



Overgaan op **insulinetherapie?**



Na de diagnose

Diabetes begint voor veel mensen met milde klachten. Niet zelden wordt de diagnose gesteld na een bloedsuikertest, zonder dat de persoon in kwestie uitgesproken klachten heeft. De behandeling bestaat er aanvankelijk uit dat extra gelet moet worden op het gewicht (afvallen) door gezonde voeding en zorgen voor voldoende beweging. Daarnaast wordt vaak een medicijn voorgeschreven dat helpt de bloedglucose te verlagen. Kortom: leefstijladvies en ‘pillen’. Sommige pillen dienen om de insulinegevoeligheid te vergroten, anderen helpen de alvleesklier aan te zetten tot het afgeven van meer insuline.

Van tabletten naar insuline

Bij de meeste patiënten met diabetes type 2 neemt de werking van de alvleesklier (pancreas), die insuline aanmaakt, in de loop van 5 tot 10 jaar na de diagnose geleidelijk verder af. Er ontstaat dan een tekort aan insuline in het lichaam en de bloedglucose stijgt. Tabletten helpen dan niet meer genoeg. Het is tijd voor toediening van insuline.

Het merendeel van de patiënten met diabetes type 2 gaat op een zeker moment over op insuline. Dit is het natuurlijke beloop van de aandoening. Het is belangrijk te weten dat dit niet uw ‘schuld’ is. Uw alvleesklier maakt gewoonweg niet voldoende insuline meer. Het betekent ook niet dat u nu een ‘ernstigere’ vorm hebt van diabetes – het is bij diabetes type 2 normaal dat er op een gegeven moment insuline aan te pas moet komen. Zo kan voorkomen worden dat de bloedsuikers te hoog worden. Hierdoor daalt uw risico op complicaties - de lange termijn schade aan uw bloedvaatjes en zenuwen.

Insuline spuiten

Jaarlijks worden duizenden mensen met diabetes door hun arts geadviseerd te starten met insuline. ‘Spuiten’ dus. Een hele stap. In de praktijk blijkt dat voor vrijwel iedereen mee te vallen. De injecties doet u zelf met behulp van een zogenaamde insulinepen – heel wat anders dan een ‘gewone’ injectiespuit.

In de regel wordt gestart met eenmaal daags **langwerkende insuline**. Dat is een insulinesoort die een min of meer constante werking heeft - dus zonder een echte piek - voor een periode van 18 - 24 uur. Een soort basisinsuline dus die samen met een gezonde leefstijl (en soms ook tabletten) veelal voldoende is om de glucose in het bloed te regelen. Hierbij helpt het als u uw bloedsuikers regelmatig kunt checken door een vingerprik - zogenaamde zelfcontroles. U gebruikt hiervoor een bloedsuikermeter met een prikapparaatje. Een kleine druppel bloed is voldoende om te weten wat de bloedsuikerspiegel is. Zo krijgt u inzicht in de effecten van uw eten, lichamelijke activiteit en de werking van uw diabetesmedicatie. U kunt zelf de dosis insuline naar behoefte aanpassen.

Op de langere termijn kan het nodig zijn om naast de langwerkende insuline extra insuline te injecteren bij de maaltijden. Uw arts zal dat dan met u bespreken.

Wist u dat...

- Het heel normaal is om op te zien tegen insulinetherapie? Ongeveer 1 op de 4 mensen met diabetes type 2 ziet er (enigszins) tegenop om aan insulinetherapie te beginnen, maar vrijwel alle patiënten slagen erin dit snel onder de knie te krijgen.
- Vrijwel alle patiënten met diabetes na eenmaal begonnen te zijn met insuline aangeven dat het erg meevalt en lang niet zo veel moeite kost als ze gedacht hadden?
- Uit een groot landelijk onderzoek is gebleken dat diabetes type 2 patiënten onder behandeling bij hun huisarts na het starten met insuline aangeven zich gemiddeld aanzienlijk beter en energiever te voelen dan voor de start met insuline? En dat deze verbetering van welbevinden ook na 12 maanden nog aanwezig was?
- U gerust uw huisarts of praktijkondersteuner om raad en advies kan vragen over het wel of niet starten met insuline?