

Quizvragen diabetes

1. Bij een hyperglycemie is je bloedsuikerspiegel:

- A. Te hoog
- B. Te laag
- C. Goed

Bij hyperglycemie is de bloedsuikerspiegel te hoog, bij hypoglycemie is deze te laag.

2. Wat is geen symptoom van hypoglycemie:

- A. Agressief zijn.
- B. Beven.
- C. Veel plassen.

Veel plassen is eerder een symptoom van een hyperglycemie, dus als de bloedsuikerspiegel te hoog staat. Als de bloedsuikerspiegel te laag staat kan men beginnen beven, zweten, bleek zien, heeft men honger, is men soms angstig, kan men last hebben van hartkloppingen en kan men soms ook agressief overkomen.

3. Waar zit geen suiker in?

- A. Kaas
- B. Fruit
- C. Pasta

Kaas. Je zou het misschien niet denken, maar in fruit en pasta zitten suikers. Dit zijn trage suikers die hun energie traag afgeven. Deze zijn beter dan snelle suikers die in taart, frisdrank en snoep zitten. Deze veroorzaken immers een snelle en steile suikerpiek in het bloed. Daarom zijn deze minder aangewezen voor diabetici. Kaas bevat dan wel weer meer vet.

4. Wat is het verschil tussen diabetes type 1 en type 2?

- A. Bij diabetes type 1 mag je geen suiker eten, bij diabetes type 2 wel.
- B. Bij type 1 maak je zelf geen of weinig insuline aan, bij type 2 werkt je insuline niet goed.
- C. Diabetes type 1 komt alleen voor bij kinderen, bij volwassenen spreekt men over diabetes type 2.

Extra uitleg:

Bij type 2 maak je genoeg insuline aan, maar werkt ze niet goed. Dit gebeurt langzaam en is moeilijk te herkennen bij jezelf. Daarom heet type 2 ook 'de stille ziekte'. Type 1 ontstaat heel bruusk, omdat je lichaam plots geen insuline meer aanmaakt, en zal je meteen opmerken. Type 1 kan al van de kindertijd voorkomen, maar ook type 2 ontstaat steeds vroeger. De oude benaming van type 2, 'ouderdomsdiabetes', klopt dus niet meer. Diabetici mogen suiker eten als ze dit goed afstemmen op hun insulinegebruik of medicatie. In het filmpje at Matthias bijvoorbeeld ook suiker (dinosauruskoek) maar hij mocht bijvoorbeeld niet het hele pakje koeken opeten.

5. Bij diabetische retinopathie:

- A. Worden de kleine bloedvaten van het oog aangetast.
- B. Worden de nieren aangetast.
- C. Worden de zenuwbanen aangetast.

6. Welke bewering omtrent diabetische retinopathie is juist?

- A. DR kan genezen worden als men het snel ontdekt.
- B. DR kan niet genezen worden, maar de symptomen kunnen wel behandeld worden.
- C. Bij DR wordt men altijd blind.

7. Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt in de ...

- A. Lever
- B. Pancreas
- C. Maag

Extra uitleg:

De pancreas of alvleesklier is een orgaan dat de spijsvertering ondersteunt. Het produceert het hormoon insuline. Dit hormoon wordt afgescheiden in de bloedbaan en zorgt ervoor dat glucose uit onze voeding worden opgenomen door de cellen van het lichaam.

8. Is diabetes te voorkomen?

- A. Ja, zowel type 1 als type 2 is te voorkomen
- B. Nee, geen enkele vorm van diabetes is te voorkomen.
- C. Ja, type 2 is te voorkomen, maar type 1 niet.

9. Bij burgerwetenschap

- A. Doen burgers aan wetenschap, iedereen kan hieraan meedoen.
- B. Wordt onderzoek gedaan door wetenschappers op burgers.
- C. Kunnen enkel gespecialiseerde wetenschappers aan wetenschap doen.

10. Kan je van diabetes genezen?

- A. Ja
- B. Nee
- C. Hangt van het type diabetes af

Extra uitleg:

Als diabetes bij je is vastgesteld, kan je er niet meer van genezen. Dat wil niet zeggen dat je geen normaal leven meer kan leiden. Door aangepaste medicatie en een gezonde levenswijze kan je eventuele complicaties voorkomen. Het stadium waarin diabetes wordt vastgesteld, is natuurlijk ook belangrijk. Dit gebeurt best zo vroeg mogelijk.

11. Je kan diabetes type 2 niet voorkomen door:

- A. Een gezond gewicht te behouden
- B. Niet te roken
- C. Geen suiker meer te eten.

Diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde levensstijl. Hieronder verstaat men: een gezond gewicht, niet meer roken, voldoende lichaamsbeweging, sedentair gedrag beperken en door een gezonde voeding. Suiker mag je dus wel nog eten, maar met mate zodat dit past in een gezonde, gevarieerde voeding.

12. Welke medicatie wordt gebruikt bij diabetes type 1 om een hyperglycemie te voorkomen?

- A. Insuline
- B. Glucose
- C. Glucagen

Bij diabetes type 1 maakt de pancreas geen insuline aan. Insuline wordt dus toegediend en zorgt er dus voor dat glucose in de cellen kan opgenomen worden en omgezet kan worden naar energie. Moest men glucose toedienen dan zou de suikerspiegel nog stijgen. Glucagen bevat glucagon. Dit heeft daarentegen een tegengestelde werking van insuline. Het laat de bloedsuikerspiegel stijgen en moet toegediend worden bij een ernstige hypoglycemie.

13. Welke van onderstaande beweringen is juist?

- A. Diabetes komt weinig voor, maar bij 1 op de 1000 volwassenen in België
- B. Diabetes is geen zeldzame aandoening, 1 op 12 mensen in België lijdt aan de ziekte.
- C. In België heeft 1 op de 100 mensen diabetes.

Diabetes komt bij 1 op de 12 mensen in België voor. Tegen 2040 zou dit cijfer zelfs stijgen naar 1 op de 10 volwassenen. 1/3 weet niet dat hij diabetes heeft.

14. Waarin zit het meeste suiker?

- A. 1 liter tomatensap
- B. 1 liter fruitsap
- C. 1 liter cola

15. Welke van onderstaande beweringen is fout?

- A. Als je diabetes type 2 hebt is dat je eigen schuld.
- B. Bij de ontwikkeling van diabetes type 1 spelen erfelijkheid en omgevingsfactoren een belangrijke rol.
- C. Bij diabetes type 2 speelt erfelijkheid een nog grotere rol dan bij type 1.