

Zakkaartje Diabetes type 1

1. Wat is diabetes type 1? - Auto-immuunziekte: de afweer breekt de insuline producerende cellen af → een absoluut insulinetekort. - Insuline is levenslang nodig; nooit te behandelen met alleen tabletten. - Kan op elke leeftijd ontstaan, vaak < 35 jaar; ook bij ouderen (LADA = trager beloop). - Ongeveer 10% van alle diabetes; type 2 komt veel vaker voor. - Beloop kan snel gaan: binnen dagen tot weken ernstig ziek.	2. Herkennen (anamnese) - Klassiek: veel plassen, veel dorst en ongewenst gewichtsverlies. - Ook: moeheid, wazig zien, terugkerende infecties (bv. schimmel/candida). - Vaak een jonge, slanke patiënt met snel ontstane klachten. - Vraag naar auto-immuunziekten in de familie en een recente infectie. - Kind met opnieuw bedplassen, buikpijn of snelle ademhaling? Denk aan DM1.	3. Lichamelijk onderzoek / alarm - Beoordeel het ziek-zijn: bewustzijn, ademhaling, bloeddruk, pols. - Let op uitdroging: droge slijmvliezen, verminderde huidturgor. - Diepe snelle ademhaling (Kussmaul) + acetoneur → ketoacidose. - Buikpijn en braken kunnen passen bij een ketoacidose. - Meet altijd de glucose (vingerprik) bij verdenking.
4. Ketoacidose (DKA) – spoed - Levensbedreigend: hoge glucose (meestal > 15), ketonen én ziek zijn. - Denk eraan bij braken, buikpijn, snelle ademhaling, acetoneur, sufheid. - Meet glucose én ketonen (indien beschikbaar). - ABCDE-instabiel of DKA → bel direct een ambulance (A1). - Kan óók bij (bijna) normale glucose: let op bij SGLT-2-remmers.	5. Hypoglykemie - Glucose < 4 mmol/l: trillen, zweten, honger, verwardheid, prikkelbaar. - Aanspreekbaar: 15 g snelle koolhydraten (bv. 4 druivensuikers), na 15 min herhalen. - Niet kunnen slikken/bewusteloos: glucagon i.m. of glucose i.v. en bel 112. - Daarna langzame koolhydraten (bv. een boterham). - Zoek de oorzaak: te veel insuline, minder eten, meer bewegen, alcohol.	6. Diagnose & differentiaal - Klassieke klachten + willekeurige glucose ≥ 11,1 óf nuchter ≥ 7,0 mmol/l. - DM1 waarschijnlijk bij jong, slank, snel ziek en ketonen. - Twijfel? Antistoffen (anti-GAD) en C-peptide via de 2e lijn. - LADA: type 1 op oudere leeftijd met een langzamer beloop. - DD: type 2 diabetes, andere oorzaak van ziek-zijn met hoge glucose.
7. Voortlichting & advies - Leg uit: het lichaam maakt zelf geen insuline meer; insuline blijft nodig. - Instellen gebeurt door internist/diabetesteam (2e lijn). - Zelfmanagement is de kern: glucose meten, koolhydraten tellen, insuline aanpassen. - Sick-day-rules: bij ziekte insuline niet stoppen, juist vaker meten. - Wijs op Diabetesvereniging (DVN) en betrouwbare info via thuisarts.nl.	8. Leefstijl & zelfzorg - Gezonde voeding volgens de Richtlijnen goede voeding; geen streng dieet nodig. - Koolhydraten tellen helpt de insuline af te stemmen. - Bewegen is goed; meet extra en neem zo nodig koolhydraten (hyporisico). - Alcohol verhoogt het risico op een hypo, ook nog uren later. - Aandacht voor hypo-veiligheid bij rijbewijs en werk.	9. Medicatie (aandachtspunten) - Basis is insuline: (ultra)kortwerkend bij de maaltijd + langwerkend als basaal. - Metformine niet standaard toevoegen (geen bewezen meerwaarde). - SGLT-2-remmers niet standaard: verhoogd risico op ketoacidose. - Statine op indicatie i.v.m. hart- en vaatrisico (zie Controles). - Insulinepomp en continue glucosemeting (CGM) lopen via de 2e lijn.
10. Controles in de praktijk - Hoofdbehandelaar is meestal de internist; de huisarts vult aan. - Let op hart- en vaatrisico: bloeddruk, roken, cholesterol. - Statine bij secundaire preventie; bij primaire preventie > 40 jaar + ≥ 1 risicofactor. - Overweeg statine < 40 jaar bij meerdere risicofactoren of LDL > 2,5 mmol/l. - Griep- en pneumokokkenvaccinatie; oog-, nier- en voetcontrole (deels 2e lijn).	11. Verwijzen - Nieuw ontdekte DM1: verwijs nog dezelfde dag naar de internist. - Ernstig ziek / DKA / ABCDE-instabiel → direct ambulance (112). - Kind met (verdenking) DM1: met spoed naar de kinderarts. - Zwangerschap(swens): tijdig naar internist/gynaecoloog. - Ontregeling die niet snel herstelt: laagdrempelig overleggen met de 2e lijn.	12. Complicaties & preventie - Op lange termijn: schade aan ogen, nieren, zenuwen en hart/bloedvaten. - Goede glucoseregulatie (HbA1c op streefwaarde) beperkt complicaties. - Hart- en vaatrisico is verhoogd → aandacht voor roken, bloeddruk, cholesterol. - Hypo-unawareness (hypo niet voelen) is een veiligheidsrisico. - Terughoudend met een statine bij vrouwen < 40 jaar (zwangerschap).