

MAARTJE DE SUIKERHELDIN

Van deze uitgave is ook een gratis e-book te downloaden.

Ga naar maartje.swpbook.com

Klik op Extra materiaal en maak een account aan met
onderstaande memberclub-code.

Maartje de suikerheldin

over diabetes mellitus, suikerziekte

Martine Delfos

met tekeningen van
Sjeng Schupp

niño

Eerste druk, 2006
Tweede druk, 2007
Derde druk, 2021

© Martine Delfos, 2006-2021
© Tekeningen: Sjeng Schupp
© Deze uitgave: Uitgeverij SWP
Boekverzorging: Harmke Hienekamp

ISBN 978 90 8560 116 6
E-ISBN 978 90 6154 027 0
NUR 854

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.
Kijk voor meer boeken op: www.ninoboeken.nl & www.swpbook.com

Kijk voor meer informatie over Martine Delfos op:
www.mdelfos.nl

Voor België, Uitgeverij Epo:
www.epo.be

Ten geleide

Maartje de suikerheldin is een therapeutisch kinderboek. Het verhaal is bedoeld voor kinderen met diabetes mellitus, suikerziekte. Het kan ook als voorlichtingsboek gebruikt worden om kinderen duidelijk te maken wat suikerziekte voor hun leeftijd-genoten en voor henzelf betekent. En om kinderen met diabetes te helpen met hun ziekte om te gaan.

Diabetes mellitus bestaat in twee types. Beide hebben te maken met een verstoring van de verwerking van voedsel in het lichaam waar insuline voor nodig is. Het gaat bij diabetes mellitus om een te hoog gehalte glucose (suiker) in het bloed; daarom heet het ook wel suikerziekte. De insuline die nodig is voor de voedselverwerking wordt niet meer of onvoldoende geproduceerd door het lichaam of soms is het lichaam ongevoelig geworden voor insuline en dan kan de suiker niet verwerkt worden. Te veel suiker in het bloed kan op den duur schade toebrengen aan de bloedvaten. Hierdoor kunnen veel problemen ontstaan bijvoorbeeld bij de ogen of zenuwen en het kan ook ernstige gevolgen hebben op de lange termijn zoals een hartaanval. Dat duurt heel erg lang voordat dat aan de orde is, maar beter kun je dat voorkomen, en gelukkig kan dat ook. Er is daarom veel aandacht bij de dokter om al die ziekten die later kunnen gebeuren te voorkomen.

Diabetes bestaat in twee hoofdvormen: diabetes type 1 en diabetes type 2. Bij beide spelen erfelijke factoren een rol, bij type 1 meer dan bij type 2. Diabetes type 1 is een auto-immuunaandoening. Het komt meestal vroeg in de kindertijd aan het licht. Het is een aandoening van de alvleesklier die de insuline produceert. Het kan ook ontstaan door een ontsteking aan de alvleesklier. Diabetes type 2 kan ontstaan omdat er onvoldoende insuline wordt aangemaakt

of dat het lichaam resistent is geworden tegen insuline. Dan kan de glucose in het bloed niet verwerkt worden. Het kan een gevolg zijn van overgewicht. Type 2 kwam vroeger bijna alleen voor bij oudere mensen en werd daarom ouderdomsuiker genoemd. Waarschijnlijk snoepten veel van die ouderen wat te veel.

Bij type 2 is het vooral ongezond eten (te veel koolhydraten), veel vet en veel zoet dat kan leiden tot diabetes. Veel friet en snoep bijvoorbeeld, kunnen op den duur schadelijk zijn en tot allerlei ziekten leiden, onder andere diabetes. Inmiddels is overeten en ongezond eten in combinatie met weinig bewegen een volkskwaal aan het worden en komen er steeds meer kinderen met diabetes type 2.

Bij type 1 zijn twee zaken belangrijk: ten eerste moet gekeken worden of je insuline nodig hebt. Dat kun je zelf doen door bloed te prikken. Ten tweede moet je via een injectiespuit of een insulinepompje insuline toevoegen.

Bij type 2 gaat het erom te zorgen dat er gezonder en minder wordt gegeten, zodat de insulineproductie goed verloopt. Als dat niet helpt, kan het soms met tabletjes opgelost worden. Als dat niet werkt dan moet ook bij type 2 insuline gespoten worden. Dat is wel erg jammer, want door beter eten kan dat echt voorkomen worden.

Iemand die diabetes mellitus heeft, moet de hoeveelheid insuline afstemmen op de hoeveelheid voedsel. Voor diabetes type 2 betekent dat vooral veel minder en gezonder eten. Best lastig om te veel eten af te leren.

Voor type 1 betekent het insuline spuiten en eten op elkaar afstemmen. Vroeger kreeg je dan een lijst wat je wel en niet kon eten op een dag. Nu leert iemand met diabetes dat zelf op elkaar af te stemmen. Bijvoorbeeld vroeger waren zoete gebakjes uit den boze. Tegenwoordig betekent het nog steeds opletten, maar dan iets meer spuiten of pompen als je iets zoets of veel koolhydraten hebt gegeten.



Maartje holt stampvoetend de trap op.

'Ik haat suiker,' schreeuwt ze, 'en ik ga ook niet meer naar die dokter.'

Maartjes moeder zucht, soms weet ze niet meer wat ze moet doen. Maartje kan zo boos worden, maar ze begrijpt het wel. Het is ook niet gemakkelijk.

'En je hoeft ook niet zo zielig te doen, ik b n niet zielig!'

Morgen moeten ze weer naar het ziekenhuis. Maartje heeft diabetes mellitus, suikerziekte noemen mensen dat vaak. Ze moet ervoor naar het ziekenhuis, want het is best een lastige ziekte.

Kinderen met suikerziekte willen normale kinderen zijn en als zodanig behandeld worden.



Op haar kamer gooit Maartje haar schooltas in een hoek. Maartje en haar ouders weten nog pas kort dat ze diabetes heeft. De dokter is best aardig, maar wat heb je aan een dokter die je toch niet beter kan maken? Ze weet best dat ze onredelijk is, maar het is ook wel eens lekker om alle boosheid eruit te gooien. Trouwens, dat is ook goed voor haar diabetes, want die raakt van slag van stress! Maartje grinnikt, dat zal ze maar niet tegen mama zeggen, anders zegt die dat ze haar ziekte niet moet gebruiken en niet zo zielig moet doen. Mama is best lief, maar ze doet soms zo serieus, alsof Maartje ieder moment dood kan neervallen. Nou, zo erg is het nou ook weer niet wat ze heeft.

De ernst van de ziekte en de risico's kunnen ervoor zorgen dat volwassenen hun angst te veel overbrengen op het kind.