

Diabetes heb je niet
gekozen, maar je kunt
wel kiezen om te
stoppen met roken.

De mogelijke aantasting van je lichaam door diabetes wordt vergroot door het roken. Kies daarom jouw weg richting rookstop.

Wanneer je stopt met roken worden je longen gezonder, voel je je fitter en proef je veel beter. Je hebt dan veel minder kans op het ontwikkelen of het verergeren van de neveneffecten waarmee je als diabetespatiënt te maken hebt. Daarnaast spaar je ook een flink kapitaal uit, wat je kan besteden aan leuke dingen.



Een tabakoloog verhoogt
sterk je kans om definitief
te stoppen met roken.

» www.tabakologen.be



Stoppen met roken? Je staat er niet alleen voor

Praat erover met je huisarts

Je kan met je huisarts praten over stoppen met roken. Je medicatie en insulinedosis zullen aangepast worden en je ontvangt informatie over rookstopbegeleiding.

Raadpleeg een tabakoloog

Een tabakoloog is een expert die jou een begeleiding op maat aanbiedt om te stoppen met roken. Deze begeleiding wordt terugbetaald. Je vindt een tabakoloog in je buurt voor individuele begeleiding of voor begeleiding in groep op www.tabakologen.be

Bel naar de Tabakstoplijn

De tabakologen van Tabakstop begeleiden je telefonisch: surf naar www.tabakstop.be voor meer info of bel naar **0800 111 00**

Surf naar www.watwat.be

Jongeren kunnen bij WAT WAT terecht voor een antwoord op hun tabaksgerelateerde vragen. Via deze laagdrempelige website leren ze kritisch denken over tabak en roken. Meer info op: www.watwat.be



Vind
jouw weg
richting
rookstop

Diabetes & Roken

VRGT

T 02/510.60.90
info@vrgt.be | www.vrgt.be

Met de steun van

 **COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE**
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE



Je hebt diabetes.

Diabetes wordt ook suikerziekte genoemd. Glucose (=suiker) wordt niet goed verwerkt en blijft in het bloed aanwezig waardoor je bloedsuikerspiegel te hoog is. Dat is ongezond. Afhankelijk van de ernst van je ziekte zijn er een aantal zaken in je levenswijze waar je altijd rekening mee moet houden.

Diabetes type 1

Je alvleesklier maakt geen insuline meer. Dat komt **omdat je eigen lichaam de cellen die insuline maken uitschakelt**.

Zonder insuline blijft alle glucose in je bloed zitten en kun je niet leven. Daarom moet je een paar keer per dag zelf insuline inspuiten, of een insulinepomp gebruiken.

Diabetes type 2

Je alvleesklier maakt nog wel insuline, maar je lichaam reageert er niet meer goed op. Daardoor blijft er te veel glucose in je bloed zitten. Ook je bloeddruk en cholesterol zijn vaak te hoog. **Door beweging en een gezonde levensstijl reageert je lichaam weer beter op insuline.** Daarom is het belangrijk om dagelijks genoeg te bewegen en gezond te eten.

Bij diabetes verhoogt roken jouw gezondheidsrisico's

- De **zenuwschade** (of neuropathie) die zowel door diabetes als door roken wordt veroorzaakt kan onder meer voor maag- en darmklachten zorgen, verminderde spierkracht in de benen, veel zweten en gevoelloosheid in je handen en voeten.
- Een hoge suikerspiegel **beschadigt je ogen** met risico op blindheid. Roken versnelt dit proces.
- Je gewrichten worden **minder soepel** waardoor je minder goed kunt bewegen.
- De helft van de mannelijke diabetespatiënten heeft **erectieproblemen**. Wanneer je rookt kunnen deze problemen sneller en ernstiger optreden.
- Je **wonden genezen minder goed** waardoor amputatie soms onvermijdelijk wordt.
- De kans op het krijgen van een **hart- en vaatziekte** is dubbel zo hoog bij mensen met diabetes. Wanneer je rookt kom je in de gevarezone: de kans op een hersen- of hartinfarct wordt nog groter.
- **Ontstekingen aan de nieren** komen sneller voor bij diabetespatiënten die roken.
- Roken doet je **bloedsuikerspiegel stijgen**. Het lichaam gaat nog slechter reageren op de insuline. Het resultaat is een verhoging van de bloedsuikerspiegel. Daarnaast loop je ook het risico dat je meer insuline zal moeten inspuiten.

Je rookt.

Een sigaret bevat ongeveer 7000 schadelijke stoffen waarvan er drie heel slecht zijn voor je lichaam: teer, koolstofmonoxide en nicotine.

Teer

Teer blijft in je longen achter zonder dat het opgenomen of afgevoerd wordt. Langzaam maar zeker zullen je **longblaasjes verstopt raken** door het teer waardoor **zuurstofopname steeds moeilijker** wordt.

Koolstofmonoxide

Sigarettenrook kan grote hoeveelheden koolstofmonoxide of CO bevatten. CO is een giftige stof die via je longen in je bloed terechtkomt. Normaal zit er veel zuurstof in het bloed, maar doordat je koolstofmonoxide inademt door het roken, verdwijnt een deel van deze zuurstof en wordt het vervangen door koolstofmonoxide. Als gevolg hiervan kunnen je **bloedvaten verstopt raken**. Het feit dat je bloed minder zuurstof bevat, is ook de reden voor een slechtere conditie en uithoudingsvermogen: je krijgt niet genoeg zuurstof op de plaatsen waar het nodig is.

Nicotine

De nicotine die in een sigaret verwerkt zit, komt in je longen op het moment dat je inhaleert. Vervolgens vernauwen je bloedvaten waardoor je **hart sneller gaat slaan** en harder gaat pompen. Door deze onnodige overactiviteit van je hart word je snel(ler) moe.