

Overzicht Diabetes Quiz Vragen

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

- A. Diabetes Type 1
- B. Diabetes Type 2 (**Juist**)
- C. Zwangerschapsdiabetes
- D. MODY

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

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

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

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

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. Hyperglykemie
- B. Ketoacidose
- C. Hypoglykemie (**Juist**)
- D. Insulineresistentie

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

- A. Ondergewicht
- B. Jonge leeftijd
- C. Overgewicht en weinig beweging (**Juist**)
- D. Blootstelling aan kou

Vraag 7: Welk orgaan produceert insuline?

- A. Lever
- B. Nieren
- C. Aivleesklier (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. Verbeterd zicht
- B. Snellere wondgenezing
- C. Nierschade (Nefropathie) (**Juist**)
- D. Verhoogde spiermassa

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

- A. Regelmatisch maaltijden overslaan
- B. Veel suikerhoudende dranken drinken
- C. Regelmatische lichaamsbeweging (**Juist**)
- D. Een zittende levensstijl

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

- A. Het lichaam maakt te veel insuline aan.
- B. Het lichaam reageert niet goed meer op insuline. (**Juist**)
- C. Het lichaam heeft een allergie voor insuline.
- D. Het lichaam breekt insuline te snel af.

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

- A. MODY
- B. LADA
- C. Diabetes Type 1
- D. Zwangerschapsdiabetes (**Juist**)

Vraag 13: Wat is een 'hypo'?

- A. Een te hoge bloedsuiker
- B. Een aanval 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. Eiwitten
- B. Vetten
- C. Koolhydraten (**Juist**)
- D. Vitamines

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

- A. Onverklaarbaar gewichtsverlies
- B. Extreme dorst
- C. Langzame, geleidelijke gewichtstoename (**Juist**)
- D. Vaak moeten plassen

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 voetcontrole belangrijk bij diabetes?

- A. Om eelt te verwijderen
- B. Vanwege verminderd gevoel en slechtere wondgenezing (**Juist**)
- C. Omdat voeten sneller groeien
- D. Om de bloeddruk te meten

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

- A. CGM (**Juist**)
- B. BGM
- C. HbA1c
- D. DKA

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

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

Vraag 20: Welk type vet wordt over het algemeen aangeraden te beperken?

- A. Onverzadigd vet
- B. Meervoudig onverzadigd vet
- C. Verzadigd vet en transvet (**Juist**)
- D. Omega-3 vetzuren

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

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

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

- A. Een snel ontwikkelende vorm van Type 1 bij kinderen
- B. Een vorm van zwangerschapsdiabetes
- C. Een langzaam ontwikkelende auto-immuun diabetes bij volwassenen (**Juist**)
- D. Een synoniem 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. Niets in de mond stoppen en 112 bellen (en evt. glucagon toedienen) (**Juist**)
- D. Suiker in de mond wrijven

Vraag 24: Welke van deze dranken is meestal de beste keuze voorhydratie bij diabetes?

- A. Vruchtsap
- B. Cola met suiker
- C. Water of thee zonder suiker (**Juist**)
- D. Energiedrank

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

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

Vraag 26: Wat is een kenmerk van MODY (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 50e levensjaar

Vraag 27: Wat is een 'hyper'?

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

Vraag 28: Welke complicatie van diabetes treft de ogen?

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

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

- A. Bloedsuiker meten
- B. Continu insuline afgeven en bolussen voor maaltijden (**Juist**)
- C. Alleen langwerkende 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 garantie dat je Type 2 krijgt
- B. Een voorstadium waarbij bloedsuikerwaarden verhoogd zijn (**Juist**)
- C. Een andere naam voor Type 1
- D. Diabetes die vanzelf overgaat

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

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

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

- A. Alleen dieet
- B. Alleen lichaamsbeweging
- C. Insulinetherapie (injecties of pomp) (**Juist**)
- D. Alleen orale medicatie

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

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

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

- A. De bloedsuiker wordt extreem laag
- B. Het lichaam verzuurt door aanmaak van ketonen bij insulinetekort (**Juist**)
- C. De nieren werken te goed
- D. Er wordt te veel insuline geproduceerd

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

- A. Water
- B. Verse groenten
- C. Bewerkte voedingsmiddelen zoals sauzen en kant-en-klaarmaaltijden (**Juist**)
- D. Ongezoete noten

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 vezelrijke voeding?

- A. Het verhoogt de bloedsuiker snel
- B. Het kan helpen 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 verlaagt de bloedsuiker
- B. Het heeft geen extra risico
- C. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk (**Juist**)
- D. Het verbetert de bloedcirculatie

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

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

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

- A. Nee, nooit
- B. Ja, soms door significante leefstijlverandering en gewichtsverlies
- C. Alleen met medicijnen
- D. Alleen bij kinderen

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

- A. Mellitus betreft bloedsuiker, Insipidus betreft vochtbalans (ADH) (**Juist**)
- B. Insipidus is de Latijnse naam voor Mellitus
- C. Mellitus is milder dan Insipidus
- D. Insipidus wordt veroorzaakt door suiker

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

- A. Te lage bloeddruk
- B. Veranderingen in vochtbalans in de ooglens door hoge bloedsuiker (**Juist**)
- C. Te veel vitamine A
- D. Stress

Vraag 44: Welke soort insuline werkt het snelst?

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

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

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

Vraag 46: Welk effect heeft regelmatige krachtraining op diabetesmanagement?

- A. Het verhoogt de insulineresistentie
- B. Het verbetert de insulinegevoeligheid en spiermassa (**Juist**)
- C. Het heeft geen effect
- D. Het is afgeraden bij diabetes

Vraag 47: Wat is de functie van glucagon?

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

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

- A. Insuline in de ruimbagage doen

- B. Geen extra voorraad meenemen
- C. Insuline in handbagage houden en evt. een medische verklaring meenemen (**Juist**)
- D. Stoppen met meten tijdens de reis

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

- A. Gewichtstoename door vocht vasthouden (**Juist**)
- B. Droge huid
- C. Snelle hartslag
- D. Helder zicht

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

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