

Ouderdomssuikerziekte en overgewicht

Diabetes mellitus type 2

Overgewicht is meer dan 'dat het in de weg zit'. Het verhoogt de kans op allerlei ziektes en mensen met overgewicht leven korter.

Een aantal jaar geleden kwam ouderdomssuikerziekte voornamelijk voor bij mensen van 40 jaar en ouder. Nu komt het steeds vaker al bij jongeren met overgewicht voor. Wat gebeurt er eigenlijk in een te zwaar lichaam?

Glycogeen

In bloed zit glucose. Doordat het bloed door je hele lichaam stroomt, kan de glucose overal waar het nodig is uit je bloed worden gehaald. Ook je spieren doen dit. Zij gebruiken de glucose in het bloed als brandstof. En een deel van deze glucose wordt opgeslagen als reservebrandstof. Het wordt dan glycogeen genoemd.

Insuline

Voor het omzetten van glucose in glycogeen is een bepaald hormoon nodig. Dit hormoon heet insuline en wordt in de alvleesklier gemaakt. Wanneer insuline in het bloed aanwezig is, wordt glucose omgezet in glycogeen. Suikerziekte ontstaat wanneer de alvleesklier niet goed werkt. Er wordt dan te weinig insuline gemaakt. Er zit dan te veel glucose (ook wel bloedsuiker genoemd) in het bloed.

Overgewicht en suikerziekte

Bij overgewicht hoopt het vet zich voornamelijk op in de buik, op de billen en rond de spieren. Juist dit verhoogde vetgehalte rondom de spieren, veroorzaakt waarschijnlijk suikerziekte. Hierdoor worden de spiercellen ongevoelig voor insuline en wordt glucose minder goed opgenomen. Omdat er te veel glucose in het bloed zit, blijft de alvleesklier maar insuline aanmaken. De alvleesklier raakt zo overbelast en er kan suikerziekte ontstaan.

