

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

win een
bioscoopbon
van € 25,-

“Ik vecht niet tegen maar met mijn diabetes”

- Afvallen in de hoogtekamer
- Naar de mondhygiënist voor betere glucosewaarden?
- Incontinentie succesvol behandelen



MEDIQ

Diactueel

inhoud

Leven

- Afvallen in de hoogtekamer 6
- Wandel diabetes type 1 de wereld uit met JDRF! 22

Eten

- De dikke en de dunne: de wetenschap over de darmen 10
- Andalusische sperziebonen 17

Boudewijn adviseert

- Zoek uw eigen motivator 5
- Bereid een operatie goed voor 27

Diawetjes

- Scapino introduceert schoenenlijn voor mensen met diabetes 9
- Wandelen tegen glucosepieken 27

Columns

- Corien over Haags bakkie en Haags Lofje 21
- Wie is de diabetesspecialist volgens Harald? 25

Weten

- Naar de mondhygiënist voor betere glucosewaarden? 14
- Incontinentie succesvol behandelen 18

In ieder nummer

- Doe mee en win een bioscoopbon van € 25,- 30



Naar de mondhygiënist voor betere glucosewaarden?

De wetenschap over
de darmen



Investeren in duurzaamheid



**Mediq wint
Lean & Green
Award**



Wandel mee en
win een iPad

22



Het juiste moment



29

Ik vecht niet tegen
maar met mijn diabetes

“Op het juiste moment, op de juiste plek. Daar draait het om bij de afdeling Mediq Transport en Planning”, aldus Maron de Boer, groepsleider transport. “Wij bevoorraden de Mediq Apotheken en bezorgen dagelijks zo’n 875 pakketjes van Mediq Direct Diabetes of Mediq Online bij de mensen thuis. Hier zetten onze medewerkers zich dag en nacht voor in. We weten dat we geen alledaagse goederen leveren, dat het om de gezondheid van mensen gaat. Het nakomen van afspraken is voor ons goud waard. Momenteel verloopt 99,7% van de leveringen volgens planning. Klanten kunnen via track&trace de zending volgen en sinds kort ontvangen ze een sms’je met daarin de verwachte levertijd. Komt er toch iets tussen, dan bellen we hier altijd over. Want we willen mensen nooit in onzekerheid laten wachten.

Ik hoop dat deze Diactueel voor u ook op het juiste moment komt. Veel leesplezier.”

Maron de Boer, groepsleider transport

Colofon

Diactueel is een uitgave van Mediq Direct Diabetes en Mediq Apotheek voor klanten en relaties.

Redactie Margot Hoeben, Geerdien Hosper-Prinsen, Irene Seignette

Medische supervisie Marlies Wouters, diabetes-verpleegkundige Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak Slinger Mindes, Apeldoorn

Realisatie Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie Petra Harmelink, Mediq Apotheek, Geerdien Hosper-Prinsen, Mediq Direct Diabetes, (0316) 296 961, e-mail: geerdien.prinsen@mediq.com

Druk Senefelder Misset, Doetinchem

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Corien Maljaars en Ed Kooreman (coverfoto)

Redactieadres Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Geerdien Hosper-Prinsen, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar, e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie www.mediq.nl/directdiabetes, www.mediq-apotheek.nl

Voor het overnemen van artikelen uit Diactueel is vooraf toestemming nodig van de redactie.

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen) in de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave.

Mediq Apotheek en Mediq Direct Diabetes kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud.

U kunt te allen tijde bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave verschijnt eind juni 2013.



70% blijft voortaan soft fine® plus pennaalden gebruiken

71% prefereert onze pennaalden boven andere merken



soft fine® plus insulinepennaalden van Klinion Diabetes Care

Een superzachte prik

Onderzoekresultaten

Duizenden gebruikers hebben de afgelopen maanden een monster ontvangen van de soft fine® plus pennaalden. Wij hebben deze mensen naar hun mening gevraagd en hieronder ziet u het resultaat van deze enquête.

Op de vraag: "Hoe ervaart u het gebruik van de soft fine® plus pennaald ten opzichte van het huidige merk", antwoordt 71% prettiger, 7% minder prettig en 22% vindt het niet veel verschillen.

Op de vraag: "Blijft u de soft fine® plus pennaalden gebruiken", zegt 70% volmondig ja, 25% blijft liever bij het oude merk en 5% weet het nog niet.

Wilt u ook overstappen naar de soft fine® plus pennaalden?

Ze zijn verkrijgbaar bij uw leverancier in de lengtes: 5, 6, 8, 10 en 12 mm. De soft fine® plus pennaalden zijn verpakt per 110 stuks en worden volledig vergoed door uw zorgverzekeraar.

Vraag ernaar in uw Mediq Apotheek of bel naar Mediq Direct Diabetes via 0800 - 022 18 58 (gratis).



Zoek uw eigen motivator

Mijn BMI is de laatste maanden stabiel gebleven. Het lukte niet om er iets af te krijgen, maar het goede nieuws is dat er ook niets is bijgekomen. Vroeger viel ik na een periode van afvallen vaak weer terug in mijn oude gedrag met als gevolg dat ik weer aankwam. Nu lukt het me beter om op gewicht te blijven en dat komt omdat ik weet waarvoor ik het doe.

Ik sta vaak op de weegschaal. Zodra ik zie dat ik ben aangekomen, raak ik geïrriteerd. Tegelijkertijd motiveert het me om te matigen met eten. Voor mij werkt het wegeen als een motivator. Iemand anders blijft misschien gemotiveerd van een foto van een slanke dame op de koelkast of een betere nuchtere glucosewaarde in de ochtend. Maar het kennen van uw eigen motivator, helpt bij het bereiken van uw doelen.

Er zijn nog andere dingen die me motiveren. Ik weet nu dat ik me veel beter voel als ik op mijn voeding en beweging let. Ik ben dan veel energiever en fitter. Dit gevoel wil ik behouden. Bovendien komt diabetes type 2

in mijn familie veel voor en ik wil het risico om het zelf te krijgen zoveel mogelijk beperken. En eigenlijk het belangrijkste: ik wil graag fit blijven voor mijn twee jonge kinderen.

Nu ik me van al deze dingen bewust ben, weet ik dat ik het niet meer tot een BMI van 29,7 laat komen. Mijn streven is 25 (ik zit nu op 27). Dit ga ik halen, is het niet over een maand, dan over een jaar. Maar ik ben ervan overtuigd dat ik mijn doel bereik.

*Boudewijn van den Aarsen
Mediq Apotheker*



Verstoorde biologische klok

werkt ziektes in de hand

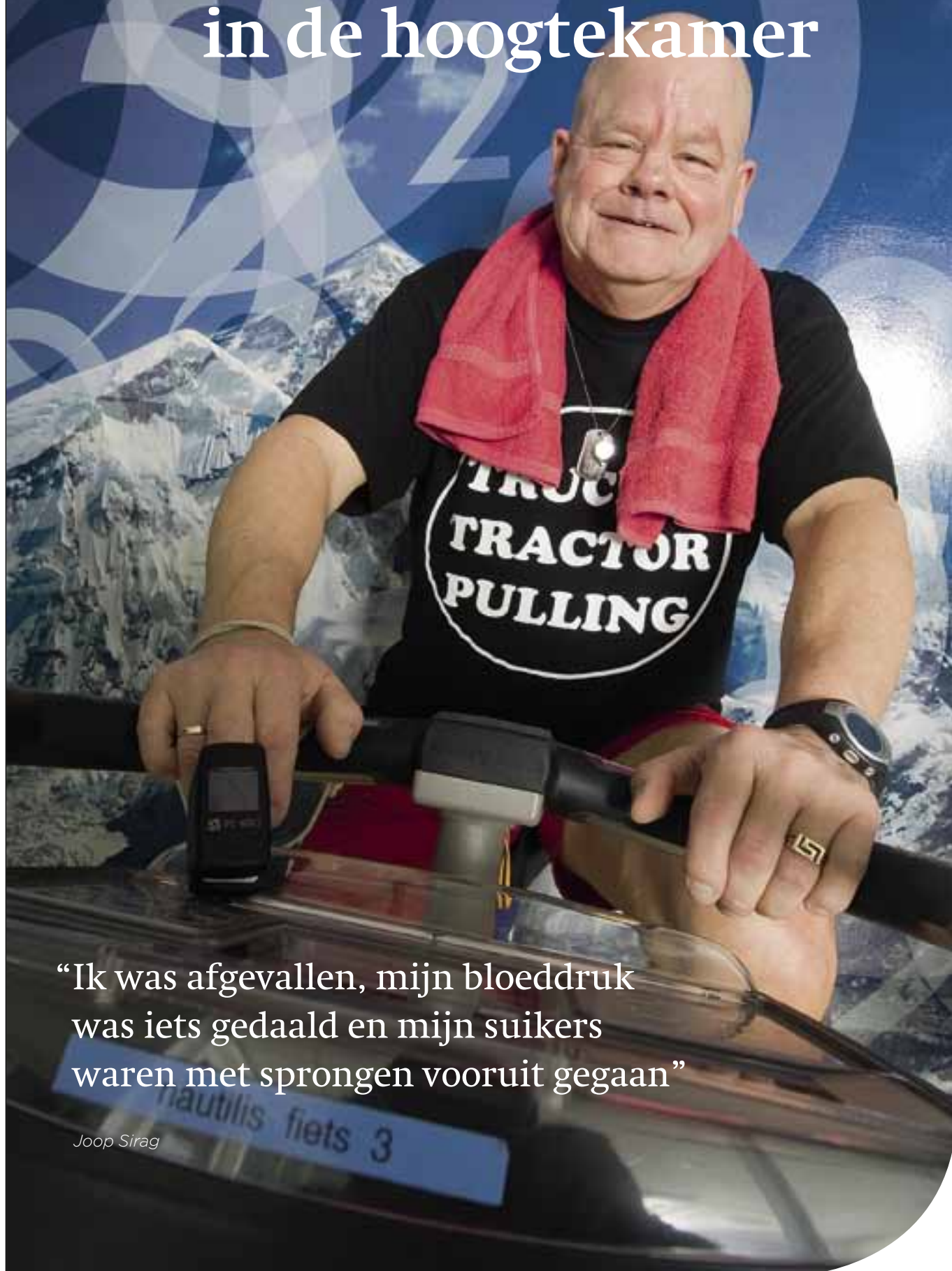


Een verstoorde nachtrust maakt iemand minder gevoelig voor insuline. En mensen die vaak nachtdiensten draaien, lopen meer kans op overgewicht. Vermoedelijk wordt dit veroorzaakt door de verstoring van de biologische klok. Deze 'klok' bevindt zich in de hersenen en regelt wanneer iemand wil slapen, eten of actief wil zijn. Als de biologische klok niet goed meer functioneert, werkt dit ziektes in de hand als vetzucht, overgewicht, hoge bloeddruk en diabetes type 2. Elk orgaan heeft een eigen klok die signalen krijgt van de biologische klok, de hoofdklok. Bij een normaal dag- en

nachtritme zijn deze klokken goed op elkaar afgestemd. Maar zodra mensen in de nacht gaan werken of in de nacht gaan eten, raakt de samenwerking tussen deze klokken in het lichaam verstoord. Dit heeft een negatief effect op de stofwisseling en kan overgewicht en diabetes type 2 in de hand werken. De biologische klok van mensen verzwakt bij het ouder worden. Daarom slapen oudere mensen vaak minder en minder goed. Ze kunnen hun biologische klok een handje helpen door overdag te zorgen voor meer lichamelijke beweging en daglicht.

Bron: Labyrint TV, VPRO, 10 oktober 2012

AfvalLEN in de hoogtekamer



“Ik was afgevalLEN, mijn bloeddruk
was iets gedaald en mijn suikers
waren met sprongen vooruit gegaan”

Joop Sirag

tekst: Irene Seignette

foto's: Raphael Drent

Hij verloor 12 kilo in 22 weken, halveerde zijn insuline en minderde zijn bloeddrukmedicatie. Ruim een halfjaar geleden besloot Joop Sirag mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek naar het effect van trainen in een hoogtekamer. Hoewel de onderzoekresultaten nog niet bekend zijn, heeft Joop er veel baat bij.

Joop Sirag (57) heeft sinds 2003 diabetes type 2. De eerste jaren gebruikte hij alleen tabletten maar sinds 2008 spuit hij ook insuline. "Als kind sportte ik veel, maar door mijn drukke werk kwam dit in de verdrukking. Daarnaast houd ik van een biertje en lekker eten. Ik ben een echte Bourgondiër en wil van het leven genieten. Naast de medicatie, deed ik vrijwel niets om mijn diabetes onder controle te houden. Begin vorig jaar attendeerde mijn praktijk-ondersteuner, Carola Stevens, me op een bewegingsonderzoek bij het UMC St Radboud in Nijmegen. Aanvankelijk voelde ik er niets voor om mee te doen, maar onder lichte dwang van Carola, ik noem haar wel de charmante pitbull, ging ik overstag."

Onderzoek - De afdeling Fysiologie van het UMC St Radboud onderzoekt wat het effect is van lichamelijke inspanning op het verbeteren van de kwaliteit van de bloedvaten bij mensen met diabetes type 2. Dit onderzoeken ze bij mensen met diabetes die acht weken lang, drie keer per week gaan trainen onder normale omstandigheden. Bij een tweede groep bekijken ze of trainen in een hoogtekamer het effect op de bloedvaten vergroot.

Ambitieuus doel - In een hoogtekamer is het zuurstofpercentage in de lucht lager, de ijle lucht van in de bergen wordt gesimuleerd. Joop: "De eerste keer dat ik hier ging trainen viel tegen. Ik had spierpijn, voelde me vermoeid en zat 's avonds afgemat op de bank. Ik vroeg me af: waar ben ik aan begonnen? Maar als ik A zeg, moet ik ook B zeggen. Afhaken was dus geen optie. De eerste drie weken waren zwaar en vroegen om veel doorzettingsvermogen. Het omslagpunt kwam na vier weken. Ik ging naar Carola voor controle en ik was afgevallen, mijn bloeddruk was iets gedaald en mijn suikers waren met sprongen vooruit gegaan. Hiervan kreeg ik een mentale kick en toen wist ik 'nu ga ik door'. Ik heb mijn verhaal aan veel mensen verteld en gezegd dat ik in de eerste helft van 2013 van de diabetesmedicatie af kom. Hiermee heb ik de lat hoog gelegd. Het is een ambitieus doel, maar ik ga ervoor!"

Natuurlijke EPO - Joop traint bij Sport, Health & Wellnesscentrum Juliën in Lienden. Hier hebben ze drie hoogtekamers die afzonderlijk van elkaar kunnen worden ingesteld op elke gewenste hoogte tussen de 1.000 tot 6.000 meter. Bij het diabetesonderzoek werd voorname-lijk op een hoogte van 2.000 meter



Julien van der Slikke, eigenaar van Sport, Health & Wellnesscentrum Juliën in Lienden

getraind. Eigenaar Julien van der Slikke: "Topsporters doen al jaren aan hoogtetraining om hun prestaties te verbeteren. Ze noemen het ook wel de natuurlijke EPO. In de hoogtekamer is het zuurstofpercentage lager. Hierdoor ontstaat er tijdens het sporten een tekort aan zuurstof. Het lichaam gaat hiertegen protesteren. Om voldoende zuurstof te kunnen opnemen, worden er extra rode bloedlichaampjes aangemaakt waardoor de zuurstof- en glucose-opname in de spieren en organen verbetert. Het wetenschappelijk bewijs* is er nog niet, maar in de praktijk merk ik dat naast topsporters, ook mensen met astma en diabetes er baat bij hebben. Mensen komen terug, vanwege de gezondheidswinst. Zelfs vrouwen met het vermoeidheidssyndroom of mensen met een burn-out komen hier om hun herstel te bevorderen."

Krachtig - Na een keuring door één van de medewerkers, starten deze mensen op 2.000 meter te trainen. Als het lichaam gewend is aan >>

>> de ijle lucht, meestal na twee weken, gaan ze naar 2.500 meter hoogte. Julien: "We houden alles in de gaten. De hartslag, de saturatie** en de bloeddruk. Na verloop van tijd neemt de conditie toe en maken we de training zwaarder door de weerstand van de toestellen te verhogen." Ook Joop heeft zijn conditie vooruit zien gaan het afgelopen jaar. "Vroeger fietste ik met veel moeite al hijgend de dijk op. Nu doe ik het met het grootste gemak. Ik voel me dan zo krachtig, dat geeft een kick." Ook bij Joop worden tijdens de training de hartslag, de saturatie en de bloeddruk gevolgd. Daarnaast meet Joop zelf bij de start, na dertig minuten en na het beëindigen zijn glucosewaarden. Toen de acht weken van het onderzoeksprogramma waren

afgerond, besloot hij het trainen in de hoogtekamer voort te zetten. "In de hoogtekamer val ik makkelijker af en heb ik tastbare gezondheidsverbetering. Omdat ik wat meer tijd heb, train ik nu vier keer per week. Na het fietsen in de hoogtekamer, doe ik wat krachttraining. Twee keer per week in de hoogtekamer is ook voldoende, maar dan duurt het langer voordat je je doel hebt bereikt."

Patatje oorlog - Op het gebied van voeding heeft Joop ook het één en ander gewijzigd. "De aardappelen heb ik vervangen door zilvervriesrijst, ik neem praktisch geen jus meer, slechts één keer per twee weken varkensvlees en de overige dagen rundvlees, minder bier en sinds ik ben gaan trainen twee stuks

fruit per dag. Mijn vrouw moet er nog steeds om lachen. Ik heb nooit fruit gegeten en nu steevast elke dag twee stuks. Iedere avond, na het eten drink ik minimaal één liter water. Toch blijft mijn motto: liever nu leven en genieten, dan alles opzij zetten voor mijn gezondheid. Ik voel me beter en fitter, maar geniet nog dagelijks van twee biertjes met mijn vrouw en wekelijks van een patatje oorlog met uitjes op de markt."

Waar in Nederland?

Papendal en Lienden beschikken al sinds 2007 over hoogtekamers.

Inmiddels kan ook in Alkmaar, Barendrecht, Breda en Tilburg in een hoogtekamer getraind worden.

** In mei 2013 hoopt het UMC St Radboud wetenschappelijk bewijs te kunnen leveren van de gezondheidsvoordelen van trainen in een hoogtekamer. ** Saturatie: gemeten zuurstof in het bloed.*

Allegro Vivace



Pedro Kneepkens overhandigt het eerste boek aan Peter van der Velden, voorzitter DVN en burgemeester van Breda

Met mijn 63 levensjaren weet ik natuurlijk heel goed dat afzien voor velen onder ons géén keuze is. Ik prijs me daarom gelukkig dat ik fysiek en mentaal nog steeds in staat ben om een flinke inspanning te leveren", aldus Pedro Kneepkens in zijn boek *Allegro Vivace*, van Breda naar Barcelona. Dit boek is een luchtige terugblik van een zestigplusser met diabetes op een sportief leven. Het is vlot en met veel humor geschreven en werkt toe naar een fietsreis van 1902 km van Breda naar Barcelona. www.mijnbestseller.nl, 338 pagina's, €16,50.

Goede regulatie verhoogt levenskansen

Iemand met diabetes type 2 hoeft niet eerder te overlijden dan iemand zonder deze ziekte, mits de medicatie goed is afgesteld door de arts. Dit concludeert internist in opleiding Esther Gerrits naar aanleiding van een langlopende studie in Zwolle. Mensen met diabetes type 2 hebben een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Daarom is de regulering van risicofactoren hiervoor, zoals verhoogde bloeddruk en cholesterol, onderdeel van de diabeteszorg. Mensen die deze zorg krijgen, hebben dezelfde levensverwachting als mensen zonder diabetes.



Cholfitty: ambachtelijke kaas

Kasboerderij De Ruurhoeve te Hoogeloon (Noord-Brabant) heeft, in samenwerking met het Centrum voor Preventieve Geneeskunde, Cholfitty kaas ontwikkeld. Een lekkere en ambachtelijke kaas die van nature rijk is aan de meervoudig onverzadigde vetzuren linolzuur en omega-3 (30% méér dan in gewone 48+ kaas). Op Kaasboerderij De Ruurhoeve eten de koeien gezond en bijzonder ruwvoer met rode klaver en de juiste

granen. Deze koeien geven melk die van nature rijk is aan linolzuur en omega-3. Hiervan wordt op De Ruurhoeve op ambachtelijke wijze Cholfitty gemaakt, een kaas die kan helpen bij het verbeteren van het cholesterolgehalte. Cholfitty kaas is verkrijgbaar bij kaasspecialzaken, winkels in natuurvoeding en Landwinkels in Zuid Nederland. U kunt de kaas ook online bestellen. Ga hiervoor naar www.cholfitty.nl (kijk bij verkrijgbaarheid).

Scapino introduceert schoenenlijn voor mensen met diabetes



De schoenenketen Scapino heeft een betaalbare collectie schoenen gelanceerd voor mensen met diabetes. De schoenen dragen het keurmerk 'goedgekeurd door het Diabetes Fonds'. Deze nieuwe Orchard collectie bestaat uit zeven stijlen comfortschoenen; vijf dames- en twee herenschoenen in de prijsklasse €59,99 - €69,99.

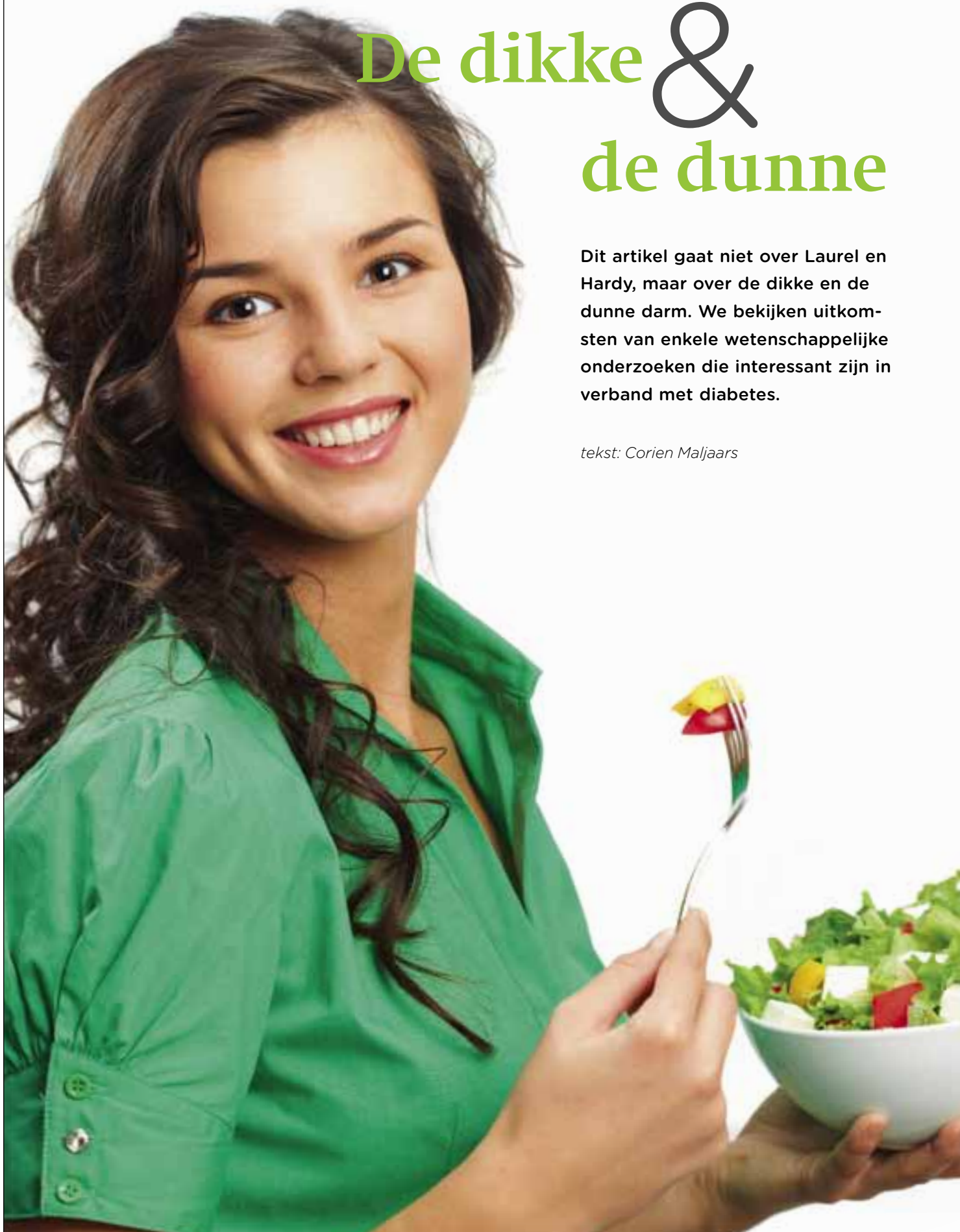
Samen met het Diabetes Fonds Nederland werd een expertgroep met wetenschappers en medici opgericht. Bij de ontwikkeling van de Orchard comfortschoenen is rekening gehouden met de specifieke eisen die gesteld worden aan schoenen voor mensen met diabetes. Zo hebben de schoenen een gladde naadloze afwerking,

een gelijkmatige drukverdeling, voldoende ruimte rondom de tenen, ademende materialen, een sluiting die niet knelt, een goed ondersteunend voetbed, antislipzolen voor extra stabiliteit en de mogelijkheid tot dragen van eigen, op maat gemaakte steunzolen en voetbedden.

De dikke & de dunne

Dit artikel gaat niet over Laurel en Hardy, maar over de dikke en de dunne darm. We bekijken uitkomsten van enkele wetenschappelijke onderzoeken die interessant zijn in verband met diabetes.

tekst: Corien Maljaars



Unieke darmflora - In onze darmen leven zo'n 100.000 miljard bacteriën. Zij vormen onze darmflora. Ieder mens heeft zijn eigen darmflora, deze is net zo uniek als bijvoorbeeld onze vingerafdruk of ons DNA. De Vlaamse professor Jeroen Raes heeft hier onderzoek naar gedaan. Hij ontdekte dat er drie hoofdtypen darmflora voorkomen, enterotypes genoemd. De groepen zijn een beetje vergelijkbaar met bloedgroepen, maar bij de darmflora-groepen is er geen verband met geslacht, ras of werelddeel. Sommige aandoeningen komen meer voor bij mensen met hetzelfde enterotype. Bepaalde medicijnen slaan bijvoorbeeld wel aan bij mensen met enterotype A, maar niet bij mensen met type B. Raes verwacht dat voeding invloed heeft op het enterotype, maar weet nog niet hoe. Waarschijnlijk gaat het niet om het effect van een voedingspatroon van dagen, weken of maanden, maar eerder om dat van vele jaren.

Overgewicht en darmflora - Uit het promotieonderzoek van Froukje Verdam van de Universiteit van Maastricht, blijkt dat de darmflora van mensen met overgewicht anders is dan de darmflora van dunne mensen. Dikkere mensen hebben daardoor meer risico op een ontsteking in onder andere de darm, en daardoor meer risico op diabetes type 2. Verder onderzoek is nodig, maar het lijkt er op dat het verbeteren van de darmflora een wapen kan zijn in de strijd tegen overgewicht en het ontstaan van diabetes type 2.

Medicijnen - In het eerste stuk van de dunne darm worden verschillende darmhormonen uitgescheiden. Deze hormonen hebben invloed op de afgifte van insuline en op de eetlust. Sinds een paar jaar zijn er geneesmiddelen die via darmhormonen werken, de DPP-4 remmers. Zij zorgen er voor dat bepaalde darmhormonen hun werk langer doen. Er zijn ook middelen beschikbaar die geïnjecteerd moeten worden, deze zijn afgeleid van het darmhormoon GLP-1. Deze medicijnen zorgen voor verhoogde insuline-afgifte. Dit gebeurt alleen als dat nodig is, dus na het eten, zodat er geen hypo kan ontstaan.

Stukje darm overslaan - Het eerste deel van de dunne darm kan worden omgelegd met een maag-bypassoperatie. Bij deze ingreep wordt de maag kleiner gemaakt en direct aangesloten op het tweede deel van de dunne darm. Het grootste deel van de maag en de twaalfvingerige darm worden 'buiten werking' gesteld. Dit resulteert al snel in een enorme verbetering van de bloedglucose. De ingreep heeft risico's, en wordt daarom maar

mondjesmaat toegepast. Een andere manier om dit gedeelte van de darm over te slaan, is het tijdelijk plaatsen van een soort smalle mouw (EndoBarrier) vlak achter de overgang van de maag naar de darm. Mensen bij wie deze koker geplaatst is, vallen af, en bij mensen met diabetes type 2 is al snel veel minder diabetesmedicatie nodig. Rijnstate ziekenhuis (Arnhem e.o.) biedt deze behandeling aan.

Poeptransplantatie - Het klinkt misschien als een grap, maar poepttransplantatie (een andere benaming is faecesdonatie) wordt echt uitgevoerd in onder andere het Amsterdam Medisch Centrum. Wilt u het met eigen ogen zien? Google naar het filmpje van arts-onderzoeker Anne Vrieze. Poepttransplantatie wordt al jaren toegepast bij heftige darminfecties waarbij antibiotica niet helpen. Sinds kort wordt het ook gebruikt bij diabetes. Het is nog in de onderzoeksfase, maar de resultaten zijn veelbelovend. Met een sonde (slangetje) wordt ontlasting van een dun proefpersoon via de neus naar de darmen van proefpersonen met overgewicht en diabetes type 2 ingebracht. De bacteriën in de darm van de proefpersonen veranderen daardoor, met als resultaat een gunstig effect op diabetes.

Volkorengaanproducten - Uit onderzoek van Marion Priebe, Rijksuniversiteit Groningen, blijkt dat mensen die veel volkorengaanproducten eten, minder kans hebben om diabetes type 2 te krijgen. Priebe vermoedt dat dit effect veroorzaakt wordt doordat in de dikke darm bepaalde stoffen uit de graanvezels vrijkomen.

Probiotica - De werking van probiotica (goede bacteriën in yoghurt en drankjes) is nog niet geheel duidelijk. De Europese Voedselveiligheid Autoriteit (EFSA) heeft geen enkele gezondheidsclaim voor een product met probiotica goedgekeurd. Volgens de nieuwste regels mag daarom op deze producten geen gezondheidsclaim op de verpakking (meer) vermeld worden. Voor zover bekend hebben probiotica geen ongewenste bijwerkingen.

Gunstige voeding - Het is nog te vroeg om al precies aan te kunnen geven welke voeding een positieve invloed op de darmflora heeft, maar het onderbuikgevoel van veel professionals zegt dat een voeding met veel groente, fruit en andere producten die veel vezels bevatten, wel eens gunstig zou kunnen uitpakken. Laten dat nu net de producten zijn die ook in het dieetadvies bij diabetes royaal aanbevolen worden!



Voor een zachte en soepele huid bij diabetes

Bij diabetes heeft de huid vaak extra aandacht nodig. De huid kan droog, ruw en trekkerig aanvoelen. Met name droge voeten kunnen een gevolg zijn van diabetes. Eucerin Urea Herstellende Voetcrème bevat de huideigen vochtbinders Lactaat en Ureum die de vochtdistributie van de huid verbeteren en de barrierefunctie van de huid stabiliseren. Daarnaast bevordert Ureum de afschilfering van de huid. Hierdoor wordt uw droge huid weer zacht en soepel.



Eucerin®

DE WETENSCHAP VOOR EEN MOOIERE HUID



Mondverzorging bij uw Mediq Apotheek

Een goede tand- en mondverzorging is belangrijk voor iedereen, maar voor mensen met diabetes in het bijzonder. Ontstekingen in de mond kunnen uw bloedglucosewaarden namelijk ontregelen (lees ook pagina 14 – 15). Bij Mediq Apotheek kunt u terecht voor een deskundig advies over mondverzorging en heeft u de keuze uit meerdere producten die u helpen tanden en tandvlees in goede conditie te houden. Voor reiniging tussen uw tanden en kiezen kunt u ragers, tandenstokers of flosdraad gebruiken. Mensen die last hebben van een droge mond of een slechte adem, kunnen baat hebben bij bepaalde mondspoelmiddelen en tandpasta's.

Heeft u vragen? Informeer bij uw Mediq Apotheek.

Het roer om met Asja

Asja Tsachigova publiceerde in 2012 twee boeken over de door haar ontwikkelde levensstijlmethode. In het eerste boek gaat de voedingsdeskundige en wellnesscoach in op bepaalde voedselcombinaties die goed of juist slecht zouden zijn. Het doel van deze methode is de spijsvertering en stofwisseling te herstellen, waardoor iemand zich gezonder en fitter gaat voelen en makkelijker kan afvallen.

Volgens Asja kunnen eiwitten en koolhydraten beter niet gecombineerd worden, mag er niet gedronken worden tijdens of direct na het eten en mag er geen fruit genomen worden tijdens of direct na het eten. Daarnaast adviseert ze zoveel mogelijk te kiezen voor volkoren producten en voedingsmiddelen met E-nummers of waaraan suiker is toegevoegd te mijden. Het scheiden van koolhydraten en eiwitten is overigens geen nieuw advies, maar wordt niet ondersteund door het Voedingscentrum omdat het wetenschappelijk bewijs ervoor ontbreekt. Bovendien heeft het weglaten van koolhydraten uit een maaltijd effect op uw glucosewaarden. Wilt u met de Levensstijlmethode aan de slag, overleg dit dan altijd met uw behandelaar.

Goed aan de Levensstijlmethode is dat het naast voeding ook veel aandacht besteedt aan het belang van beweging en ontspanning. Het boek staat vol tips over deze drie onderwerpen. Wel blijft vaak onduidelijk waar de kennis in dit boek vandaan komt.

Het tweede boek bevat een twaalf weken programma met menu's, beweeg-, ontspanningstips en boodschappenlijstjes, van dag tot dag. Volgens Asja duurt het twaalf weken om een nieuwe levensstijl te integreren in je leven. Het volgen van dit programma is niet eenvoudig en vraagt om een flinke investering.

De boeken kosten respectievelijk €24,95 en €19,95. Lees meer op www.levensstijl.nl.



“Je kunt nog zo’n mooi huis hebben als de fundering niet goed is, zakt het hele huis weg”

Sandra Mulder en Ans Lindeman (v.l.n.r.)

tekst: Anja Bemelen

Naar de mondhygiënist voor betere glu

Goede mondverzorging levert nogal wat voordelen op. Ook mensen met diabetes hebben er profijt van. Maar wat is goede mondverzorging eigenlijk, en hoe herkennen we ongezond tandvlees? Met Paulien Nijhof die sinds 1981 diabetes heeft, nemen we een kijkje in de praktijk van mondhygiënist Ans Lindeman.

Mensen met diabetes moeten al zoveel. Dan ook nog naar de mondhygiënist? “Mondhygiëne is belangrijk”, zegt Ans Lindeman van Mondhygiënist Borne. “Voor iedereen, maar voor mensen met diabetes net iets meer. Mensen met diabetes zijn gevoeliger voor ontstekingen, ook in hun mond. Wanneer de glucosewaarden schommelen, genezen ontstekingen minder goed en wordt de

insulinebehoefte groter. Daardoor gaan glucosewaarden nog meer schommelen, waardoor iemand in een vicieuze cirkel terechtkomt.”

Roze kleur - Goede mondverzorging begint met gezond tandvlees. Gezond tandvlees is te herkennen aan een roze kleur, bloedt niet, ligt strak om de tanden en kiezen en vertoont geen zwellingen. “Dat kun je zelf gemakkelijk controleren”,

aldus Lindeman. “Als je stevig met een tandenstoker tussen je tanden en kiezen schoonmaakt en het tandvlees bloedt niet, dan heb je geen ontstekingen.”

Fundering - Tandvleesontsteking (gingivitis) ontstaat door de ophoping van tandplak en tandsteen rondom tanden en kiezen. Wordt dat niet goed behandeld en schoongemaakt, dan raakt het tandvlees nog meer ontstoken. “Als een tandvleesontsteking niet geneest, kan het kaakbot worden aangetast en ontstaat er parodontitis, een chronische ontsteking van het tandvlees en het kaakbot. Dat is ernstiger dan gingivitis.” Bij paro-



Behandeling - Een behandeling bij de mondhygiëniste begint vaak met een kleurtest met een roze kleurstof, waardoor eventuele tandplak zichtbaar wordt. “Daarna krijgt de patiënt instructies hoe hij goed moet poetsen. In onze praktijk reinigen we het gebit met handinstrumenten; andere mondhygiënistes gebruiken ultrasonische instrumenten.”

Fabeltje? - Goede mondverzorging hebben we voor een groot deel zelf in de hand. Te beginnen door twee keer per dag onze tanden te poetsen. “Poets minimaal twee minuten zowel je tanden als de rand van je tandvlees”, zegt Lindeman. “Ook gebruik je één keer per dag behalve een tandenborstel flosdraad, een tandenstoker of een ragertje.” Niet meteen poetsen na het eten is tevens beter voor onze tanden. “Dat is geen fabeltje. Door het inwerken van zuur uit voedingsmiddelen, zoals jus d’orange, wordt het glazuur zachter. Als je dat ‘n enkel keertje doet, is er niet veel aan de hand, maar beter is het om vijf minuten te wachten met poetsen.”

cosewaarden?

dontitis trekt het tandvlees terug en komen de tandwortels bloot te liggen. De pocket, de ruimte tussen het tandvlees en het gebit, wordt steeds dieper, waardoor de ontsteking het kaakbot bereikt, tanden los komen te staan en uit kunnen vallen. “Je kunt nog zo’n mooi huis hebben”, illustreert Lindeman, “als de fundering niet goed is, zakt het hele huis weg.”

Doorverwezen - Op advies van haar tandarts werd Paulien Nijhof (53) doorverwezen naar mondhygiëniste Ans Lindeman. Ze heeft vanaf 1981 diabetes type 1. “Ik had lichte zwellingen aan mijn tandvlees en soms kleine bloedinkjes. Toen ik bij

de mondhygiëniste kwam, bleek ik diepe pockets te hebben. De pockets werden door Ans goed schoongemaakt. Sindsdien krijg ik vier keer per jaar behandelingen bij haar en is de situatie weer stabiel geworden. De behandelingen worden door de zorgverzekeraar helemaal vergoed en zijn niet vervelend. Als diabetespatiënt ben je wel wat gewend! Het voelt soms juist heel fijn, want ik voel gewoon dat mijn gebit schoon wordt. Zelf kan ik in de spiegel niet goed zien of mijn achterste kiezen wel helemaal schoon zijn. Sinds de ontstekingen weg zijn, is mijn bloedglucosewaarde ook beter. En na elke behandeling denk ik: Zo, ik kan er weer tegen.”

Slechte adem - Het poetsen met een fluoridetandpasta heeft geen invloed op eventuele ontstekingen, maar maakt onze tanden wel sterker. Zelfs speeksel heeft invloed op ons gebit. Het speelt een rol bij de afweer van bacteriën en de bescherming van kiezen en tanden. Hoe minder speeksel iemand produceert, hoe minder spoeling er in de mond is, hoe groter de kans op cariës. Op gaatjes in tanden en kiezen dus. Meer water drinken is goed, maar niet altijd afdoende. Water drinken kan tevens helpen tegen slechte adem. “Slechte adem kan een teken zijn dat er een ophoping is van bacteriën”, aldus Lindeman. “Bij aanhoudende slechte adem of bloedend tandvlees, is het goed om via de tandarts of mondhygiënist de oorzaken te achterhalen.”

EAU THERMALE Avène



Zonbescherming

Zelfs voor de gevoelige huid
UVA en UVB bescherming

- Extra waterproof
- Zonder parabenen
- Minimum aantal chemische filters

2 PERSONEN
15-30 MINUTEN

Andalusische sperziebonen

Ingrediënten

- 400 gram sperziebonen
- Mespunt tijm
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 25 gram rauwe ham
- 3 takjes peterselie

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in water met de tijm net gaar.

Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Fruit de knoflook in de olie zacht.

Voeg de stukjes tomaat toe en smoor ze mee.

Snijd de ham in reepjes en hak de peterselie fijn.

Giet de sperziebonen af en meng er het tomatenmengsel en de ham door. Strooi de peterselie erover.

Voedingswaarden per persoon

	Recept	Menu
Energie	130 kcal	370 kcal
Eiwit	7 gram	35 gram
Koolhydraten	6 gram	30 gram
Vet	7 gram	10 gram
Verzadigd vet	1 gram	2 gram
Vezels	6 gram	8 gram

Bron www.voedingscentrum.nl. Op deze site vindt u veel recepten. Ook kunt u hier selecteren op 'diabetes'

Menusuggestie

Lekker met biefstuk en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig...

- 2 biefstukjes
- 6 kleine aardappelen

Balansdag

U kunt de Andalusische sperziebonen ook als maaltijd nemen, bijvoorbeeld tijdens een balansdag.

Incontinentie

succesvol behandelen

Pak een glas water en stel uw bezoek aan het toilet nog even uit. Na het lezen van dit artikel zult u begrijpen waarom. Uroloog Yves Depoorter gaat in op incontinentie bij vrouwen en wat daaraan gedaan kan worden. Volgens hem komt incontinentie veel meer voor dan we denken, maar is er ook meer aan te doen dan veel mensen weten.

tekst: Irene Seignette

Wat moet u doen?

Doe bekkenbodemoefeningen

Doe alsof u een wind wilt tegenhouden

Drink veel

2,5 liter per dag. Zorg dat de urine niet donkergeel maar helder is

Neem de tijd om te plassen

Zorg dat de blaas goed leeg is

Pers niet tijdens het plassen

Ontspan uw spieren tijdens het plassen

Train de blaas

Ga niet te vaak. Een normale blaas kan 450 ml bevatten

Na het vrijen plassen

Dit voorkomt infecties

Een tijd terug werd de redactie van Diactueel gebeld door een lezer naar aanleiding van het artikel over 'seks en incontinentie' in het vorige nummer. Deze zeventigjarige vrouw was jaren aan huis gekluisterd wegens ernstige incontinentie. Op een gegeven moment durfde ze de straat niet meer op, totdat haar dochter haar attendeerde op het operatief plaatsen van een 'bandje'. Inmiddels is ze een jaar verder en heeft ze deze operatie ondergaan bij dokter Yves Depoorter in het Ziekenhuis ZorgSaam in Oostburg. Ze is verlost van haar incontinentie. "Ik wou dat ik dit jaren eerder had gedaan. Het had me veel leed bespaard."

Eén op de drie - Volgens uroloog Depoorter is één op de drie vrouwen boven de vijftig incontinent, vaak als gevolg van het baren van kinderen: "We spreken over incontinentie zodra iemand urine verliest en dit als sociaal storend ervaart. Veel vrouwen verliezen wel wat urine maar kunnen hier goed mee omgaan, bijvoorbeeld met behulp van incontinentieverband."

Stressincontinentie - "Vrouwen met diabetes hebben vaker last van ongewenst urineverlies", vervolgt Depoorter. "Door beschadigingen aan de kleine bloedvaatjes en spierdystrofie (spierzwakte) worden de bekkenbodem- en sluitspiers minder stevig waardoor ongewenst urineverlies kan ontstaan. Soms zie je de incontinentie in combinatie met een retentieprobleem, er blijft dan wat urine achter in de blaas na het plassen. In dit restje zit vaak wat suiker. Dit is een goede kweekbodem voor bacteriën. Daarom zijn vrouwen met diabetes vatbaarder voor urineweginfecties. Je hebt vrouwen

die constant rondlopen met een kweekvijvertje, als ze dan hoesten, niezen of inspanningen verrichten, verliezen ze urine. Dit wordt stressincontinentie genoemd."

Retentie - Juist de combinatie van ongewenst urineverlies enerzijds en retentie -het achterblijven van urine in de blaas- anderzijds, maakt vrouwen met diabetes een moeilijke groep om te behandelen. Depoorter: "Als een vrouw met diabetes last heeft van urineverlies én ontstekingen, dan is het goed om naar een uroloog te gaan. Deze kan de blaas uitmeten. Dan wordt gekeken hoe goed de blaas nog functioneert en wat de oorzaak is van het urineverlies. Op basis daarvan wordt een behandelplan gemaakt."

Bekkenbodetraining - De eerste stap in de behandeling is bekkenbodetraining. Samen met een fysiotherapeut kijkt een vrouw of ze de bekkenbodemspieren zodanig kan trainen dat ze droog wordt. "De meeste vrouwen zijn zich niet bewust van de bekkenbodemspieren. Ze hebben geen idee waar de blaas zit en hoe ze de spieren kunnen aanspannen en ontspannen. Na drie maanden trainen komen ze bij mij terug op het spreekuur. De helft van de vrouwen is dan voldoende geholpen. Om te voorkomen dat de klachten terugkomen, moeten ze de bekkenbodemoefeningen wel blijven doen. Bij de andere helft van de vrouwen heeft het onvoldoende gedaan. Met hen ga ik in gesprek. Hoe comfortabel is de vrouw met incontinentieverband of ondervindt ze te veel sociale hinder van haar urineverlies? Is dit laatste het geval, dan kan ze zich laten opereren. Er wordt dan een bandje geplaatst, een zogenaamd de TVT (Tension-free Vaginal Tape)."

Een bandje plaatsen - Het plaatsen van een bandje is een poliklinische ingreep. Na afloop moet de vrouw circa tien dagen rustig aan doen. Depoorter: "Bij deze operatie, TVT, breng ik een versteviging aan onder de plasbuis. Ik vergelijk het weleens met een tuinslang. Stel, je bent in de tuin aan het werken en de tuinslang loopt. Je wilt het water stoppen maar je kunt niet bij de kraan. Dan ga je op de slang staan om hem af te sluiten. Ligt de slang in mul zand, dan moet je heel hard stampen om de slang dicht te krijgen. Leg je er een steen onder, dan heb je veel minder kracht nodig om de slang dicht te drukken. Bij het verouderen verslapt het bindweefsel dat de plasbuis ondersteunt. Op het moment dat de bekkenbodem onvoldoende steun geeft om de plasbuis af te knippen, treedt er ongewenst urineverlies op. Met het bandje, ook wel matje of sling genoemd, verstevigen we de impact van de bekkenbodemspieren zodat de plasbuis weer kan worden afgeknepen." De operatie wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Het slagingspercentage benadert de negentig procent.

Katheteriseren - "Bij vrouwen die retentieproblemen hebben in combinatie met incontinentie is het belangrijk eerst weer te leren uitplassen, eventueel met behulp van medicijnen. Als dit lukt kan er een bandje worden geplaatst. Als de blaas helemaal niet meer functioneert, leer ik de mensen hoe ze zichzelf kunnen katheteriseren (kunstmatig legen van de blaas). Het lijkt misschien raar, maar er zijn mensen die ondanks dat ze zichzelf moeten katheteriseren, toch last hebben van urineverlies. Bij deze vrouwen kan ik daarnaast ook een bandje plaatsen." >>

>> Aandrangincontinentie -

Stressincontinentie komt het meest voor, maar daarnaast heb je ook aandrangincontinentie. “Dit zie je trouwens minder vaak bij vrouwen met diabetes. Vrouwen met aandrangincontinentie hebben een gevoelige blaas. Zodra ze water horen lopen, of met de voeten op een koude vloer lopen, krijgen ze aandrang. Hier doe je niets aan met een operatie. Bij deze vorm van incontinentie knijpt de blaas samen zonder dat ze er erg in hebben. Dit ontstaat vaak vanaf de menopauze. De vaginale slijmvlies worden dan kwetsbaarder en door vaginale droogte ontstaat er irritatie en aandrang. Dit gaat vaak gepaard met pijn bij het vrijen. Aandrangincontinentie wordt behandeld met blaastraining of medicijnen.”

Blaascapaciteit van 450 ml -

Stress- en aandrangincontinentie komen ook samen voor. “Deze vrouwen gaan zo vaak plassen omdat ze geen ongewenst urineverlies willen hebben. Hierdoor wordt de blaas kleiner en kleiner. Op een gegeven moment is die blaas zo klein dat ze constant aandrang hebben. De blaas moet normaal een capaciteit hebben van 450 ml. Vrouwen kunnen dit controleren met een maatbeker. Redden ze dit niet, dan kunnen ze proberen hun blaas te trainen door de toiletgang telkens wat uit te stellen.”

Fout plasedrag - “Ik zou veel minder werk hebben als mensen op de juiste manier zouden plassen. De grootste fout van deze tijd vind ik dat vrouwen te vlug willen plassen. Ze nemen de tijd niet om ontspannen op het toilet te gaan zitten en hun blaas leeg te laten lopen. Het



Uroloog Yves Depoorter:

“Ik zou veel minder werk hebben als iedereen op de juiste manier zou plassen”

moet allemaal snel gebeuren met als gevolg dat ze de urine eruit persen. Dan krijg je het omgekeerde effect. Ze persen als het ware de urine terug naar de nieren waardoor infecties kunnen ontstaan. Door het persen kunnen ze ook verzakkingen krijgen.”

Basisschool - “Ik raad alle vrouwen aan de bekkenbodemspieren te trainen. Wat mij betreft beginnen ze hier al mee op de basisschool. Dat is zo belangrijk. Ook de oefeningen na een bevalling zijn heel belangrijk. Een simpele oefening is bijvoorbeeld de spieren aanspannen die je ook aanspant als je een wind wilt tegenhouden. Tijdens het plassen moet je de bekkenbodemspieren juist goed ontspannen.”

Veel drinken - “Daarnaast is veel drinken heel belangrijk. De urine

moet helder zijn. Als deze echt geel is, drink je te weinig. Het advies is rond de 1,5 liter water extra per dag. Geconcentreerde urine irriteert de blaaswand, waardoor deze overprikkelde raakt. Hoe meer verdund de urine is, hoe rustiger de blaas. Een stromend bergriviertje is altijd helder, een stilstaande poel altijd vuil. Hoe beter het stroomt, hoe schoner het wordt. Het helpt echt om infecties te voorkomen.”

Vragen - Loop niet door met vragen over incontinentie. Bij uw Mediq Apotheek kunt u terecht voor informatie en advies.

www.bekkenbodem.net

www.corewellness.nl, hier vindt u een trainingsprogramma voor bekkenbodemspieren.

“Als ik recepten maak, komt oma's lepel uit de la,
want de moderne lepels hebben veel minder inhoud”



Haags bakkie en Haags Lofje

Corien Maljaars,
diëtist en journalist

Ik begin mijn werkdag het liefst met een grote mok koffie, niet zo'n klein kopje, en zeker geen Haags bakkie. Een piepklein kopje espresso is weer wel prima. Over portiegrootte gesproken....

Haags appeltje

Als ik appels in de supermarkt koop, zoek ik altijd de grootste uit. Bij de kassa word ik afgerekend op mijn hebberigheid, want daar betaal ik voor een grote appel meer dan voor een kleine. Met de voedingswaarde zit het net zo. Volgens de Eettabel van het Voedingscentrum weegt een appel met schil 135 gram (deze appel weegt met klokhuis 150 gram). Mijn favoriete appel weegt echter 225 gram en bevat dus geen 17,6 gram koolhydraten zoals de appel uit de Eettabel, maar 26,4 gram! (die cijfers achter de komma mag u ook wegdenken). Als u insuline of SU-tabletten gebruikt, kunt u natuurlijk allemaal appeltjes van 150 gram uitzoeken. Als u echter uw appel weegt en dit af en toe herhaalt, leert u schatten hoeveel de appel van uw keuze weegt en kunt u makkelijker berekenen hoeveel gram koolhydraten dat betekent. U weet dan of u de rest van uw voeding of de hoeveelheid insuline hierop moet aanpassen.

En hebt u wel eens een banaan op de weegschaal gelegd of een snee ontbijtkoek? Een snee brood weegt ook niet overal 35 gram, zoals in de Eettabel, maar varieert per regio en zelfs van bakker tot bakker, om over zelfsnijders maar niet te spreken.

Haags Lofje en koffiemaatje

In mijn keukenla ligt één verzilverde eetlepel, uit de trouwcassette van oma, met het welbekende Haags Lofjes ontwerp. Deze eetlepel heeft een inhoud van 15 ml. Als ik recepten maak waar met eetlepels gewerkt wordt, komt oma's lepel uit de la, want de moderne lepels hebben veel minder inhoud.

In mijn keukenkastje staat een foeilelijk kopje. Mijn man gebruikt dit om de hoeveelheid rauwe rijst af te meten. Ik kocht laatst een setje maatschepjes. De inhoud van het grootste schepje komt precies overeen met de inhoud van het beruchte kopje, dus vanaf nu blijft dat schepje in de voorraadbus rijst. Een kleiner schepje (15 ml) komt in de keukenla maar het Haags Lofje mag blijven. Trouwens, de inhoud van mijn opscheplepels komt ook helemaal niet overeen met de inhoud van de opscheplepels uit de Eettabel.

Tip: Heeft u de inhoud van uw (opscheplepels wel eens gemeten? De maatschepjes zijn ook heel handig bij het opscheppen van rijst, peulvruchten, doperwtjes...



foto: Lex Draijer

Wandel diabetes type 1 de wereld uit!

Sinds eind 2010 heeft Nederland een eigen JDRF-vestiging (Juvenile Diabetes Research Foundation). Deze van oorsprong Amerikaanse organisatie financiert onderzoek naar het voorkomen, behandelen en genezen van diabetes type 1. Zaterdag 15 juni vindt voor de tweede keer in Nederland de JDRF Walk plaats, een wandelevenement om geld in te zamelen voor onderzoek. In januari ontving dr. Aart van Apeldoorn van de Universiteit Twente 1.05 miljoen dollar van de JDRF voor zijn onderzoek.

Zaterdag 15 juni organiseert JDRF Nederland in Almere voor de tweede keer de JDRF Walk, een wandelevenement met als doel geld in te zamelen voor onderzoek om diabetes type 1 de wereld uit te helpen. Vorig jaar werd maar liefst ruim 46.000 euro bijeengebracht! Via www.jdrfwalk.nl kan iedereen zich aanmelden voor dit evenement, een wandelteam samenstellen en geld doneren (**zie de actie op deze pagina**). Naast de wandeling – ontspannen zónder wedstrijdelement – is er een informatiemarkt, de gelegenheid om vragen te stellen aan wetenschappers, sport en spel voor de jeugd en muziek.

Wat doet JDRF? - JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is ruim veertig jaar geleden in de Verenigde Staten opgericht door

een groep ouders van kinderen met diabetes type 1. JDRF financiert onderzoek naar het voorkomen, behandelen en genezen van diabetes type 1.

Netwerk - In tegenstelling tot veel nationaal georiënteerde onderzoeksfondsen, heeft JDRF een wereldwijd netwerk. De organisatie heeft daarom overzicht over internationaal onderzoek en brengt topwetenschappers met elkaar in contact zodat ze elkaar kunnen aanvullen en doublures in onderzoek kunnen voorkomen. Sinds de oprichting in 1970 heeft JDRF meer dan 1,7 miljard dollar geïnvesteerd in diabetes type 1 onderzoek.

1.05 miljoen - In januari heeft JDRF 1.05 miljoen dollar ter beschikking gesteld aan onderzoeker dr. Aart

van Apeldoorn van de Universiteit Twente. Zijn studie is onderdeel van een internationaal onderzoeksconsortium waarbij ook wetenschappers uit Amerika, Canada, Engeland en België zijn betrokken. In totaal ontvangt dit onderzoek (Encapsulation Consortium) 8,7 miljoen dollar over drie jaar van JDRF.

Beschermt transplanteren - Het geld is bedoeld voor de ontwikkeling van een technologie waarmee de eilandjes van Langerhans ingekapseld worden en op een veilige manier geïmplant worden bij mensen met diabetes type 1. De eilandjes van Langerhans bevatten de bètacellen die het glucosegehalte in het bloed bewaken door de afgifte van het hormoon insuline.



foto: Gijs van Ouwerkerk

Dr. Aart van Apeldoorn:

“Op dit moment zijn er veel donoren nodig om één persoon met diabetes type 1 te kunnen helpen. Met dit onderzoek streven we naar één donor voor één patiënt”



Dr. Aart van Apeldoorn legt uit: “Op dit moment zijn er veel donoren nodig om één patiënt te kunnen helpen. Met dit onderzoek streven we naar één donor voor één patiënt. Dit is een belangrijk voordeel gezien het

enorme tekort aan donoren. Bij mensen met diabetes type 1 heeft het afweersysteem een soort vergissing gemaakt. Normaal gesproken worden de afweercellen alleen actief als iets vreemds het lichaam aanvalt, zoals

een bacterie of virus. Bij diabetes type 1 herkent het afweersysteem de eigen bètacellen niet meer met als gevolg dat de bètacellen worden afgebroken en geen insuline meer kunnen aanmaken. Op dat moment kan het lichaam de glucosespiegel niet meer reguleren en ontstaat diabetes type 1. Transplantatie van de eilandjes van Langerhans van een donor is dan een behandelmogelijkheid. Maar aangezien de eilandjes van donoren afkomstig zijn, moeten deze beschermd worden tegen afstoting met behulp van medicijnen die het afweersysteem onderdrukken (immunosuppressiva). Het gevaar bestaat immers dat de nieuwe geïmplanteerde bètacellen ook weer worden afgebroken door het afweersysteem. Het langdurig gebruik van immunosuppressiva gaat vaak gepaard met vervelende bijwerkingen en daardoor wordt deze transplantatietechniek nog niet op grote schaal toegepast. Ons onderzoek in Twente is erop gericht de kostbare eilandjes te beschermen tegen het afweersysteem door ze te verpakken in poreuze laagjes van speciale kunststoffen.”

Mediq draagt kinderen met diabetes een warm hart toe en ondersteunt de Stichting JDRF Nederland.

www.jdrfwalk.nl, www.jdrf.nl



Win een iPad

Meld je nu aan voor de JDRF Walk op www.jdrfwalk.nl en help diabetes genezen. Laat de redactie via info@diactueel.nl weten dat jij op **15 juni** meedoet aan de JDRF Walk. Het team met het hoogste sponsorbedrag wint een iPad!

Inzenden kan tot 14 juni 2013.



foto: Guus Herbschleb



Deze actie is alleen van toepassing op klanten van Mediq. De winnaar krijgt per e-mail bericht.



InsulinePompTherapie

Overweegt u over te stappen op een insulinepomp of wilt u verschillende pompen met elkaar vergelijken? Op het vernieuwde pompnet.nl vindt u alles wat u nodig heeft om een goede keuze te maken. Korte filmpjes laten zien hoe het in de praktijk gaat en gebruikers vertellen over hun ervaringen. Waarom maakten zij de overstap op de pomp en hoe is dat gegaan?

Met de vernieuwde navigatie is pompnet.nl nu nog overzichtelijker. Neem snel een kijkje en lees ook de nieuwe verhalen.



www.pompnet.nl



“Ben ik dan wel de enige diabetesspecialist of zitten de echte diabetesspecialisten tegenover mij in mijn spreekkamer?”

Wie is de echte diabetesspecialist?

Harald Coenraads,
kinderdiabetesverpleegkundige,
Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp

Deze vraag speelt regelmatig door mijn hoofd. Laatst googelde ik wat op ‘specialist’ en vond de volgende omschrijvingen: ‘iemand die veel kennis van een bepaald onderwerp heeft’ of ‘een kenner’. Het meest kon ik me vinden in de volgende: ‘iemand die door jaren training en ervaring uitermate bedreven is in het oplossen van problemen in een bepaald probleemgebied’.

Ik vroeg me af op wie deze laatste omschrijving van toepassing is? De medisch specialist, de (kinder)diabetesverpleegkundige, de diëtist? Allemaal uitermate gespecialiseerd in diabetes. Zijn zij dus DE diabetesspecialisten? Zo ja, dan ben ik er zelf ook één, constateer ik, met een harde klop op mijn borst en met de verwachting er ook één op mijn schouder te krijgen.

Maar toch, weten wij het allemaal wel zo goed? Hebben wij antwoord op alle diabetesproblemen? Als ik voor mijzelf spreek, is het antwoord ‘nee’. Natuurlijk ik heb mijn opleiding, volg bij- en nascholingen en cursussen, ga mee op diabeteskamp of -weekend. Maar met deze kennis voel ik me eigenlijk meer een van ‘negen tot vijf’ specialist. Dan bedoel ik niet de van ‘negen tot vijf’ mentaliteit, maar het tijdsbestek waarin ik mijn echte specialistenervaring opdoe.

Tijdens mijn werk op de poli doe ik de meeste ervaring op en word ik getraind. Mijn leermeesters zijn de echte specialisten; de mensen, de ouders en hun kinderen die, dag in dag uit, 24/7, ervaring opdoen met diabetes. Tegen wil en dank. Dat wel. Het is die ervaring waar ik, de diabetesspecialist, het meest van leer.

Ben ik dan wel de enige diabetesspecialist of zitten de echte diabetesspecialisten tegenover mij in mijn spreekkamer?

Natuurlijk, ik beantwoord vragen van mensen, probeer patronen en tendensen te herkennen en te verklaren, maak valkuilen zichtbaar, motiveer mensen om het positieve naar boven te halen. Met behulp van educatie worden de mensen steeds zelfstandiger. Op termijn, na meerdere consulten, ontwikkelen de meeste kinderen en ouders zich tot ware diabetesspecialisten en communiceren we op gelijke voet. Daar werken we voor!

Misschien zou een nieuwe term dan meer op zijn plaats zijn. Laten we ons mede-verleners gaan noemen. Dat woord bestaat, heus! Onze zuiderburen hebben een verfijnder taalgebruik, van hen heb ik het ‘geleend’. Google het maar!

foto: Lex Draijer



dia-weetjes

iPhone of iPad als bloedglucosemeter

Medisana brengt sinds vorig jaar de GlucoDock op de markt, een apparaatje dat de iPhone®, iPad® of iPod Touch® omtovert in een bloedglucosemeter. Mensen kunnen de GlucoDock® op de laderaansluiting van het Apple product klikken. Vervolgens kunnen ze met behulp van een teststrip en prikken hun bloedglucosewaarden testen. De resultaten worden zichtbaar in de Vitadock App, een gratis app uit de App Store. De app biedt ook de mogelijkheid tot het bijhouden van een diabetesdagboekje en het versturen van gegevens via bijvoorbeeld de mail. De GlucoDock® is verkrijgbaar bij Mediq Direct

Diabetes. In combinatie met de iPhone 5 is de GlucoDock alleen te gebruiken met een verdeelstekker.



Soft fine® plus komt goed uit klantenonderzoek

Zorgen de soft fine® plus insulinepennaalden van Klinion Diabetes Care daadwerkelijk voor een “superzachte” prik?

Dat was de onderzoeksvraag van een test die Mediq Direct Diabetes in 2012 uitvoerde onder haar klanten. Ruim 20.000 mensen ontvingen een proefzakje met de soft fine® plus insulinepennaalden. Daarbij werd gevraagd hoe ze het gebruik van de soft fine® plus ervaren ten opzichte van hun huidige merk. Ruim 1.300 mensen reageerden en samengevat beoordeelden ze het naaldje als volgt: 71% vindt de soft fine® plus prettiger, 7% minder prettig en 22% vindt het niet veel verschillen. Op de vraag: “Blijft u de soft fine® plus pennaalden gebruiken”, zegt 70% ja, 25% blijft liever bij het oude merk en 5% weet het nog niet. De soft fine® plus is verkrijgbaar in de lengtes: 5, 6, 8, 10 en 12 mm. Vraag ernaar in uw Mediq Apotheek of bel naar Mediq Direct Diabetes via 0800 - 022 18 58 (gratis).

mylife™ OmniPod® verkleind

Sinds eind vorig jaar is er een kleinere mylife™ OmniPod® insulinepomp op de Nederlandse markt. Het pompje is 34% kleiner en 25% lichter dan de eerste versie. Gebruikt u de OmniPod al, dan krijgt u automatisch de vernieuwde pomp toegezonden bij een volgende bestelling.

mylife™ OmniPod® is een insulinepomp in de vorm van een half ei, die je met behulp van een pleister op de huid plakt. Een aparte infusieset en slangetjes zijn hiermee overbodig. Hij is dus draadloos. De pomp (Pod genoemd) wordt bediend met de Personal Diabetes Manager (PDM), die ook fungeert als bloedglucosemeter. De canule wordt automatisch ingebracht met één druk op de knop. De Pod bevat insuline voor drie dagen en dient daarna te worden verwisseld. De Pod is waterdicht en kan bij douchen en zwemmen dus gewoon blijven zitten.

Meer weten? Bekijk het filmpje van de OmniPod (versie 1) op pompnet.nl



foto: Guus Herbschleb



Wandelen tegen glucosepieken

Een wandeling na het eten heeft een positief effect op de glucosepiek na de maaltijd (post prandiale glucosewaarde). Dit is een conclusie uit Amerikaans-Italiaans onderzoek waarin gekeken werd naar het effect van lichte lichamelijke activiteit bij zowel gezonde mensen als mensen met diabetes type 1.

Bij mensen zonder diabetes was de glucosewaarde na de maaltijd gemiddeld 4,5 mmol/l als deze gevolgd werd door een wandeling en 9,6 mmol/l als de maaltijd gevolgd werd door inactiviteit. Bij mensen met diabetes waren deze waarden 7,5 mmol/l en 18,4 mmol/l. Een wandeling na het eten is dus een effectief hulpmiddel om de glucosewaarden onder controle te krijgen.

Bron Bloedsuiker.nl

Tussendoortjes beïnvloeden hersenen

Als u genoeg gegeten heeft, krijgen uw hersenen een seintje dat u verzadigd bent.

U stopt dan automatisch met eten. Nu blijkt dat dit verzadigingsseintje verstoord raakt als mensen vaak tussendoor snacks nemen die bestaan uit suiker en vet. Mensen krijgen dan meer de neiging door te eten, ook al hebben ze voldoende gehad. Dit ontdekten de onderzoekers Suzanne La Fleur en Mireille Serlie in het Amsterdam Medisch Centrum. Vervolgonderzoek moet uitwijzen of dit een oorzaak is voor overgewicht en of het verzadigingsseintje weer goed gaat werken, als mensen stoppen met de tussendoortjes.

Bron: Labyrint TV, VPRO, 20 januari

Bereid een operatie goed voor

Een operatie is spannend. Voor mensen met diabetes vergt het bovendien flink wat voorbereiding de glucosewaarden stabiel te houden rond de ingreep. Stress, nuchter zijn in de ochtend, de operatie zelf, een ander bewegings- en voedingspatroon, hebben allemaal invloed op de glucosewaarden. Lastig, want het is bekend dat u met goede glucosewaarden beter herstelt van de ingreep. Een operatie wordt vooraf besproken in het ziekenhuis. Tijdens dit gesprek komt ook uw diabetes ter sprake. U krijgt uitgelegd wat u moet doen met uw medicatie en voeding. Wilt u uw diabetes zoveel mogelijk zelf regelen rondom de operatie, laat dit dan weten.

Voor de meeste operaties moet u nuchter zijn. Dit betekent dat u uw diabetesmedicatie die ochtend waarschijnlijk achterwege kunt laten. Vaak is het wel toegestaan om Dextro te nemen, mochten uw glucosewaarden onder de 6 mmol/l zakken. Overleg dit tijdens de voorbespreking. De dag voor de operatie, kunt u meestal gewoon uw medicijnen nemen. Neemt u 's avonds langwerkende insuline, dan moet dit wellicht aangepast worden. Mensen die aan zelfcontrole doen, kunnen de dag voor de ingreep een dagcurve maken en deze meenemen naar het ziekenhuis. Dan hebben de artsen een indruk van uw regulatie. Ook is het handig uw eigen meter mee te nemen, omdat de meetresultaten van andere meters kunnen afwijken.

Tijdens de operatie worden uw glucosewaarden nauwlettend in de gaten gehouden. Duurt de ingreep langer dan twee uur, dan zal er een insuline-infuus worden aangelegd, zodat de artsen in staat zijn uw glucosewaarde bij te regelen, mocht dit nodig zijn. De dag na de operatie kunt u de medicijnen meestal weer nemen als altijd, mits u weer gewoon kunt eten. Afsluitend. Er komt veel op u af voor, tijdens en na een operatie. Toch is het goed om extra aandacht aan uw diabetes te besteden. Het bevordert uw herstel.

*Boudewijn van den Aarsen
Mediq Apotheker*



Geen vergoeding voor diabetes testmateriaal?

Inhoud van het Mediq Diabetes totaalpakket*:

- **Bloedglucosemeter naar eigen keuze**
- 10 teststrips
- 10 lancetten
- 1 prikpen
- Mediq Apotheek Naaldencontainer
- Mediq Apotheek Diabetesdagboekje
- Diverse informatie folders en productmonsters

Nu!
19,95



Alles voor diabetes in 1 pakket

*Alleen verkrijgbaar bij Mediq Apotheek.

Ik vecht niet tegen maar met mijn diabetes

Megan de Bruijn (25) heeft vanaf haar geboorte diabetes type 1. Ze had een onrustige jeugd en groeide deels op in een tehuis voor kinderen met een chronische ziekte. Ze kreeg de stempel onhandelbaar en belandde op een middelbare school ver onder haar niveau. "Iedereen dacht dat er niets van me terecht zou komen, maar na twee jaar knapte er iets in me. Ik ben gaan vechten om iedereen, maar vooral mezelf, het tegendeel te bewijzen. Van het laagste niveau heb ik me opgewerkt naar VMBO, MBO 1, 2, 3 en nu volg ik een HBO-plus opleiding. Ik werk als interim professional bij Totality Careers B.V., wat inhoudt dat ik

overal in Nederland wordt gedetacheerd bij de Rabobank in verschillende functies.

Mijn diabetes is moeilijk instelbaar. Ik heb veel in ziekenhuizen gelegen. Gelukkig zijn mijn vrienden en mijn werkgever in mij blijven geloven. Helaas verdraag ik geen insulinepomp, maar nu ik het laatste half jaar acht tot tien keer per dag spuit, gaat het beter. Ook ben ik dertig kilo afgevallen met behulp van mijn personal trainer, Noel Cabral Dos Reis, winnaar van Rising Star Award personal trainer 2012! Ik sport veel en blijf positief. Mijn motto: vecht niet tegen je diabetes, maar met je diabetes."

dia-weetjes

foto: Agnes Booijsink

Winnaar Familiespel bekend

In het vorige nummer van Diactueel vroegen we naar de naam van de diabetesvriend van Mediq Direct Diabetes. Het juiste antwoord was: Gluky. Onder de goede inzendingen hebben we het familiespel Gluky Day verloot. De gelukkige winnaar is: **de familie Scharrenburg uit Elst**.

Sparen voor Gluky Day

Kinderen die hun diabeteshulpmiddelen bestellen bij Mediq Direct Diabetes kunnen zelf ook sparen voor het familiespel Gluky Day of voor veel andere cadeaus.

Op www.mediq.nl/directdiabetes lees je alles over het Gluky spaarprogramma.

SLIM koken app

Het Voedingscentrum heeft een SLIM koken app ontwikkeld. U vindt hier gezonde recepten en kunt bovendien aangeven voor hoeveel mensen u gaat koken. De hoeveelheden worden automatisch aangepast en desgewenst op een boodschappenlijstje gezet. Favoriete recepten bewaart u in een kookboekje. Alle recepten zijn voorzien van de voedingswaarden, inclusief koolhydraten.

De SLIM koken-app wil voedselverspilling voorkomen met koop-, kook- en bewaartips. Bovendien kunnen mensen met allergieën voor koemelk, ei en gluten met deze app geschikte recepten selecteren.

Gratis sms-service

Bestelt u uw diabeteshulpmiddelen bij Mediq Direct Diabetes en wilt u weten wanneer uw pakket wordt afgeleverd? Maak dan gebruik van de nieuwe sms-service en geef uw mobiele nummer bij uw volgende bestelling door aan de klantenservice van Mediq Direct Diabetes. www.mediq.nl/directdiabetes

win een
bioscoopbon
van € 25,-

SUDOKU

Sudoku Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Lees de oplossing van boven naar beneden in de gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing voor 1 mei naar:
Mediq Direct Diabetes,
postbus 211, 6900 AE Zevenaar of
info@diactueel.nl.

Onder de winnaars verloten we een bioscoopbon van € 25,-

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **mevr. A.H. Zevenhuijzen-Koskamp uit Schipluiden**.

		5	8	3	9	4	1	
3					6		9	
						3		
5			4	2				1
2		1				7		3
				6	3			4
		8						
	6		9					7
	9	2	6	4	1	8		

www.ruiterpuzzel.nl

Sweet Dreams maakt dromen jongeren waar

Afgelopen Wereld Diabetes Dag hebben het Diabetes Fonds en Mediq 'Sweet Dreams' opgericht. Sweet Dreams is een fonds voor kinderen en jongeren met diabetes tot twintig jaar, die zich niet laten tegenhouden door diabetes.

De eerste bijdrage uit het fonds ging vorig jaar naar Tatum Geurts (7 jaar). Zij ontving een BMX-fiets uit handen van Hanneke Dessing van het Diabetes Fonds en Bert Kuijpers van Mediq. Tatum was vorig jaar Nederlands kampioen BMX in haar leeftijdsklasse en is vastbesloten Olympisch Kampioen te worden.

Mediq en het Diabetes Fonds geven met dit fonds een impuls aan hun samenwerking met als doel de impact van diabetes op jongeren zichtbaarder te maken.



Heb jij ook een droom? Het mag van alles zijn, op sportief gebied of iets wat je altijd nog graag wilt doen, maar nog niet is gelukt. Als het maar helpt om jouw doel te verwezenlijken. Stuur je wens naar sweetdreams@diabetesfonds.nl.



© NDF Diabetes 24/7, Jessica Jansen

Winnaar Diabetes 24/7 2012

Vorig jaar werd de fotowedstrijd Diabetes 24/7 voor de derde keer georganiseerd. Dit project brengt het dagelijks leven van mensen met diabetes in beeld. In 2012 werd de wedstrijd gewonnen door Jessica Jansen met de foto 'take a look in the mirror'. Op de foto is de destijds dertienjarige Anne Luke te zien. Gitaarspelen is zijn passie, maar waar hij ook gaat of staat, diabetes is altijd aanwezig op de achtergrond. In de categorie filmpjes ging de eerste prijs naar het filmpje 'Zoé aan het woord', gemaakt door haar vader Maikel de Wit.

Diabetes 24/7 is een initiatief van Platform Wereld Diabetes Dag met Mediq als maatschappelijk partner.

Bekijk meer foto's en filmpjes op www.diabetes24-7.nl.

MEDIQ TWITTER SPREEKUUR

Heeft u een vraag over uw medicijnen? Dan kunt u uw vraag tegenwoordig ook stellen via @MediqSpreekuur. Iedere Twitteraar kan zijn vraag stellen, ook al is hij niet ingeschreven bij Mediq Apotheek. Via het Twitteradres beantwoorden Mediq Apothekers vragen en geven betrouwbare en deskundige informatie over geneesmiddelen(gebruik). Handig, want Twitter is makkelijk én toegankelijk. Dus heeft u vragen? Ga naar twitter.com/MediqSpreekuur.

Revolutionaire bloedglucosemeter

normaal ~~€ 99,-~~
nu gratis*



De GlucoDock® is een revolutionaire glucosemeter die wordt gekoppeld aan uw iPhone®, iPad® of iPod Touch®. Na het downloaden van de gratis App krijgt u meer inzicht in het verloop van: glucosewaarden, koolhydraten, stemmingen en activiteiten en insulinetoediening.

* Informeer naar de speciale voorwaarden bij uw leverancier. Alleen verkrijgbaar bij: Mediq Direct Diabetes, 0800 - 022 18 58 (gratis)

MEDISANA®

