

Wereld Diabetes Dag Quiz: ontdek de juiste antwoorden en verhoog je kennis over diabetes

1. **Wereldwijd zijn er 830 miljoen mensen met diabetes, meldt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Hoeveel mensen zullen in 2040 deze ziekte hebben?**
 - Antwoord: 1,3 miljard
 - Diabetes is één van de grootste gezondheidsproblemen van de 21ste eeuw. Elk jaar worden meer en meer mensen gediagnosticeerd met diabetes. Momenteel hebben wereldwijd 830 miljoen mensen diabetes. Volgens de laatste schattingen zal het aantal personen met diabetes de komende 3 decennia verdubbelen. Dit betekent wereldwijd 1,3 miljard mensen.
2. **Diabetes is een ziekte waarbij het bloed een te hoog suikergehalte heeft.**
 - Antwoord: Juist
 - Diabetes (suikerziekte) wordt gedefinieerd door een te hoog suikergehalte in het bloed. Dit komt doordat het lichaam niet genoeg insuline aanmaakt of de insuline niet goed werkt, waardoor de suiker niet efficiënt uit het bloed kan worden opgenomen door de lichaamscellen voor energie.
3. **Niet-behandelde diabetes kan leiden tot complicaties die enkel de pancreas treffen.**
 - Antwoord: Fout
 - Bij gebrekkige behandeling kan de chronische evolutie van diabetes complicaties veroorzaken in de ogen, nieren, hart en bloedvaten en zenuwstelsel. Om complicaties bij diabetes te voorkomen, is het essentieel om een gezonde levensstijl aan te houden door gezond te eten, voldoende te bewegen en niet te roken.
4. **Waarom is het belangrijk dat diabetici regelmatig naar de mondhygiënist/tandarts gaan?**
 - Antwoord: Omdat mensen met diabetes een verhoogd risico hebben op tandvleesontstekingen
 - Een slechte bloedsuikerregeling zorgt voor een algemeen verminderde weerstand en vergroot de kans op ontstekingen in de mond. Het omgekeerde geldt ook: ontstekingen, ook die in de mond, hebben een ongunstige invloed op de bloedsuikerregeling. Zoals voor iedereen is het voor personen met diabetes aangewezen om tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist te gaan. De tandarts of mondhygiënist kan je mond controleren en professioneel reinigen. Gaatjes – ook bekend als cariës – dien je te vermijden. Toch vormen cariës niet het grootste probleem, omdat die meestal vrij eenvoudig met vullingen kunnen worden aangepakt. Veel belangrijker zijn tandvleesontstekingen (gingivitis) en de ontsteking van het weefsel rond de tand (parodontitis). Door deze tandvleesaandoeningen kunnen immers ook gezonde tanden uitvallen.
5. **Diabetici moeten om de twee jaar een diepgaand oogonderzoek ondergaan.**
 - Antwoord: Fout
 - Diabetici moeten jaarlijks een oogarts raadplegen om de complicatie diabetische retinopathie tijdig op te sporen en te behandelen, omdat dit schade aan de bloedvaatjes van het netvlies kan veroorzaken zonder dat er direct symptomen zijn. Vroegtijdige opsporing en behandeling zijn cruciaal om blijvend gezichtsverlies of blindheid te voorkomen.
6. **Diabetici moeten bijzondere aandacht schenken aan hun voeten. Slecht geregelde bloedsuikerwaarden kunnen gevolgen hebben voor de voeten.** (meerdere antwoorden mogelijk)
 - Meer vorming van eelt
 - Verminderde doorbloeding
 - Kloofvorming
 - Verminderd of veranderd gevoel
 - Verhoogd risico op infectie

- Antwoord: al deze antwoorden zijn juist!
De voet is een lichaamsdeel waar verschillende verwikkelingen van diabetes effecten kunnen hebben. De aantasting van de zenuwen en bloedvaten (polyneuropathie) gaat de vorm van de voeten veranderen en vooral de gevoeligheid ervan verminderen. Zo kunnen diabetici zich kwetsen zonder dat ze het merken. Bij verminderde doorbloeding en dichtslibben van de bloedvaten genezen die wondjes moeilijk of niet. Daarbij is bloed met een hoger bloedsuikergehalte aantrekkelijk voor virussen en bacteriën waardoor infecties sneller verlopen. Tevens kan diabetes zorgen voor een verminderde zweetsecretie waarbij de huid droger wordt en snellere eeltvorming en kloven kunnen ontstaan. Iedereen met diabetes moet dus bijzonder nauwgezet zijn voeten verzorgen.

7. Welke is een veelvoorkomende complicatie van slecht gereguleerde diabetes?

- Antwoord: Nierschade (nefropathie)
- Nierschade is een veelvoorkomende complicatie, vooral bij langdurig verhoogde bloedsuikerspiegel. Het 'te veel' aan glucose (suiker) in het bloed, kan de kleine bloedvaatjes en filters in de nieren beschadigen.

8. Wat is een risicofactor voor het ontwikkelen van diabetes type 2?

- Antwoord: Overgewicht en inactiviteit
- Overgewicht, gebrek aan beweging en een ongezonde levensstijl verhogen het risico op diabetes type 2. Door de vetcellen reageert het lichaam minder goed op de eigen aanmaak van insuline wat leidt tot een te hoge bloedsuikerspiegel.

9. Welke maatregel helpt complicaties bij diabetes te voorkomen?

- Antwoord: Regelmatige controle van bloedglucose, bloeddruk en cholesterol
- Regelmatige controle van bloedglucose, bloeddruk en cholesterol is nodig bij diabetes om het risico op ernstige hart- en vaatziekten te verlagen. Diabetes kan de bloedvaten beschadigen, waardoor deze sneller verkalken en vernauwen, en een hoge bloeddruk en/of hoog cholesterol dit proces versnellen. Door deze waarden nauwlettend te volgen, kunnen complicaties zoals een hartaanval of beroerte worden voorkomen.

10. Wat is het doel van HbA1c-metingen bij diabetes?

- Antwoord: De gemiddelde bloedsuiker over 2-3 maanden meten
- HbA1c laat het gemiddelde glucosegehalte over de afgelopen 2-3 maanden zien. Dit geeft een beeld hoe goed de bloedsuikerspiegel onder controle is bij mensen die al diabetes hebben.