze komen niet meteen in je bloed, maar geven je lichaam langzaam en voor een langere tijd energie. Deze koolhydraten vind je in:

- volkoren brood,
- havermout,
- bruine rijst,
- groenten,
- en aardappels.

Langzame koolhydraten zijn handig om je de hele dag energie te geven. Ze helpen ook om je bloedsuiker stabiel te houden.

Wat is het verschil?

- Snelle koolhydraten geven je meteen energie, maar die energie is snel weer op.
- Langzame koolhydraten geven je langer energie, maar het duurt even voordat ze werken.

Als je diabetes hebt, is het belangrijk om een goede balans te hebben tussen langzame en snelle koolhydraten. Snelle koolhydraten zijn handig in nood (bij een hypo), maar langzame koolhydraten helpen je de rest van de dag.

Hoe wordt diabetes behandeld?

Insuline spuiten

Mensen met type 1 diabetes hebben insuline nodig, omdat hun lichaam dit niet zelf meer maakt. Insuline is een soort “sleutel” die helpt om de suiker uit het bloed naar de cellen in je lichaam te brengen, zodat die cellen de suiker kunnen gebruiken als energie.

- **Insuline spuiten:** Dit doen mensen door een spuitje of pen met insuline in hun huid te steken. Ze doen dit meestal 2 tot 4 keer per dag, afhankelijk van hoeveel insuline ze nodig hebben.
- **Insuline pomp:** Dit is een klein apparaatje dat insuline continu afgeeft, zoals een soort "kleine automatische insuline-injectie". Dit apparaatje wordt vaak aangesloten op de buik of de arm en zorgt ervoor dat er constant een beetje insuline in het lichaam komt, zonder dat je steeds een spuit hoeft te gebruiken.



Adobe Stock | #543453968

Bloedsuiker meten

Mensen met diabetes moeten regelmatig hun bloedsuiker meten om te controleren of de suiker in hun bloed niet te hoog of te laag is. Dit gebeurt vaak met een klein apparaatje, een bloedglucosemeter. Dit werkt zo:

- Eerst wordt er een klein prikje in de vinger gedaan om een druppeltje bloed te krijgen.
- Dit bloed wordt op een teststrip gelegd die in de meter wordt gestoken.
- De meter toont dan het resultaat: hoeveel suiker er op dat moment in het bloed zit.



Op basis van de uitslag kunnen mensen met diabetes hun insuline aanpassen, hun eetpatroon veranderen of andere dingen doen om de bloedsuiker op het juiste niveau te houden. Regelmatig controleren helpt ook om een hypo (te laag suiker) of een hyper (te hoog suiker) te voorkomen.

Met een sensor is het ook mogelijk om je bloedsuiker te meten.

Een bloedsuiker sensor is een klein apparaatje dat mensen met diabetes helpt om hun bloedsuiker de hele dag door te meten, zonder steeds in hun vinger te hoeven prikken. Dit is handig, want zo kunnen ze sneller zien of hun bloedsuiker te hoog of te laag is en op tijd iets doen.

Hoe werkt de sensor?

De sensor wordt op de huid geplakt, meestal op de arm of buik. In de sensor zit een heel dun naaldje (dat je bijna niet voelt), dat net onder de huid zit. De sensor meet hoeveel suiker er in het lichaam zit en stuurt deze informatie naar een telefoon, een ander apparaatje of een insulinepomp.

Waarom is een sensor handig?

Met een sensor hoef je niet steeds je vinger te prikken om je bloedsuiker te meten. Hij geeft een waarschuwing als je bloedsuiker te hoog of te laag wordt, zodat je op tijd iets kunt doen. Dit is vooral fijn als je slaapt, aan het sporten bent of op school zit.



Voordelen van een sensor:

- ✓ Minder vingerprikken, dus minder pijn.
- ✓ Sneller en makkelijker zien of je bloedsuiker goed is.
- ✓ Waarschuwingen als je bloedsuiker te veel stijgt of daalt.
- ✓ Overzicht van je bloedsuiker door de hele dag heen, zodat je weet wanneer je insuline nodig hebt of iets moet eten.

Wat moet je weten?

Een sensor meet de bloedsuiker onder de huid en niet direct in het bloed. Soms zit er daardoor een kleine vertraging in de meting. Daarom controleren sommige mensen hun bloedsuiker alsnog af en toe met een vingerprik, om zeker te weten dat de waarde klopt.

Hoe kan je me helpen?

- *Te begrijpen dat ik soms iets moet doen* – Soms moet ik mijn bloedsuiker meten, insuline spuiten of snel iets eten. Dit helpt mij om me goed te voelen
- *Mij niet te plagen* – Ik heb niet gekozen om diabetes te hebben, en het is niet besmettelijk. Wees gewoon normaal en aardig, net als bij iedereen
- *Mij te helpen bij een hypo* – Als ik duizelig of slap word, heb ik misschien een hypo. Dan heb ik snel iets zoets nodig, zoals een pakje sap of druivensuiker. Als ik dat vraag, zou het fijn zijn als je helpt!
- *Lief te vragen of het goed gaat* – Je hoeft niet steeds te vragen, maar als je merkt dat ik me niet lekker voel, is het fijn als je even checkt of ik oké ben.
- *Te begrijpen dat ik soms moet stoppen met spelen* – Soms moet ik even iets eten of mijn bloedsuiker meten. Dat betekent niet dat ik niet wil meedoen, maar ik moet goed voor mijn lichaam zorgen.

Quiz

Vraag 1: Wat is type 1 diabetes?

- A) Een ziekte waarbij je geen suiker mag eten
- B) Een ziekte waarbij je lichaam zelf geen insuline meer maakt
- C) Een ziekte die je krijgt door te veel snoep te eten

Vraag 2: Hoe krijgen mensen diabetes type 1?

- A) Door te weinig sporten
- B) Door een foutje in het lichaam, waardoor het geen insuline meer maakt
- C) Door griep te krijgen

Vraag 3: Wat doet insuline?

- A) Het zorgt ervoor dat je meer energie krijgt
- B) Het helpt suiker uit je bloed naar je cellen te brengen
- C) Het maakt je moe

Vraag 4: Wat moet iemand met diabetes doen als de bloedsuiker te laag is (hypo)?

- A) Insuline spuiten
- B) Niets, het gaat vanzelf over
- C) Snel iets eten of drinken met suiker

Vraag 5: Hoe kan iemand met diabetes zijn bloedsuiker meten?

- A) Door een vingerprik of een sensor
- B) Door een thermometer te gebruiken
- C) Door in de spiegel te kijken

Vraag 6: Wat is een insulinepomp?

- A) Een apparaat dat automatisch insuline geeft
- B) Een drankje met insuline erin
- C) Een speciale pleister

Vraag 7: Wat kun jij doen om iemand met diabetes te helpen?

- A) Begrip tonen en helpen bij een hypo
- B) Veel vragen stellen over hun ziekte
- C) Ze laten schrikken om te kijken of ze beter worden

Antwoorden

- 1: B 
- 2: B 
- 3: B 
- 4: C 
- 5: A 
- 6: A 
- 7: A 

Leuk om te doen:

[\(375\) Dé diabetes game | Hyper Control - YouTube](#)

Kleurplaten

