

Hoe keer je diabetes type 2 om?

*Het eenvoudige 3-stappenplan om
weer gezond te worden*

Roy Taylor

Hoogleraar geneeskunde en stofwisseling, Newcastle
University en honorair consulterend arts, Newcastle
upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Your Simple Guide to Reversing Type 2 diabetes*. Short Books, een imprint van Octopus Publishing Group Ltd, onderdeel van Hachette UK, Londen, 2021

De auteur doneert 100 procent van zijn inkomsten uit de verkoop van dit boek aan Diabetes UK.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Kees de Vries, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © Roy Taylor 2022

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2022

ISBN 978 90 5712 572 0

NUR 860

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

De informatie in dit boek is alleen bedoeld voor algemeen gebruik, en niet als specifiek medisch advies – en mag ook niet als zodanig dienen. De uitgever en de auteur zijn niet verantwoordelijk voor specifieke gezondheidsproblemen waarbij medische begeleiding nodig is. Als je onderliggende gezondheidsproblemen hebt of vragen over de adviezen in dit boek, neem dan contact op met een arts, diëtist of andere gekwalificeerde professional in de gezondheidszorg. Zij zijn verantwoordelijk voor specifieke gezondheidsproblemen waarbij medische begeleiding nodig is.

Dit is een boek voor iedereen. Heb jij diabetes type 2? Heb je prediabetes? Komt diabetes type 2 in je familie voor? Denk je dat je er aanleg voor hebt? Misschien wil je je risico om ernstig ziek te worden verkleinen, bijvoorbeeld vanwege het coronavirus. Of ben je gewoon nieuwsgierig naar diabetes type 2 en wil je weten wat de feiten zijn? Lees dan verder!

Inhoud

DEEL I WAT IS DIABETES TYPE 2?

- 1 Wat veroorzaakt diabetes type 2? 15
- 2 De gebruikelijke behandeling voor diabetes type 2 29

DEEL II WAAROM KRIJGEN WE HET?

- 3 Waarom diabetes type 2 ontstaat 39
- 4 Je persoonlijke vetdrempel 53

DEEL III HOE KUN JE ERAAN ONTSNAPPEN?

- 5 Plan je ontsnapping 73
- 6 De 1,2,3-aanpak 89
- 7 Geniet van het leven en blij diabetesvrij 117

Dankwoord 145

Verder lezen 147

Index 149

Over de auteur 157

DEEL I

Wat is diabetes type 2?

Wat veroorzaakt diabetes type 2?

Simpel gezegd betekent ‘diabetes’ niets meer dan dat het suikergehalte in het bloed te hoog is.

Bij gezonde mensen is de bloedsuikerspiegel heel constant. Bij mensen met diabetes type 2 is de bloedsuikerspiegel ’s nachts te hoog en na het eten zelfs nog hoger.

Is dit erg? Suiker ziet er op zich onschuldig uit, zoals het daar in de suikerpot zit. Het kan aan bijna alles worden toegevoegd – van een kopje thee tot hamburgers. Maar ja, het is inderdaad erg, want een hoge bloedsuikerspiegel kan problemen veroorzaken in het hele lichaam.

Dit boek gaat over diabetes type 2, de meest voorkomende vorm van de ziekte; negen van de tien mensen met diabetes hebben dit type. Het verschilt sterk van diabetes type 1, die meestal ontstaat bij kinderen en jongvolwassenen. Er zijn ook andere vormen van diabetes, maar deze komen veel minder vaak voor. Alle typen leiden tot een hoge bloedsuikerspiegel en kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

Hoe keer je diabetes type 2 om?

Het is soms lastig om helemaal zeker te weten of iemand echt diabetes type 2 heeft. Maar als je ouder bent dan dertig jaar, bent aangekomen sinds je volwassen bent en een hoge bloedsuikerspiegel hebt, is het zeer waarschijnlijk dat je diabetes type 2 hebt.

De COVID-19-pandemie heeft diabetes in de kijker gezet omdat het de kans op een ernstige vorm van deze ziekte – of erger – sterk vergroot. Alsof diabetes al niet erg genoeg was.

Als jij of een naaste diabetes type 2 hebt, heb je waarschijnlijk een heleboel vragen. Waarom kan mijn lichaam de bloedsuikerspiegel niet op peil houden? Wat doet diabetes met mijn lichaam? Is het de ernstige vorm? Wat zijn eigenlijk de oorzaken van diabetes type 2? Laten we een aantal van deze vragen eens een voor een bekijken.

Waarom schiet de bloedsuikerspiegel omhoog na een maaltijd?

Zodra je je eerste hap van een maaltijd neemt, begint je lichaam met het afbreken ervan. Al het zetmeelrijke voedsel wordt omgezet in suiker, dat snel in het bloed terechtkomt. Een gemiddelde portie pasta bijvoorbeeld levert ongeveer dertig theelepels suiker op. Dertig!

Je lichaam ondervindt bijna hetzelfde effect van het eten van pasta als van het eten van suiker, afgezien van

Wat veroorzaakt diabetes type 2?

kleine verschillen in de snelheid waarmee het in het bloed terechtkomt. Om deze plotselinge toevloed van suiker te kunnen verwerken maakt je alvleesklier normaal gesproken veel insuline aan, die het lichaam in staat stelt de suiker te gebruiken of op te slaan. Maar bij diabetes type 2 gebeurt dit niet, zodat de bloedsuikerspiegel snel stijgt.

Dit onvermogen om op het juiste moment voldoende insuline aan te maken is het grootste probleem van diabetes.

Tot overmaat van ramp werkt zelfs het beetje insuline dat je alvleesklier wél aanmaakt niet goed. Dit wordt ‘insulineresistentie’ genoemd. Het betekent dat je lichaam niet goed reageert op de insuline die wel beschikbaar is.

Waarom is mijn bloedsuikerspiegel hoog, zelfs als ik niet heb gegeten?

Als je diabetes hebt, vind je het misschien vreemd dat je bloedsuikerspiegel zelfs 's ochtends vroeg hoog is, als je twaalf uur of langer niets hebt gegeten. Soms is die spiegel dan zelfs hoger dan toen je naar bed ging. Wat is er aan de hand? Je hebt toch niet 's nachts de koelkast geplunderd?

Om dit uit te leggen, moet ik je vertellen hoe keurig de bloedsuikerspiegel 's nachts normaal gesproken wordt geregeld. Wanneer je opstaat, is geen van de sui-

Hoe keer je diabetes type 2 om?

kers in je bloed afkomstig uit voedsel. Al die suikers zijn door je eigen lichaam gemaakt, in je lever. Waarom maakt je lichaam dit gevaarlijke spul aan? Dat doet het omdat een constant niveau van suiker essentieel is om je lichaam van brandstof te voorzien. Alle delen van je lichaam hebben een constante toevoer van energie nodig, en normaal gesproken maakt je lever precies de juiste hoeveelheid aan. Dag en nacht.

Maar bij diabetes type 2 maakt je lever te veel suiker aan. Hij kan die suiker vervolgens nergens opslaan, dus blijft hij hem in je bloedbaan pompen.

Wat zijn de directe gevolgen van diabetes type 2?

Diabetes kan ontdekt worden tijdens een routineonderzoek. Maar als diabetes bij jou is vastgesteld omdat je last had van bepaalde symptomen, ben je al bekend met enkele van de problemen die het kan veroorzaken.

Wanneer de bloedsuikerspiegel te hoog wordt, komt er suiker in de urine terecht. En omdat suiker water met zich meetrokt, maken de nieren meer urine aan dan normaal. Te veel plassen is een duidelijk teken dat de bloedsuikerspiegel te hoog is. Als je diabetes onbeheersbaar is – bijvoorbeeld omdat je te veel hebt gegeten of omdat je vergeten bent je pillen in te nemen of insuline te injecteren – zul je waarschijnlijk merken dat je 's nachts vaker je bed uit moet om naar de wc te

Wat veroorzaakt diabetes type 2?

gaan. En je hebt dorst, omdat je lichaam vocht verliest.

Andere problemen kunnen zich al in een vroeg stadium hebben voorgedaan:

- Vermoeidheid en een gevoel van algehele malaise.
- Huidinfecties, meestal van de penis of de vulva, die jeuk en roodheid veroorzaken.
- Voetproblemen, zoals verkleurde tenen (dit kan al in een vroeg stadium optreden, omdat diabetes al lang voordat de diagnose wordt gesteld schade kan veroorzaken).

Huidontstekingen zijn meestal het gevolg van een candida-infectie, maar voor elk soort infectie geldt dat die sneller optreedt wanneer de bloedglucosegehalten verhoogd zijn. Wondjes aan de huid, zoals kleine sneetjes, zijn vatbaar voor infectie, en ook urineweginfecties komen veel voor. Hoewel deze opsomming al best deprimerend klinkt, zijn deze problemen nog niet eens het ergst.

En de problemen op de lange termijn?

Wat ik zojuist beschreven heb, zijn nog maar de directe gevolgen van een te hoge bloedsuikerspiegel. Als de bloedsuikerspiegel jarenlang te hoog is, stapelen zich ernstigere langetermijnproblemen op.

De kwetsbare bloedvaten die voedsel en zuurstof