

DIABETES DE BAAS



▲ Henrike van Eede uit Eerbeek doet mee aan onderzoek om diabetes te genezen. FOTO RONNY TE WECHEL

‘Wil ik een zak chips leeg eten, dan kan dat’

Henrike van Eede (24) uit Eerbeek heeft diabetes. „Als ik genees, zou ik niet weten wat ik met de vrijgekomen tijd moet doen.“

‘G elukkig zijn mijn ouders altijd nuchter omgegaan met mijn suikerziekte. Daardoor vond en vind ik het ook normaal. De eerste verschijnselen kreeg ik als klein meisje. Ik was heel moe, je kon mijn pyjama uitwringen van het zweet, ik moest vaak naar de wc en viel erg af. Op een gegeven moment paste ik mijn kleren van het jaar ervoor. Niet mijn zusje, maar ik lag in de kinderwagen.

„Op 5 juli 1996 kreeg ik de diagnose diabetes type 1, wat erop neer komt dat ik zelf geen insuline aanmaak. De insuliepomp bestond nog niet, dus ik moest dagelijks prikken om te zien wat mijn bloedglucosewaarde was. Als die te hoog lag, prikte ik met een soort pen insuline in mijn been of buik. Dit deed ik gewoon in de klas. Op kinderverjaardagen kreeg ik een speciale traktatie, omdat ik geen snoepzakjes mocht.’

Prachtig

„Toen ik acht was, kwam de insuliepomp. Een hele verbetering. De pomp werkt als een soort alvleesklier en geeft insuline. Ik kan gewoon suiker eten en als ik een zak chips leeg wil eten, kan dat ook. Wel prik ik zeven keer per

dag met een bloedglucosemeter in mijn vinger. Zijn mijn waarden te hoog, dan zorg ik ervoor dat de pomp insuline geeft.

„Ik ben positief ingesteld, maar ik ben in mijn hoofd wel de hele dag bezig met mijn ziekte. Ik moet telkens anticiperen op wat ik ga doen en als mijn bloedsuiker hoog is, wat gelukkig niet dagelijks gebeurt, heb ik wel echt last van mijn ziekte.

„Ik doe mee aan een onderzoek van Diabeter – in Deventer, waar ik onder behandeling ben – naar het genezen van suikerziekte. Het zou prachtig zijn als dat ooit kan, maar ik zou niet weten wat ik met de vrijgekomen tijd zou moeten doen. Door de insuliepomp, die vastzit aan mijn buik, is de kwaliteit van mijn leven in elk geval verbeterd. Ik sport, heb pedagogiek gestudeerd en ik werk als onderwijsassistent op basisschool de Triangel in Eerbeek.

„Ik kan me wel storen aan het zwart-witbeeld dat media over suikerziekte schetsen. Alsof het je eigen schuld is. Dat kan zo zijn bij type 2, waarbij sprake kan zijn van overgewicht, maar type 1 is echt een fout in het afweersysteem. Je kunt er zelf niets aan doen. Maar zolang ik goed voor mezelf zorg, leid ik een normaal leven.’

—René Vorderman

‘ALS IK GOED VOOR MEZELF ZORG, HEB IK EEN NORMAAL LEVEN’

Diabetes eet jezelf g

In krap twee decennia groeide ‘ouderdomssuiker’ uit tot volksziekte nummer 1. Zelfs tieners krijgen nu diabetes type 2. Hoe komt dat? En valt het tij nog te keren?

Tekst **Melchior Meijer** Illustratie **Flos Vingerhoets**

V oor Tineke de Vries (52) uit Rotterdam was 2016 een zwaar jaar. In februari kreeg ze een wondje aan haar voet dat maar niet genas. Op een ochtend ontdekte ze dat een groot deel van haar tenen en voetzool zwart was. Gangreen, zag de huisarts in een oogopslag en een spoedopname volgde.

Ondanks intensieve wondverzorging, hoge doses antibiotica en het wegsnijden van het dode weefsel, bleef de infectie voortwoekeren. Toen bloedvergiftiging dreigde, hadden de artsen geen andere optie dan het aangedane been onder de knie te amputeren.

Deze zogenoemde guillotine-amputatie redde haar leven. Voorlopig althans. Want de statistiek is grimmig. Van de mensen die in Tinekes toestand een guillotine-amputatie moeten ondergaan, is vijf jaar later nog slechts zo’n 25 procent in leven.

Tineke is een van de ruim een miljoen Nederlanders met diabetes type 2. Bij deze vorm van suikerziekte maakt de alvleesklier doorgaans nog wel het bloedsuikerregulerende insuline aan – vaak zelfs lange tijd meer dan normaal. Maar omdat bepaalde lichaamsscellen niet meer goed naar dit hormoon luisteren, stijgt de bloedsuikerspiegel.

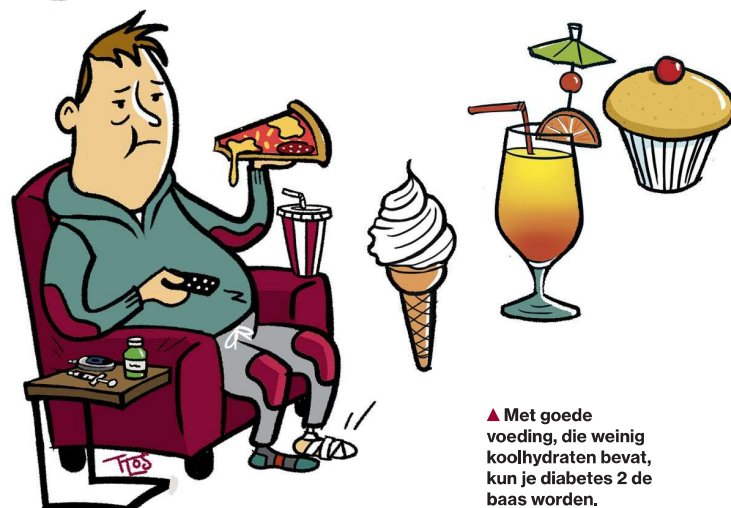
De processen die tot deze zogenoemde insulineresistentie leiden, zijn samen met de hoge bloedsuikers en de hoge insulinespiegels verantwoordelijk voor een somber stemmende reeks complicaties. Met name de zenuwen en bloedvaten liggen onder vuur, waardoor zo’n beetje ieder orgaan schade kan oplopen.

Explosief

Tineke, die haar diagnose vijf jaar geleden kreeg, had voor haar onderbeenamputatie al last van onder meer netvliesbloedingen, afnemende pompkracht van haar



‘DIABETES TYPE 2 IS VOORAL EEN GEVOLG VAN TE VEEL GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN’ —HANNO PIJL



▲ Met goede voeding, die weinig koolhydraten bevat, kun je diabetes 2 de baas worden.