



Diabetes

Diabetes en genotsmiddelen



at the heart of healthcare

Hoe beperk je de risico's van alcohol en drugs zoveel mogelijk?

Veel jongeren en volwassenen experimenteren met alcohol en drugs. In Nederland is het drinken van alcohol onder de achttien jaar verboden. Voor drugs gelden verschillende wetten, maar in de regel is het bezit van drugs op elke leeftijd verboden. Het gebruik van alcohol of drugs brengt risico's met zich mee, zeker als je diabetes hebt. Mocht je toch willen drinken of gebruiken, zorg er dan voor dat je goed op de hoogte bent van de effecten van deze middelen op je diabetes, zodat je de gevaren zoveel mogelijk kunt beperken.

Overmatig gebruik van alcohol en drugs verhogen de kans op hart- en vaatziekten en daarmee ook de kans op het ontwikkelen van diabetes-complicaties

Metten is weten

Door alcohol en drugs gaan je hersenen anders werken. Het controleren van je glucosewaarden en het toedienen van insuline kunnen dan minder belangrijk lijken. Dat is een gevaar omdat alcohol en drugs je diabetes flink ontregelen. Mocht je willen drinken of gebruiken, controleer je glucosewaarden dan extra vaak, zodat je maatregelen kunt treffen als dat nodig is. Bespreek altijd met je behandelaar welke aanpassingen voor jou het best zijn.

Zorg dat er altijd iemand nuchter blijft

Het is belangrijk dat er een 'BOB' aanwezig is als je gaat gebruiken. Dit is iemand die niet drinkt of gebruikt. Diegene moet weten wat diabetes is en het verschil tussen een hypo en hyper kennen. Ook moet diegene weten wat er gedaan moet worden mocht je te laag of te hoog komen te zitten, en zelf niet meer in staat zijn om te handelen.

Informeer je vrienden over je diabetes

Ga je vaak uit met een vaste vriendenclub? Nodig deze dan een avond uit en vertel wat er mis kan gaan met je diabetes en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Hoe kunnen ze je glucosewaarde controleren, wanneer moeten ze alarm slaan en wie moeten ze dan bellen? Zorg ervoor dat alarmnummer opgeslagen zijn in hun telefoons. Ga je samen met je vrienden op vakantie? Leg ze dan ook uit hoe en wanneer ze een glucagoninjectie moeten toedienen.

Experimenteer eerst in een veilige omgeving

Wanneer je voor het eerst alcohol of een bepaalde drug gebruikt, doe dit dan in een veilige omgeving. Bijvoorbeeld thuis of bij vrienden thuis. Dan kan je ervaren hoe je lichaam reageert, zodat je niet op een druk feest of ver van huis voor verrassingen komt te staan.

Draag een SOS-bandje of -ketting

De symptomen van dronkenschap of extreem drugsgebruik, kunnen erg lijken op een ernstige hypo of hyper. Draag daarom altijd een SOSarmbandje of -ketting, zodat hulpverleners kunnen zien dat je diabetes hebt, mocht het fout gaan. Want je wilt voorkomen dat mensen je 'roes' laten uitslapen, terwijl je een coma hebt door een hyper of hypo.

Gebruik niet onder de 18

Ben je onder de achttien jaar, dan is het advies om geen alcohol te drinken of drugs te gebruiken. Je organen en hersenen zijn nog in ontwikkeling. Alcohol en drugs hebben een negatieve invloed op de ontwikkeling van je hersenen. Daarnaast is je lichaam nog niet volgeoid, je weegt minder dan als je wel 18 bent. Hierdoor komen alcohol en drugs veel heftiger binnen.

Wat doet alcohol?

Alcohol verdooft de hersenen. Drink je een kleine hoeveelheid dan kan dit een vrolijk of positief gevoel geven. Drink je te veel dan kan je dronken worden. Dit zorgt er onder andere voor dat je minder goed doet praten, zien en lopen. Alcohol is een giftige stof. Nadat je hebt gedronken, verwijdert je lever de giftige stoffen uit je lichaam.

Als je 's avonds veel alcohol hebt gedronken, zullen je glucosewaarden eerst stijgen van de suikers in het drankje. Pas uren later kun je een hypo krijgen door de alcohol

In je lever zit een reservevoorraadje suiker (glycogeen). Dit wordt afgegeven als je bloedglucosewaarde te laag is. Maar als je veel alcohol hebt gedronken, is de lever te druk met het afbreken van de gifstoffen. Hierdoor kan de lever de reservesuikers niet afgeven, waardoor het risico op een ernstige hypo toeneemt tot wel acht uur na het drinken. Een glucagoninjectie helpt dan ook niet. De hypo's kunnen zo heftig zijn dat je er zelfs in extreme situaties aan kunt overlijden of een ernstige hersenbeschadiging kunt oplopen.

Als je jong bent, voel je niet goed aankomen dat je dronken wordt. Zeker bij het drinken van shotjes of het doen van drankspelletjes, kun je in een korte tijd veel alcohol binnenkrijgen. Pas als het te laat is, voel je dat je dronken bent, met als gevolg dat je moet overgeven of in coma raakt.

Een ernstige hypo voorkomen na het drinken van alcohol

De afbraak van alcohol door de lever kan uren duren. Stel je hebt 's avonds gedronken, dan zullen je glucosewaarden eerst stijgen van de suikers in het drankje. Pas uren later, misschien lig je dan al in bed, kun je een hypo krijgen door de alcohol. Om dit te voorkomen moet je voordat je gaat



slapen voldoende langzame koolhydraten eten. De koolhydraten uit de biertjes, shotjes of cocktails, zitten maar kort in je bloed. Die helpen je niet door de nacht. Zorg dus dat je altijd wat eet.

Wat kun je het beste eten voor het slapengaan?

Kies voor een combinatie van koolhydraten en vet. Bijvoorbeeld een broodje shoarma, een frietje met mayonaise of een hamburger. Ga je niet naar de snackbar, maak dan een tosti of smeer een dubbele boterham met een flinke laag pindakaas.

Hoe pak je dat aan met je insuline?

Na het drinken van alcohol stijgen de glucosewaarden eerst van de suikers in het drankje. Het is beter om hiervoor geen extra insuline te spuiten, omdat je waarden later weer dalen als gevolg van de alcohol.



‘Heb je alcohol gedronken, eet dan dingen als een hamburger of broodje shoarma voordat je gaat slapen’

Zijn je glucosewaarden na het drinken echt torenhoog, corrigeer dan met minder eenheden dan je normaal zou doen. De hoge waarden na de vette hap voor het slapengaan kan je negeren. Corrigeer deze de volgende ochtend. Als je vaker alcohol drinkt is het advies om te noteren hoe je lichaam reageert op verschillende soorten alcohol. Het kan zo zijn dat je anders reageert op wijn dan op bier, of rum. Hierdoor leer je hoe erg je glucosewaarden dalen na verschillende soorten alcohol. Als je weet dat je glucosewaarden na het drinken erg dalen dan kun de je langwerkende insuline of basaalstand tijdelijk verminderen voordat je gaat slapen. Overleg wat je ervaart met je diabetesbehandelaar. Die kan jou goed ondersteunen en adviseren.

Drugs en diabetes

De effecten van drugs op diabetes

Er zijn verschillende soorten drugs. Allemaal hebben ze een effect op de hersenen en het lichaam. Als je drugs gebruikt, verandert dat dus zowel iets in je lichaam, als in je gedrag, emoties en je omgang met anderen. In het algemeen wordt er onderscheid gemaakt tussen softdrugs en harddrugs. Softdrugs kunnen net zo schadelijk zijn als harddrugs. Als je diabetes hebt, hebben drugs ook een effect op je bloedsuiker. Drugs gebruiken is sowieso geen aanrader, maar als je diabetes hebt is het gevaarlijk.

Door cocaïne word je actief en ga je misschien veel dansen. Hierdoor heb je juist minder insuline nodig. Het is dus heel moeilijk te voorspellen wat er gebeurt met je bloedglucosewaarden

Wat doet cocaïne?

Cocaïne is een stimulerende drug. Het wordt meestal gesnoven en maakt dat je je alert, actief en opgewekt voelt.

Wat is het effect van cocaïne op je diabetes?

Cocaïne en diabetes gaan eigenlijk niet samen. Deze drug verhoogt je glucosewaarden, soms zelfs zo erg dat je lichaam verzuurt (ketoacidose) en dat is gevaarlijk. Je insulinebehoefte neemt dan toe. Door cocaïne word je actief en ga je misschien veel dansen. Hierdoor heb je juist minder insuline nodig. Het is dus heel moeilijk te voorspellen wat er gebeurt met je bloedglucosewaarden. Om te voorkomen dat je in het ziekenhuis belandt met een ernstige hyper of juist hypo, is het noodzakelijk dat je heel vaak je bloedglucosewaarde controleert en op gebruikelijke wijze corrigeert. Bij gebruik van cocaïne is het van groot belang dat iemand nuchter blijft die jou kan helpen met het in de gaten houden van jouw waarden.



Wat doen hasj en wiet?

Er zijn verschillende soorten hasj en wiet (cannabis) op de markt en het effect ervan kan per soort en per persoon verschillen. Van hasj en wiet word je 'stoned'. Je voelt je loom, ontspannen en soms wat lacherig. Maar je kunt er ook ziek of angstig van worden. Als je hasj of wiet rookt (blowen), voel je het effect bijna direct en dit kan ongeveer twee tot vier uur duren. Soms worden hasj en wiet in een cake verwerkt, dan duurt het langer voordat je iets voelt, maar het gevoel houdt veel langer aan. Soms wel tien uur.

Wat is het effect van hasj en wiet op je diabetes?

Hasj en wiet hebben niet direct invloed op je glucosewaarden. Wel kun je er vreetkicks van krijgen. Hiervan kunnen je glucosewaarden stijgen. Onder invloed van hasj of wiet functioneert je kortetermijngeheugen minder goed. Je kunt minder goed logisch nadenken waardoor je misschien vergeet je glucosewaarden te

controleren of insuline te spuiten. De kans op een hyper is dus door de vreetkicks groot. Daarbij komt dat je hypo's vaak minder goed voelt aankomen als je blowt.

Wat doet lachgas?

Lachgas geeft een korte roes. Soms word je er lacherig van. Na één tot vijf minuten is het uitgewerkt. Door gebruik van lachgas kun je erg duizelig worden en zelfs flauwvallen. Het is dus verstandig om te gaan zitten/liggen bij gebruik. Lachgas wordt via een ballon geïnhaleerd. Lachgas mag nooit rechtstreeks vanuit de gasfles geïnhaleerd worden. Dit kan levensgevaarlijk zijn omdat het gas dan zo koud is dat de longen kunnen bevriezen. Ook lippen, neus en stembanden kunnen bevriezen. Lachgas wordt ook wel N2O genoemd.

Wat is het effect van lachgas op je diabetes?

Voor zover bekend heeft lachgas geen effect op je diabetes.

Wat doet speed?

Speed (amfetamine) is een stimulerende drug. Het wordt meestal gesnoven. Speed maakt je energiek en zorgt dat je geen vermoeidheid voelt.

Wat is het effect van speed op je diabetes?

Ook speed wordt afgeraden bij diabetes. Vlak na het gebruik van speed stijgen je glucosewaarden, maar omdat deze drug je glucosevoorraad snel verbruikt, schiet je daarna heel snel naar beneden. Speed geeft je het gevoel dat je de hele wereld aankunt, daarom maak je je minder zorgen over een eventuele hypo. Toch moet je hierop alert zijn want door de speed voel je een hypo minder goed aankomen. Blijf daarom in de buurt van degene die nuchter is. Diegene moet jou ondersteunen met het controleren en corrigeren.

Onder invloed van hasj of wiet functioneert je kortetermijngeheugen minder goed. Je kunt minder goed logisch nadenken waardoor je misschien vergeet je glucosewaarden te controleren of insuline te spuiten

Door uren te dansen, dalen je glucosewaarden ook. Het is dus belangrijk om te blijven eten, liefst iets met zout bijvoorbeeld chips, patat of pizza. Hier moet je jezelf toe aanzetten, want XTC vermindert je eetlust

Wat doet XTC?

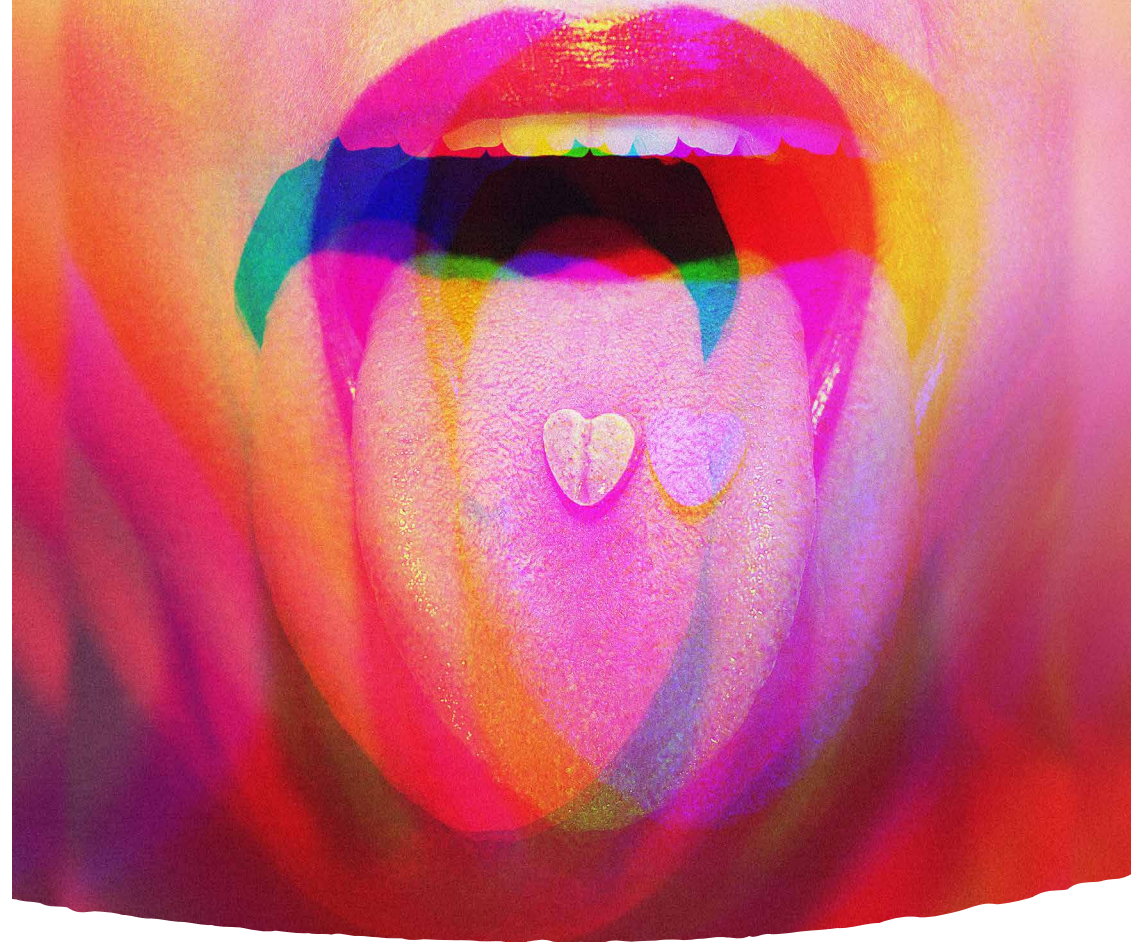
XTC (ecstasy) is een van de meest gebruikte partydrugs in Nederland. Het is een stimulerend middel waardoor je de wereld tijdelijk anders ervaart. Alles en iedereen lijkt intenser, mooier en aardiger. Daarom wordt XTC ook wel de 'love drug' genoemd. Andere namen zijn: X, MDMA, pil, M, Molly. XTC wordt genomen in de vorm van een pilletje. Van XTC krijg je een droge mond. Daarom krijg je de neiging om veel te drinken. Maar omdat je door de XTC minder gaat plassen, kun je watervergiftiging krijgen. Voldoende drinken is belangrijk (een glas per uur) maar te veel drinken in korte tijd kan gevaarlijk zijn. Wissel water af met frisdrank of een waterijsje (tegen de droge mond).

Wat is het effect van XTC op je diabetes?

Het gebruik van XTC wordt afgeraden bij diabetes. Het kan zelfs gevaarlijk zijn. XTC versnelt je stofwisseling. Hierdoor wordt glucose sneller opgenomen en heb je meer kans op een hypo. Door XTC voel je de signalen van je lichaam zoals een hypo, hitte, dorst, honger en vermoeidheid niet goed aan. Wees je daarvan bewust en controleer extra vaak. XTC wordt veel gebruikt op danceparty's. Door uren te dansen, dalen je glucosewaarden ook. Het is dus belangrijk om te blijven eten, liefst iets met zout bijvoorbeeld chips, patat of pizza. Hier moet je jezelf toe aanzetten, want XTC vermindert je eetlust. Door XTC voel je je onbezorgd en denk je dat het allemaal wel goed komt met je diabetes. Dat is dus niet zo. Zorg ervoor dat jij en je vrienden je diabetes goed in de gaten houden.

Ketamine

Ketamine wordt gebruikt als narcosemiddel bij operaties. Als drug wordt ketamine gesnoven of in de spieren gespoten. Het effect treedt op na vijf tot vijftien minuten en duurt ongeveer één tot twee uur. De effecten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van de dosis. Van een klein beetje word je dromerig en zweverig. Neem je meer dan krijg je zeer heftige hallucinaties. Je kan ook een 'k-hole' ervaren. Dit wordt vergeleken met een bijna-doodervaring.



Je kan niet bewegen, niet praten en je gaat door een tunnel naar het licht toe. Dit kan een zeer beangstigende ervaring zijn.

Wat doet ketamine met je diabetes?

Ketamine verhoogt de hartslag en de bloeddruk. Ook wordt de spiercoördinatie minder. Door ketamine voel je de normale prikkels vanuit het lichaam niet meer goed, hierdoor kun je eventuele hypo's of hypers missen. Ook kun je gaan overgeven, waardoor je niet meer kunt inschatten hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Ketamine en diabetes gaan dus niet goed samen. Door het gevaar dat je hypo's en hypers gaat missen is een BOB aanwezig hebben cruciaal.



Wat doen paddo's?

Door het gebruik van paddo's (paddenstoelen) ga je hallucineren. Je gaat dingen zien en voelen die er niet zijn. De wereld ziet er anders uit. Dit wordt trippen genoemd. Een trip kan ook verkeerd vallen, waardoor je angstig wordt of in paniek raakt. Paddo's worden meestal gegeten of in een gerecht verwerkt.

Wat is het effect van paddo's op je diabetes?

Net als hasj en wiet hebben paddo's geen invloed op de stofwisseling. Toch wordt het gebruik van paddo's bij diabetes afgeraden. Omdat je bewustzijn verandert,

voel je een hypo of hyper minder goed aankomen. Het trippen kan bovendien gevoelens geven die erg op een hypo lijken, zoals trillen, duizeligheid, zweten, concentratiestoornissen, hartkloppingen en wazig zien. Door het trippen verandert je gevoel van tijd en ruimte. Hierdoor kun je vergeten te spuiten of te meten. Mocht je toch paddo's willen gebruiken, zorg er dan voor dat je nooit alleen bent en iemand nuchter blijft.

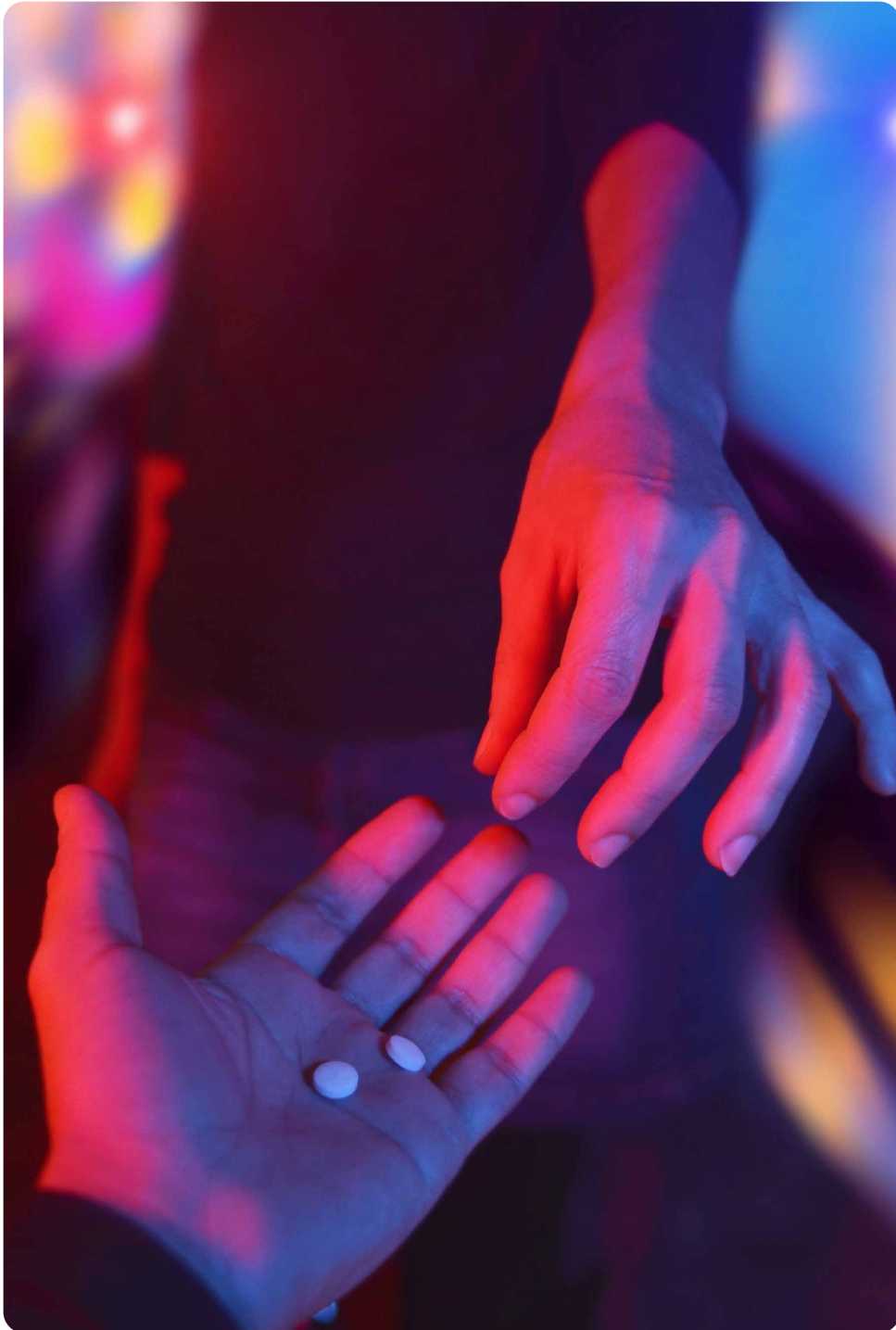
Wat doet GHB?

GHB is een stof met een dempende werking (een downer). Het wordt gemaakt van GBL (schoonmaakmiddel) en natronloog (gootsteenontstopper). GHB begint na vijf tot dertig minuten te werken. De effecten houden ongeveer drie uur aan. Het effect van GHB verschilt per persoon en is sterk afhankelijk van de dosis. Bij een kleine dosis voel je je ontspannen en rustig. Je kunt er ook seksueel opgewonden van raken. Soms treden hallucinaties op. GHB is moeilijk te doseren. Je neemt er snel te veel van. Van 3 gram kun je al bewusteloos raken. Een overdosis kan fataal aflopen. Door een te hoge dosis van GHB kan de ademhaling verstoord raken en zelfs stoppen. Wanneer je combineert met alcohol wordt de kans hierop groter. GHB is een heldere/lichtstrokerige vloeistof en zit meestal in plasticbuisjes van ongeveer vijf cm groot. Het buisje bevat meestal tussen de 3 en 4,5 ml vloeistof en tussen de 2 tot 3 gram GHB. Je raakt heel snel verslaafd aan GHB. Andere namen voor GHB zijn: G, buisje, dopje, g-tje of liquid XTC .

Wat is het effect van GHB op je diabetes?

Van GHB stijgen je glucosewaarden op twee manieren: door meer glucose uit de lever vrij te maken en door een groeihormoon aan te maken. GHB kan tot geheugenverlies leiden. Gebruikers weten vaak niet wat er onder invloed van GHB gebeurd is. Hierdoor bestaat de kans dat je niet meer weet of je wel of geen insuline hebt toegediend. Gebruik daarom nooit GHB zonder iemand die jouw waardes controleert en in staat is ze, samen met jou, te corrigeren.

Het trippen kan gevoelens geven die erg op een hypo lijken, zoals trillen, duizeligheid, zweten, concentratiestoornissen, hartkloppingen en wazig zien



Diabetes en genotsmiddelen

Weet wat je doet. Durf te vragen.



Drank, drugs en diabetes gaan niet goed samen. Zorg er daarom voor dat je goed op de hoogte bent van de effecten, mocht je toch willen drinken of gebruiken. Diabetesprofessionals weten ook dat mensen drugs en alcohol gebruiken of hiermee experimenteren. Ze kunnen tips geven over hoe je drank en drugs het beste veilig kunt gebruiken. Vraag ernaar.

Drugsinfo.nl | 0900 1995 (€ 0,10 per minuut)
chat, maandag t/m vrijdag van 13.00-17.00 uur

Bronnen: jellinek.nl cyberpoli.nl • dvn.nl/Leven-met-diabetes/Jongeren/Drugs – informatie van de Diabetesvereniging Nederland • drugsinfo.nl – informatie van het Trimbos Instituut willemwever.kro-ncrv.nl • drugsenuitgaan.nl Diactueel, 1, 2016



at the heart of healthcare