

## Overzicht Diabetes Quiz Vragen

Vraag 1: Wat is de meest voorkomende vorm van diabetes?

- A. Diabetes Type 1
- B. Diabetes Type 2 **(Juist)**
- C. Zwangerschapdiabetes
- D. MIDDY

Vraag 2: Welk hormoon reguleert de bloedsuikerspiegel door glucose uit het bloed op te nemen?

- A. Glucagon
- B. Insuline **(Juist)**
- C. Insuline **(Juist)**
- D. Cortisol

Vraag 3: Wat is een veelvoorkomend symptoom van onbehandelde diabetes?

- A. Gewichtstoename
- B. Niet dorst en vaak plassen **(Juist)**
- C. Lage bloeddruk
- D. Energieloosheid

Vraag 4: Wat is de belangrijkste oorzaak van Diabetes Type 1?

- A. Ongezonde voeding
- B. Auto-immuunreactie **(Juist)**
- C. Overgewicht
- D. Te weinig beweging

Vraag 5: Welke term beschrijft een te lage bloedsuikerspiegel?

- A. Hypoglykemie
- B. Ketoacidose
- C. Hypoglykemie **(Juist)**
- D. Insulinewerende

Vraag 6: Wat is een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van Diabetes Type 2?

- A. Onrookgewicht
- B. Jonge leeftijd
- C. Overgewicht en weinig beweging **(Juist)**
- D. Bloedsuikergevoeligheid

Vraag 7: Welk orgaan produceert insuline?

- A. Lever
- B. Nier
- C. Alvleesklier (pancreas) **(Juist)**
- D. Milt

Vraag 8: Wat meet de HbA1c-test?

- A. De bloedsuiker op één moment
- B. Het cholesterolgehalte
- C. De gemiddelde bloedsuiker over de laatste 2-3 maanden **(Juist)**
- D. De nierfunctie

Vraag 9: Wat is een mogelijke lange-termijn complicatie van diabetes?

- A. Verboden pijn
- B. Snellere wondgenezing
- C. Verslechterde zintuigfunctie **(Juist)**
- D. Verhoogde spermatoza

Vraag 10: Wat is een gezonde gewoonte voor mensen met diabetes?

- A. Regelmatig snoepjes eten
- B. Niet alcoholische dranken drinken
- C. Regelmatige lichaamsbeweging **(Juist)**
- D. Een zittende levenswijze

Vraag 11: Wat betekent 'basalbolusinsuline', vaak geassocieerd met Type 2 diabetes?

- A. Het lichaam moet te veel insuline aan.
- B. Het lichaam reageert niet goed naar op insuline **(Juist)**
- C. Het lichaam heeft een laagge naar insuline
- D. Het lichaam draagt insuline te snel af.

Vraag 12: Welk type diabetes ontstaat soms tijdens de zwangerschap?

- A. MIDDY
- B. LADA
- C. Diabetes Type 1
- D. Zwangerschapdiabetes **(Juist)**

Vraag 13: Wat is een 'typo'?

- A. Een te hoge bloedsuiker
- B. Een soort van hoofdpijn
- C. Een te lage bloedsuiker **(Juist)**
- D. Een type insuline

Vraag 14: Welke voedingsstof heeft de grootste directe invloed op de bloedsuikerspiegel?

- A. Zouten
- B. Vetten
- C. Koolhydraten **(Juist)**
- D. Vitamines

Vraag 15: Wat is doorgaans geen symptoom van Diabetes Type 1 bij diagnose?

- A. Overmatige gewichtstoename
- B. Extremes dorst
- C. Langzaam, geleidelijk gewichtverlies **(Juist)**
- D. Vaak toiletbezoek

Vraag 16: Welke complicatie van diabetes beïnvloedt de zenuwen, vaak in voeten en handen?

- A. Retinopathie
- B. Nefropathie
- C. Neuropathie **(Juist)**
- D. Cardiomyopathie

Vraag 17: Waarom is regelmatige medicatie belangrijk bij diabetes?

- A. Om het te vermijden
- B. Het helpt verminderd gewicht en zachtere wondgenezing **(Juist)**
- C. Om het voeten sneller te genezen
- D. Om de bloedsuiker te stabiliseren

Vraag 18: Wat is de afkorting voor 'Continuous Glucose Monitoring'?

- A. CGM **(Juist)**
- B. BGAI
- C. HGAU
- D. DVA

Vraag 19: Wat is het doel van het tellen van koolhydraten?

- A. Om te weten
- B. Om de insulinedosis beter af te stemmen op de maaltijd **(Juist)**
- C. Om meer eten te eten
- D. Om vetten te vermijden

Vraag 20: Welk type met medicatie om het algemeen aanbevolen te beperken?

- A. Onverdiende vet
- B. Meersaturde verzadigd vet
- C. Verzadigd vet en transvet **(Juist)**
- D. Onverzadigd vet

Vraag 21: Wat kan helpen om de insulinegevoeligheid te verbeteren?

- A. Meer suiker eten
- B. Meer slapen
- C. Regelmatig bewegen en goed slapen **(Juist)**
- D. Meer zout gebruiken

Vraag 22: Wat is LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults)?

- A. Een snel ontsteking van Type 1 bij kinderen
- B. Een vorm van zwangerschapdiabetes
- C. Een langzaam ontsteking van auto-immuun diabetes bij volwassenen **(Juist)**
- D. Een systeem voor Type 2 diabetes

Vraag 23: Wat moet je direct doen bij een ernstige hypo waarbij iemand bewusteloos is?

- A. Insuline injecteren
- B. Water laten drinken
- C. Nieuw in de mond stoppen en 100% zuurstof geven, glucagon toedienen **(Juist)**
- D. Suiker in de mond stoppen

Vraag 24: Welke van deze diabetes is meestal de beste keuze voor hypodermale bij diabetes?

- A. Insulinslag
- B. Dosis met suiker
- C. Water of thee zonder suiker **(Juist)**
- D. Energielose

Vraag 25: Wat is het effect van stresshormonen (zoals cortisol) op de bloedsuiker?

- A. Ze verlagen de bloedsuiker stijgt
- B. Ze hebben geen effect op de bloedsuiker
- C. Ze kunnen de bloedsuiker verlagen **(Juist)**
- D. Ze verhogen de insulinegevoeligheid

Vraag 26: Wat is een kenmerk van MIDDY (Maturity Onset Diabetes of the Young)?

- A. Het is altijd Type 1
- B. Het wordt veroorzaakt door overgewicht
- C. Het heeft een sterke erfelijke component (genetische mutatie) **(Juist)**
- D. Het begint altijd na het 30e levensjaar

Vraag 27: Wat is een 'typo'?

- A. Een te hoge bloedsuiker
- B. Een allergische reactie
- C. Een te lage bloedsuiker **(Juist)**
- D. Een snelle hartslag

Vraag 28: Welke complicatie van diabetes treft de ogen?

- A. Neuropathie
- B. Retinopathie **(Juist)**
- C. Nefropathie
- D. Cardiopathie

Vraag 29: Wat is het primaire doel van een insulinepomp?

- A. Bloedsuiker meten
- B. Continue insuline afgeven en bolussen naar maatplan **(Juist)**
- C. Alleen langzaam insuline geven
- D. Koolhydraten tellen

Vraag 30: Is diabetes besmettelijk?

- A. Ja, via direct contact
- B. Ja, via de lucht
- C. Nee, diabetes is niet besmettelijk **(Juist)**
- D. Alleen Type 1 is besmettelijk

Vraag 31: Wat is 'prediabetes'?

- A. Een gewoonte dat je Type 2 krijgt
- B. Een voorstadium van Type 2 diabetes **(Juist)**
- C. Een andere naam voor Type 1
- D. Diabetes die vererft wordt

Vraag 32: Welk advies geldt meestal voor alcoholgebruik bij diabetes?

- A. Ongevoelig drinken is prima
- B. Alleen sterke drank is toegestaan
- C. Drink met mate en niet op een lege maag **(Juist)**
- D. Alcohol verhoogt nooit de bloedsuiker

Vraag 33: Wat is een belangrijk onderdeel van de behandeling van Type 1 diabetes?

- A. Slechts eten
- B. Alleen lichaamsbeweging
- C. Insulinetherapie (injecties of pomp) **(Juist)**
- D. Alleen andere medicatie

Vraag 34: Welke risicofactor voor Type 2 diabetes kan je NIET beïnvloeden?

- A. Gewicht
- B. Lichaamsbeweging
- C. Voeding
- D. Leeftijd of genetische aanleg **(Juist)**

Vraag 35: Wat gebeurt er bij Diabetesche Ketoacidose (DKA)?

- A. De bloedsuiker wordt extreem laag
- B. Het lichaam verbrandt vetten in plaats van koolhydraten **(Juist)**
- C. De maag werkt te goed
- D. Er wordt te veel insuline geproduceerd

Vraag 36: Welk type product bevat vaak 'verborgen' suikers?

- A. Water
- B. Vers groenten
- C. Bevat veel voedingsmiddelen zoals suiker en kunst en slaarmiddelen **(Juist)**
- D. Orgaanische suiker

Vraag 37: Wat is de glycemische index (GI)?

- A. Een maat voor de hoeveelheid calorieën
- B. Een maat voor hoe snel koolhydraten de bloedsuiker verhogen **(Juist)**
- C. Een maat voor de hoeveelheid vet
- D. Een maat voor de hoeveelheid eiwit

Vraag 38: Wat is een kenmerk van een goede voeding?

- A. Het verhoogt de bloedsuiker snel
- B. Het helpt de bloedsuiker stabiel te houden **(Juist)**
- C. Het bevat meestal veel verzadigd vet
- D. Het is alleen te vinden in vlees

Vraag 39: Wat is het risico van roken voor mensen met diabetes?

- A. Het verhoogt de bloedsuiker
- B. Het heeft geen effect op de bloedsuiker
- C. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk **(Juist)**
- D. Het vermindert de bloedsuiker

Vraag 40: Welke professional is gespecialiseerd in problemen bij diabetes?

- A. Opticien
- B. Diëtist
- C. Podotherapeut **(Juist)**
- D. Psycholoog

Vraag 41: Hoe Type 2 diabetes soms in remissie gaan?

- A. Nee, nooit
- B. Ja, soms door significante leefwijzeverandering en gewichtvermindering **(Juist)**
- C. Alleen met medicatie
- D. Alleen bij kinderen

Vraag 42: Wat is het belangrijkste verschil tussen Diabetes Mellitus en Diabetes Insipidus?

- A. Diabetes Mellitus heeft bloedsuiker, Diabetes Insipidus heeft veelvuldig urineren **(Juist)**
- B. Diabetes Mellitus is de Latijnse naam voor Diabetes
- C. Diabetes Mellitus is niet besmettelijk
- D. Diabetes Insipidus wordt veroorzaakt door suiker

Vraag 43: Wat is een mogelijke oorzaak van zwijgen bij diabetes?

- A. Te hoge bloedsuiker
- B. Veranderingen in de bloedsuiker door hoge bloedsuiker **(Juist)**
- C. Te veel insuline
- D. Stress

Vraag 44: Welke soort insuline werkt het snelst?

- A. Langwerkende insuline
- B. Mixinsuline
- C. Ultra kortwerkende insuline **(Juist)**
- D. Intermediair werkende insuline

Vraag 45: Wat is een 'kunstmatige pancreas' of 'closed-loop' systeem?

- A. Een orgaantransplantatie
- B. Een app om koolhydraten te tellen
- C. Een systeem dat CGM en insulinepomp combineert voor automatische dosering **(Juist)**
- D. Een systeem dat alle medicatie

Vraag 46: Welk effect heeft regelmatig lichaamsbeweging op diabetesmanagement?

- A. Het verhoogt de insulinegevoeligheid
- B. Het vermindert de insulinegevoeligheid en spijsvertering **(Juist)**
- C. Het heeft geen effect
- D. Het is alleen bij kinderen

Vraag 47: Wat is de functie van glucagon?

- A. Het verlaagt de bloedsuiker
- B. Het verhoogt de bloedsuiker (o.p. door leverglucose vrij te maken) **(Juist)**
- C. Het reguleert de bloedsuiker
- D. Het helpt bij de spijsvertering

Vraag 48: Wat is belangrijk bij het rijden met diabetes en insuline?

- A. Insuline in de voorste rugzak doen
- B. Goede voeding eten
- C. Insuline in handbagage houden en niet een medische verklaring meenemen **(Juist)**
- D. Stoppen met rijden tijdens de reis

Vraag 49: Wat is een symptoom van diabetesische nefropathie (nierschade) in een later stadium?

- A. Gewichtsvermindering door veel urineren **(Juist)**
- B. Droge huid
- C. Snelle hartslag
- D. Heel veel

Vraag 50: Wat is een 'bolus' bij insulientherapie?

- A. De continue basale insulinedosis
- B. Een extra dosis insuline voor een maaltijd of correctie **(Juist)**
- C. Een type van de bloedsuiker
- D. Een type sensor