

8 Binnenland



INTERVIEW KINDERARTS ROOS NUBOER

Steeds meer jongeren hebben ouderdomssuiker

● L. Vogelaar

Steeds meer jongeren hebben suikerziekte. „We leven niet gezond.” Tijd voor praktische adviezen. „Drink géén versgeperste sinaasappelsap.”

Dinsdag was het Wereld-diabetesdag. Een steeds groter aantal mensen heeft ervaring met de ziekte. Dat heeft te maken met erfelijke aanleg, maar ook met levensstijl, zegt Roos Nuboer, werkzaam in Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Ze is een van de veertien kinderartsen in Nederland die zijn gespecialiseerd in diabetologie.

Suikerziekte is er in soorten. „Zevenduizend kinderen in Nederland hebben diabetes type 1. Dat is een auto-immuunziekte. Die overkomt je; je kunt er niets aan

doen.” Mensen krijgen er vaak voor hun dertigste jaar mee te maken en moeten de rest van hun leven insuline gebruiken. „Elke 25 jaar verdubbelt het aantal kinderen bij wie type 1 wordt vastgesteld.”

Minstens zo zorgelijk is volgens Nuboer de toename van type 2. „Dat is ouderdomssuiker, en vroeger werd die ook alleen bij opa’s en oma’s vastgesteld. Nu ook bij hun kleinkinderen. De jongste patiënt die ik heb behandeld was 14 jaar. Collega’s in Den Haag zagen zelfs een enkel geval van 12 jaar: in de Hindoestaanse bevolkingsgroep zijn veel meer mensen die erfelijke aanleg voor diabetes hebben.”

Buitenspelen

Die aanleg speelt ook bij type 2 een rol, beklemtoont Nuboer. „Als een van de ouders diabetes type 2 heeft, heeft een kind 50 procent kans dat het de ziekte ook krijgt. Als je minder alveesklieercellen hebt, meer afvalstoffen aanmaakt of minder suiker uitscheidt, heb je een grotere kans dat je type 2 krijgt, ook als je slank bent.”

De levensstijl is echter doorslaggevend, zegt de kinderarts. „Tot nu toe zien we type 2 alleen bij kinderen die te zwaar zijn. Ik ben 55 jaar; in mijn jeugd zat je alleen op woensdagmiddag achter de televisie. Elke dag speelde je vier of vijf uur buiten. Nu halen veel kinderen een half uur buitenspelen niet eens. Ze zitten binnen filmpjes te kijken of zijn aan de gang met



Kinderarts Nuboer. beeld Frank Noordanus

hun mobiele telefoon.”

Het eetpatroon doet er ook geen goed aan. „Voedsel is er in overvloed, en vaak in bewerkte vorm, dus uit pakjes en zakjes. Ongezonde voeding ligt in de supermarkt vaak vooraan én is in de aanbieding. De omgeving maakt het dus niet makkelijk om tot een gezonde leefstijl te komen.”

Toch is dat wel het traject dat de Amersfoortse arts met haar patiënten inzet. „Door hun levensstijl drastisch aan te passen, kunnen patiënten met diabetes type 2 van hun medicatie afkomen. Dat gaat niet zomaar, want bij jongeren verloopt type 2 agressiever dan bij ouderen: eerder complicaties en eerder insuline nodig.” Ouderen krijgen een dieet zonder koolhydraten voorgeschreven. „Dat mag bij kinderen niet, want zij hebben koolhydraten nodig voor hun groei. Maar de hoeveelheid schroeven we wel terug.”

Schuursponsje

Ouderdomssuiker wordt vaak pas laat ontdekt. „Kinderen krijgen bijvoorbeeld bruine vlekken in hun nek of onder hun oksel. Ouders denken dat dat vuil is. Als ze het met een washandje niet weggrijpen, gaan ze zelfs met een schuursponsje aan de gang. Maar de vlekken zijn een teken dat het kind ongevoelig wordt voor insuline. Ook vermoeidheid en blaasontsteking zijn symptomen. Zeker als ouders zelf al vrij jong diabetes

Ouders én overheid zouden buitenspelen moeten stimuleren, zeggen kinderartsen. beeld Marianne Witvliet

hadden, moeten ze erop bedacht zijn dat hun kind de ziekte ook kan krijgen.”

De alveesklieer maakt insuline aan, die ervoor zorgt dat glucose vanuit de bloedbaan de lichaamscellen in kan. In een gezond lichaam houdt insuline de suikerspiegel in het bloed in balans. Als dat evenwicht wordt verstoord, kan glucose de cellen niet in. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel. Met mogelijk schade aan nieren, ogen en zenuwen als gevolg. Op de langere termijn liggen hart- en vaatziekten en dementie op de loer.

Misverstanden

Niet alleen ouders zouden buitenspelen moeten stimuleren, ook de overheid kan er iets aan doen, zegt Nuboer. „Een veilige, groene omgeving nodigt meer uit om naar buiten te gaan. Voldoende bewegen is heel belangrijk, op elke leeftijd. Twintig minuten lopen is dan beter dan wanneer je dezelfde afstand in vijf minuten op de fiets aflegt. Stap eens een halte eerder uit de bus, zodat je wat verder moet lopen.”

Inmiddels telt Nederland meer dan een miljoen mensen met diabetes type 2. De Amersfoortse arts wijst op het belang van goede voeding. „Daar zijn veel misverstanden over. Mensen denken bijvoorbeeld dat alles wat het predicaat ‘light’ draagt, beter is. Dat geldt wel voor frisdranken: in light zit geen suiker. Maar bij andere voedingsmiddelen zit er in light juist meer vet of suiker dan in het gewone product.”

Nog een advies: „Eet een vrucht gewoon op, zonder hem uit te persen of in een smoothie te verwerken. Er gaan wel twee of drie sinaasappels in een glas sap. Dan heb je dus tien klontjes suiker, en dat drink je in één seconde op. Dan kun je beter jus d’orange in de winkel halen, want die bestaat tenminste voor een flink deel uit water. Als je een vrucht niet uitperst, krijg je ook de vezels binnen en die zorgen juist voor de verwerking van de suiker.”

Een smoothie lijkt heel gezond, maar is het niet, zegt de kinderarts. „Sinaasappels, een appel en ook nog een banaan erdoor. Veel fruit, zou je zeggen. Maar je giet dan dus twaalf of dertien klontjes suiker achter elkaar naar binnen.”

Minder in beweging

Tussen 2019 en 2022 is het aantal Nederlanders dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen gedaald van 49 naar 44 procent. Dat bleek dinsdag uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De daling is het sterkst bij jongeren en jongvolwassenen (12-29 jaar). Vooral hogeropgeleiden zijn minder gaan bewegen.



Veel kinderen halen een half uur buitenspelen niet eens

Roos Nuboer, kinderarts