

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Riet heeft net als haar twee dochters diabetes type 1

“Misschien snappen ze diabetes nu beter”

Gezond eten volgens diabetoloog Hanno Pijl

Hoe raakt u dat buikje kwijt?



Diactueel

inhoud

Leven

Martha over haar betere instelling dankzij een glucosesensor, koolhydraatarm eten en veel sporten 16

Boudewijn adviseert

Een nieuwe leefstijl 6

Extra aandacht 18

Diawetjes

Check uw vitamine D 5

Is uw BMI goed? 7

Kom naar de testdagen 19

Weten

Hoe raakt u dat buikje kwijt? 22

Eten

Zalmcarpaccio met pijnboompitten en Parmezaanse kaas 24

Column

Harald pleit voor afspraken 25

Mooi

Smeren tegen een droge huid 29

In ieder nummer

Doe mee en win een bioscoopbon van € 25,- 31



Riet heeft net als haar twee dochters diabetes type 1

Gezond eten volgens diabetoloog Hanno Pijl

12



Minder kans op diabetes type 2

met fruit

26



15

“Misschien snappen ze diabetes nu beter”

Durf te vragen

foto: Lex Draijer

21

Doorbreek
ongewenste patronen
binnen uw gezin

“Soms vinden mensen het moeilijk om over hun gezondheidsklachten te praten. Ze zoeken zelf naar oplossingen of lopen er te lang mee door. Incontinentie is bijvoorbeeld zo’n klacht waar nog best een taboe op heerst. Dat is jammer, want vaak zijn er meer oplossingen dan mensen denken. Bij veel Mediq Apotheken werken assistentes die, net als ik, veel weten over incontinentie. Mensen kunnen bij mij terecht met allerlei vragen. Zo vroeg een klant laatst hoe ze tijdens een vakantie haar lichte incontinentie kan opvangen, mannen worstelen vaak met vragen over druppelincontinentie en veel mensen willen graag weten hoe het zit met de vergoedingen van incontinentiemateriaal. Vanwege de privacy voer ik dit soort gesprekken niet aan de balie, maar in een spreekkamer. Daar heb ik ook proefpakketjes liggen. Soms bellen mensen vooraf om een afspraak te maken.

Aandoeningen die niet vanzelf overgaan, zoals incontinentie of diabetes, is het belangrijk goed geïnformeerd te zijn over de behandelmogelijkheden. Dat kan de ziektelast enorm verminderen. In dit nummer van Diactueel vertelt Riet Motmans bijvoorbeeld dat ze pas weer vooruit kon met haar leven toen ze begreep hoe het zat met haar diabetes.

Mediq ondersteunt u graag met informatie en educatie. Met deze Diactueel, maar ook met persoonlijk advies. Aarzel daarom niet, durf te vragen.”

José Daalhuizen, assistente Mediq Apotheek Thamer

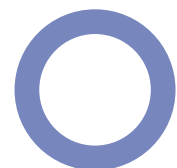
Wereld Diabetes Dag 2013

Bescherm onze toekomst!

Wereld Diabetes Dag (WDD) is de belangrijkste wereldwijde bewustwordingscampagne over diabetes. Deze dag vindt elk jaar plaats op 14 november en staat dit jaar in het teken van ‘bescherm onze toekomst’.

Volg de media voor alle activiteiten rondom deze bijzondere dag.

www.werelddiabetesdag.nl



wereld diabetes dag



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).



Check uw **vitamine D**

Vitamine D staat in de belangstelling. Deze vitamine, belangrijk voor gezonde en sterke botten, kan bij een tekort botontkalking veroorzaken. Maar de laatste jaren wordt vitamine D ook in verband gebracht met hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, infectieziekten en diabetes type 2.

Een gezonde voeding bevat in principe voldoende vitamine D en calcium voor personen van vier tot en met vijftig (vrouwen) of zeventig (mannen) met een lichte huidskleur die voldoende buitenkomen. Alle andere groepen hebben extra vitamine D uit supplementen nodig.

Heeft u extra vitamine D nodig?

Overleg het met uw Mediq Apotheker of doe de test op www.mediq-apotheek.nl/zelftestvitamineD



“De moraal is dat ik nu drie maanden fitness, onder begeleiding van drie geweldige coaches, maar nog steeds kamp met problemen wat mijn diabetes betreft.” Dit is een fragment van de blog van Renata Abdullaeva (23). Sinds 1998 heeft ze diabetes type 1. Op haar blog schrijft ze over haar leefstijl, koolhydraten, sporten en diëten in relatie tot diabetes.

Volg Renata op: suikerstory.blogspot.nl



Kom naar de **Dia-B** dag!

Vooruitlopend op Wereld Diabetes Dag op 14 november organiseert Dia-B op **2 november in Rotterdam** een actieve en informatieve dag met de prikkelende titel 'Blauw, bloed en robots. Wat wil JIJ morgen doen?' Organisator Annelieke: "We wachten natuurlijk allemaal op de genezing van diabetes, maar we weten dat dit nog even kan duren. Toch zijn er veel onderzoeken gaande die de toekomst van mensen met diabetes ingrijpend kunnen veranderen. Op 2 november belichten experts deze ontwikkelingen. De aanwezigen kunnen ook zelf aan de slag in workshops op creatief en sportief vlak. De dag is bedoeld voor iedereen met diabetes en zijn of haar aanhang."

Nieuwsgierig of aanmelden? Ga naar dia-b.nl

dia-weetjes

Een nieuwe leefstijl

“Op deze plaats in Diactueel heb ik al eerder verslag gedaan van mijn poging mijn BMI (zie op de pagina hiernaast) omlaag te krijgen. Ongeveer een jaar terug begon ik met een BMI van 29,7, nu zit ik op 25,5. Om het risico op diabetes type 2 te verminderen, het zit namelijk in mijn familie, wil ik onder de 25 uitkomen. Ik ben er dus bijna. Toen ik begon met afvallen, hield het me enorm bezig. Nu niet meer, mijn nieuwe leefstijl is geïntegreerd in mijn leven, het hoort er bij. Hier ben ik blij mee, want de kans dat ik terugval op oude gewoontes is hierdoor minder groot.

Wat heb ik veranderd? Ik eet gezonder, minder en bewuster en beweeg meer.

Drie of meer stuks fruit op een dag, veel groenten en ik ben voorzichtig met koolhydraten. Bij tussentijdse trek neem ik wat nootjes. Met sporten wissel ik af. Op dit moment loop ik drie keer per week hard met ‘Evy’. Deze Vlaamse presentatrice praat mij op een MP-3 speler naar de vijf kilometer toe. Dit gaat goed.

Daarnaast zwem ik nog één keer per week. Ik voel me energiever en het sporten gaat stukken makkelijker.

Opmerkelijk is dat de behoefte aan snacks veel minder is geworden. Al met al heel positief en als ik een enkele keer mijn nuchtere glucosewaarde controleer, zit deze nog netjes onder de streefwaarde van 5,6 mmol/l.”

*Boudewijn van den Aarsen,
Mediq Apotheker*



“Investeren in behandeling & genezing”

“Voor mij leek het alsof in de Verenigde Staten de focus ligt op het voorkomen van hypo's (te lage bloedglucosewaarden), terwijl de behandeling in Nederland vooral is gericht op het voorkomen van hoge waarden.” Dit zegt Nikki van den Herik (15). In juli is ze als jeugdambassadeur van Juvenile Diabetes Research Foundation Nederland (JDRF) naar het Childrens Congres in Washington, VS geweest. Doel was de behandeling en genezing van diabetes type 1 op de politieke agenda te krijgen. Volgens Nikki is dit wel gelukt. “In de VS gaat er veel geld om in diabetes. Het is dus

Hardlopen met Evy

Rennen met Evy is een lesprogramma van de Vlaamse presentatrice Evy Gruyaert dat u kunt downloaden op uw MP-3 speler. Evy praat de hardlooplessen aan elkaar en wisselt dit af met oppeppende muziek. Ze geeft aan wanneer u moet rennen en wanneer u moet wandelen, zodat u het trainingsschema voorzichtig opbouwt totdat u vijf kilometer kunt hardlopen. Velen gingen u voor. www.rennenmetevy.nl





foto: Miriam Zegveld, Studio 08

IS UW BMI GOED?

De BMI (Body Mass Index) zegt iets over uw gewicht in verhouding tot lichaamslengte. Idealiter ligt de BMI van iemand tussen de 18,5 en 25. Daarboven is er sprake van overgewicht. Boven de 30 vormt het overgewicht een groot risico voor het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten. Onder de 18,5 bent u te mager. Voor sommige groepen, zoals Aziaten en Hindostanen, gelden andere grenswaarden. Dat heeft te maken met een andere lichaamsbouw.

Op www.mediq-apotheek.nl (zoekterm BMI) kunt u uw BMI berekenen. Of download een app met een BMI-calculator.



Kinderen lopen Bridge to Bridge

Vol enthousiasme en zonder blessures haalden zestien kinderen met diabetes zondag 8 september de finish van de Bridge to Bridge loop in Arnhem. Samen met hun ouders en/of vrienden genoten ze van deze geslaagde dag. De kinderen van de kinderpoli's van het Rijnstate Arnhem en het Slingeland Doetinchem, volgden voor de loop een training om zich voor te bereiden op de dag. Dit initiatief werd mogelijk gemaakt door Mediq Direct Diabetes in samenwerking met de kinderpoli's en had tot doel kinderen met diabetes in beweging te brengen.



“Eet op tijd, spuit op tijd en sport niet, maar verder kunt u honderd worden met diabetes, werd me verteld”



Riet heeft net als haar twee dochters diabetes type 1

Op haar 35^{ste} krijgt Riet Motmans-De Looff diabetes type 1. De van oorsprong verpleegkundige A en B is dan getrouwd en heeft drie jonge kinderen. Enkele jaren later krijgen ook haar twee dochters diabetes. Na een moeilijke start geeft Riet een positieve draai aan haar leven met diabetes. Als één van Nederlands eerste diabetesverpleegkundige staat ze aan de wieg van veel initiatieven die nu gemeengoed zijn in de diabeteszorg.

Eet op tijd, spuit op tijd en sport niet, maar verder kunt u honderd worden met diabetes." Met dat advies wordt Riet Motmans (73) uit het ziekenhuis ontslagen, nu bijna veertig jaar geleden. "Daar kan ik me nog kwaad over maken, niemand had me verteld hoe ik honderd kon worden. Zelfcontrole en diabetes-educatie bestonden nog niet. Ik had thuis drie kleine kinderen rondlopen en toen ik mijn eerste hypo (te laag bloedglucosegehalte) kreeg, had ik geen idee wat me overkwam. Je werd letterlijk en figuurlijk in het diepe gegoooid."

Gezin - Het eerste jaar is Riet vaak moe en lukt het haar niet om goed ingesteld te raken. "Dit had weerslag op mijn gezin, hoezeer ik ook probeerde het te verbergen. Ik wilde dezelfde moeder zijn als voordat ik diabetes kreeg. Gelukkig kon mijn man veel bijspringen in die jaren. Omdat mijn suikers bleven schommelen, moest ik op een gegeven moment elke ochtend en elke avond naar het ziekenhuis om mijn glucose te laten bepalen." De komst van zelfcontrole, enkele jaren later

betekent dan ook een bevrijding voor Riet. "Ik kan me nog herinneren dat ik de strips doormidden knipte omdat ze zo duur waren."

DVN - Om diabetes beter te leren begrijpen, wordt Riet lid van de Diabetesvereniging Nederland (DVN). "Daar kwam ik in contact met andere mensen met diabetes. Zij hebben me vooruit geholpen."

Tennis - Vijf jaar later, Riet heeft haar diabetes dan goed op de rails, blijkt hun jongste dochter diabetes te hebben. "Mijn man en ik gingen door de grond. Een kind van twaalf jaar, net op de brugklas. Toch hebben we ons er sterk voor gemaakt haar diabetes in korte tijd op de rails te krijgen. We wilden dat ze, voordat de echte puberteit begon, ingesteld en vertrouwd zou zijn met haar diabetes. Dat is redelijk gelukt. Tegen alle advies in is ze blijven sporten. Ze speelde tenniscompetitie en mijn man ging altijd met haar mee. Hij zag direct als het niet goed ging."

Oudste dochter - Riet werkt al als diabetesverpleegkundige als ook

hun oudste dochter op twintigjarige leeftijd diabetes krijgt. "Dit kwam opnieuw hard aan. Ze studeerde toen in Delft. In het begin heb ik haar veel begeleid. Ze kwam vaak naar huis of ik bezocht haar in Delft. Maar toen we via via een goede internist vonden in Rotterdam, is ze het zelf gaan regelen. Dat ging direct goed. Toch valt diabetes haar zwaar. Onze oudste dochter is heel gestructureerd en heeft graag alles onder controle. Met diabetes lukt dat lang niet altijd."

Erfelijkheid? - Met drie vrouwen in één gezin met diabetes type 1 rijst de vraag of er erfelijkheid in het spel is. "Toen ik zelf diabetes kreeg, heb ik mijn hele familie uitgeplozen. Niemand was bekend met diabetes. Wel was mijn opa, toen mijn moeder nog maar twee jaar oud was, gestorven door een val van het dak. Ze zeiden dat hij toevallen had. Dat was in 1914. Diabetes was toen nog niet bekend en insuline bestond nog niet. Misschien had mijn opa diabetes, maar was dit nooit als zodanig herkend. Toen onze oudste dochter graag kinderen wilde, hebben we ons bloed bij het Erasmusziekenhuis laten onderzoeken. Daar is vrij weinig uitgekomen, alleen dat we alle drie diabetes type 1 hadden. De erfelijkheid van diabetes type 1 is beperkt, maar toch denk ik dat wij het van mijn opa hebben geërfd."

>>



“Ik heb ook dagen waarop ik me afvraag: spuit ik nu insuline of water?”

Balans - Nu, bijna veertig jaar na de diagnose, gaat het goed met Riet. “Ik tennis drie keer in de week, ik wandel, ik fiets en we bridgen regelmatig. We hebben altijd gezond gegeten, veel vers, geen fastfood of kant-en-klaar producten. Maar als ik zin heb in een ijsje, neem ik er één. Ik spuit dan wat insuline bij. Met mijn waarden probeer ik onder de 10 mmol/l te blijven, het liefst tussen de 5 en de 8. Dit lukt niet altijd en dat is direct ook het moeilijkste van diabetes, die balans. Als ik op 12 zit, word ik onrustig. Meestal spuit ik dan insuline bij. Mijn internist is daar niet voor en mijn man nog minder, omdat dit de kans op een hypo vergroot. Maar ik heb ook dagen waarop ik me afvraag: spuit ik nu insuline of water? Meestal heeft dat te maken met stress. Mijn waarden lopen dan flink op, maar bijspuiten heeft dan weinig

zin. Het liefst ga ik dan in de tuin werken of een eind wandelen, even mijn gedachten verzetten.”

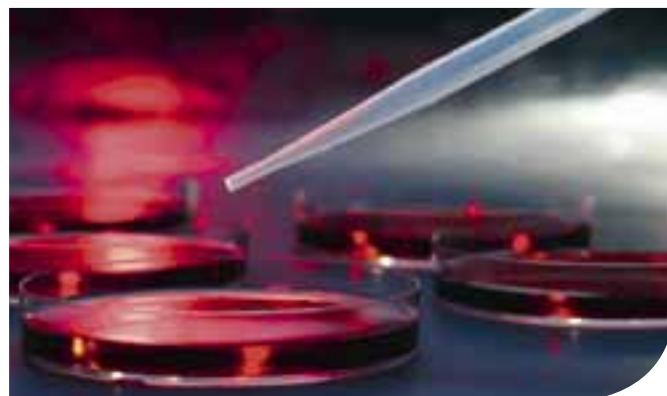
Kwetsbaar - Diabetes brengt extra besommeringen met zich mee, menen Riet en haar man. “Het maakt je kwetsbaar. Bijvoorbeeld als je een operatie moet ondergaan. Voor kleine ingrepen nemen ze je op in het ziekenhuis en de kans op complicaties is veel groter. Ook tijdens vakanties moet je altijd goed oppassen en extra maatregelen nemen. Daarnaast zijn we regelmatig geconfronteerd met beperkingen en extra kosten rondom verzekeringen. Dit ligt gecompliceerd als je diabetes hebt.”

Positieve wending - Volgens Riet ervaart iedereen zijn of haar diabetes anders. “Ik zie dat binnen mijn gezin, maar ook bij de contacten daarbuiten. Als ik de balans opmaak, kan ik zeggen dat diabetes een positieve wending heeft gegeven aan mijn leven. Door mijn werk als vrijwilliger en diabetesverpleegkundige, heb ik veel contacten opgedaan. Daarnaast ben ik dingen bewuster gaan doen en situaties gaan relativeren, met als resultaat dat ik positiever in het leven sta.”

Carrière in de diabeteszorg

Op haar 35ste krijgt Riet Motmans diabetes type 1. Als ze na haar ziekenhuisopname thuishoort, voelt ze zich in het diepe gegooid. Op zoek naar informatie over diabetes, wordt ze lid van de Diabetesvereniging Nederland (DVN). Later gaat ze zelf als vrijwilliger voor de DVN werken. Ze houdt spreekuren thuis, geeft telefonisch advies, ontwikkelt voorlichtingsmateriaal en begeleidt mensen in het ziekenhuis bij wie recent diabetes is ontdekt. Via haar vrijwilligerswerk ontmoet ze Marianne Wayenberg-Van de Wetering, één van de initiatiefnemers van de opleiding tot diabetesverpleegkundige. Mede op aanraden van haar en haar man, besluit Riet de opleiding tot diabetesverpleegkundige te gaan volgen. In de daaropvolgende jaren zet ze via het uitzendbureau van Novo Nordisk in meerdere ziekenhuizen een diabetespoli op. Voor Marokkaanse en Turkse mensen organiseert ze in samenwerking met een tolk maandelijkse poli's en ook ontwikkelt ze voorlichtingsmateriaal. In Oosterhout is ze medeoprichtster van de Molenpoli; een polikliniek waar mensen met diabetes op één dag de internist, de diëtist en de diabetesverpleegkundige kunnen bezoeken. Veel van deze initiatieven zijn nu gemeengoed in de diabeteszorg, maar waren destijds zeer vernieuwend. Riet: “Als verpleegkundige met diabetes zag ik als geen ander waar de behoeftes lagen van mensen met diabetes. Het was fijn om aan deze initiatieven mee te kunnen werken.”

dia-weetjes



Altijd op de hoogte van wetenschappelijk onderzoek

Bent u geïnteresseerd in medisch wetenschappelijk onderzoek? Neem dan een kijkje op **LeesbaarOnderzoek.nl**. Hier worden de resultaten van medisch onderzoek op eenvoudige wijze in perspectief geplaatst en zo nodig genuanceerd. Wat voegt dit onderzoek toe aan wat we al wisten en wat betekent dit voor de patiënt? Zo zijn er recent onderzoeken gepubliceerd over de relatie tussen het gebruik van metformine en een tekort aan vitamine B12 en het effect van genterapie op het afweersysteem bij diabetes type 1.



Aandacht voor al uw gezondheidsvragen

Binnenkort verschijnt de derde uitgave van *Elke Dag*, het nieuwe zorgmagazine van Mediq Apotheek. Het magazine behandelt gezondheidsvragen van klanten en laat onder andere zien dat Mediq Apotheek deskundige zorg levert rondom medicijngebruik. In het komende nummer leest u onder meer over hoe u de symptomen van diabetes type 2 tijdig kunt herkennen, wat u kunt doen als uw bloeddruk te hoog is en krijgt u advies over de ouderwordende huid. U kunt *Elke Dag* online inzien op www.mediq-apotheek.nl. Wilt u het magazine thuis ontvangen? Stuur dan een e-mail naar elkedag@mediq-apotheek.nl.

advertorial

“Door de verlichte stripvoort kan ik meten zonder licht”

“Vanaf mijn 14de heb ik diabetes type 1. Toen ik een jaar geleden een advertentie van de OneTouch® Verio®IQ zag, vond ik hem direct mooi en heb ik hem besteld. Een platte, makkelijk mee te nemen, moderne meter met een opvallend mooi kleurenscherm. Wat ik belangrijk vind aan een meter is dat hij eenvoudig te gebruiken is. De OneTouch® Verio®IQ heeft me positief verrast, ik had geen uitleg nodig! De menu's zijn duidelijk en zitten logisch in elkaar. Ik heb voldoende aan de informatie die de meter geeft als ik de strip erin steek. Als er al iets fout gaat, krijg ik een foutmelding in duidelijke tekst.

Zoals ik gewend ben van mijn vorige meter van LifeScan, hoef je de OneTouch® Verio®IQ niet te coderen en heb je weinig bloed nodig om te meten. Wat ik ook erg fijn vind, is dat ik door de verlichte stripvoort niet per se licht nodig heb om te meten.”



Dorien, 46 jaar

Het aantal mensen met
overgewicht en diabetes
type 2 neemt toe.

Professor dr. Hanno Pijl
pleit voor een mediter-
raan voedingspatroon
om het tij te keren.

*tekst: Corien Maljaars
foto: Ed Kooreman*

Professor dr. Hanno Pijl is internist en diabetoloog in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Hij is lid van de Gezondheidsraad, een onafhankelijke organisatie die de regering advies geeft over onderwerpen die met de volksgezondheid te maken hebben.

Gezond met mediterrane voeding

Onze verre voorouders aten fruit, noten en planten. Later kwamen daar vis, gevogelte en vlees van wilde dieren bij. De voeding was erg gevarieerd, bevatte veel eiwit, onverzadigd vet en was rijk aan vezels en vitamines. Onder meer door de industriële revolutie leerden we nieuwe voedingsmiddelen te produceren. We gaan meer verzadigd vet en geraffineerde suikers consumeren, terwijl we door de toenemende automatisering steeds minder lichamenlijk actief zijn.

zouten hazelnoten, cashewnoten, amandelen en walnoten, niet aan borrelnootjes”, verduidelijkt Pijl. “Ook vette vis bevat gezonde omega 3 vetten. Deze houden hart en bloedvaten gezond. Eet daarom ten minste tweemaal per week vette vis.”

Graanproducten - Volle graanproducten bevatten vitamines, mineralen en vezels. Kies daarom voor volkoren brood en zilvervliesrijst in plaats van witbrood en witte rijst. “Volle graanproducten zijn gezond

heel belangrijk voor de gezondheid. “Het gaat niet alleen om wát we eten, maar ook om de hoeveelheid”, stelt Pijl. “Ook van ‘gezonde’ producten word je zwaarder, als je er te veel van eet. Daarbij komt dat mensen vroeger de hele dag in beweging waren en daarom veel voeding nodig hadden. Tegenwoordig moeten mensen hun best doen om voldoende te bewegen.”

Maaltijdvervangers - Hoewel het niets met mediterrane voeding te maken heeft en Pijl geen voorstander is van industrieel bewerkte producten, maakt hij een uitzondering voor maaltijdvervangers. “We zien regelmatig spectaculaire resultaten bij mensen met diabetes type 2 die door het gebruik van maaltijdvervangers heel weinig calorieën binnenkrijgen, zeker als ze nog niet zo lang diabetes hebben. Helaas zitten er ook haken en ogen aan dit product, want het is bijvoorbeeld vaak moeilijk vol te houden. Het is nog niet hét wondermiddel, maar er wordt veel onderzoek naar gedaan waarvan we u op de hoogte zullen houden.”

“Deze voeding geeft minder kans op overgewicht en diabetes type 2”

Mediterraan - Uit onderzoek onder bevolkingsgroepen die tot voor kort nog onder vergelijkbare omstandigheden leefden als onze verre voorouders, blijkt dat overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten vrijwel niet voorkwamen. Voor Pijl is het duidelijk: “We moeten terug naar onze oude voeding!” Hij ziet de mediterrane voeding als de ideale voeding. En dan bedoelt hij geen pizza, pasta, pitabroodje of paella. Nee, bij mediterraan denkt Pijl aan het eten van ongeveer vijftig jaar geleden op Kreta, in Griekenland en Zuid-Italië waarbij groenten, fruit, peulvruchten, olijfolie, volkorenproducten, vis en mager vlees de hoofdmoot vormden. Het is aangetoond dat deze voeding veel minder kans geeft op overgewicht en diabetes type 2 dan onze huidige westerse voeding.

Noten - Noten zitten boordevol onverzadigde vetzuren, vezels en eiwitten. “Dan denk ik aan onge-

maar geven ook een gevuld gevoel, waardoor je minder geneigd bent te veel te eten. Graanproducten bevatten wel veel koolhydraten, dat is een aandachtspunt. Het lijkt erop dat het bij diabetes gunstig kan zijn om de hoeveelheid koolhydraten te beperken. In de praktijk zie ik dat de instelling soms gemakkelijker gaat bij een gematigder inname van koolhydraten. Maar overleg dit met uw behandelaar of diëtist, want wijzigingen in de voeding hebben invloed op uw glucosewaarden.”

Water en fruit - Frisdranken bevatten veel geraffineerde suikers en deze worden heel snel in het bloed opgenomen, waardoor iemand hoge glucosepieken kan krijgen. Drink daarom liever water, thee of koffie, zonder suiker. En iedereen kent de leus: eet twee ons groente en twee stuks fruit per dag.

Eet matig en beweeg - Tot slot: eet matig en beweeg voldoende, allebei

De adviezen op een rij

- Neem elke dag een handje noten
- Eet twee maal per week vette vis
- Kies voor vollegraanproducten en zilvervliesrijst
- Eet enkele porties groente en fruit per dag
- Drink water in plaats van frisdrank
- Eet matig en beweeg voldoende

Het Diabetes Fonds heeft een droom: een toekomst zonder diabetes.

Daarom doet het Diabetes Fonds onderzoek naar de genezing van diabetes.

Het Diabetes Fonds krijgt geen subsidie van de overheid. Onderzoek wordt betaald met ingezameld geld: van de collecte, mensen die in actie komen en daarmee geld ophalen, erfenissen en sponsoren.



Dries Hettinga, hoofd
Kennis & Informatie
van het Diabetes Fonds

De collecte is dus heel belangrijk voor het Diabetes Fonds. Ook in 2012 maakte de opbrengst van de Collecteactieweek weer tal van onderzoeken mogelijk. Dries Hettinga, hoofd Kennis & Informatie van het Diabetes Fonds: "Mensen met diabetes type 1 hebben geen eigen insuline meer in het lichaam, omdat het eigen afweersysteem de insuline producerende cellen aanvalt. Dankzij onderzoek ontdekten we dat het mogelijk is om het afweersysteem voor de gek te houden, waardoor deze cellen in de toekomst hun werk kunnen blijven doen: insuline maken. Dit zou betekenen dat mensen met diabetes geen insuline meer hoeven te spuiten. Een zeer hoopgevend resultaat, dat de komende jaren verder onderzocht moet worden. We zijn er nog niet, maar we komen steeds dichterbij een oplossing voor diabetes."

Veel onderzoeksprojecten duren minstens vier jaar en kosten al snel zo'n € 250.000. "Een gigantisch bedrag waarvoor wij alle hulp hard kunnen gebruiken. Iedere bijdrage maakt een verschil", legt Dries Hettinga uit. "Zonder hulp kunnen er geen microscopen aangeschaft worden. En is er geen geld voor het uitvoeren van onderzoek." Hettinga vergelijkt een onderzoek met een legpuzzel: "Iedereen die zich voor het Diabetes Fonds inzet, levert een puzzelstukje aan. Alle stukjes samen zorgen uiteindelijk voor een grote doorbraak: de genezing van diabetes." Dus nogmaals, alle hulp is van harte welkom en ontzettend nodig.

Hettinga besluit: "Het onderzoek van het Diabetes Fonds heeft al veel concrete resultaten opgeleverd. Maar om diabetes helemaal uit te bannen, is nog meer onderzoek nodig. En dus nog meer geld. En daarom gaat de collectant weer op pad. Geef daarom aan de collectant of draag uw steentje bij en meld u aan als collectant."

Hulp in cijfers



15 euro

Onderzoeksmateriaal zoals kweeschaaltjes, maatbekers en reageerbuizen



70 euro

Speciale thermometer om tests te controleren



500 euro

Een microscoop om bètacellen te bekijken



250.000 euro

Promotieonderzoek door talentvolle onderzoeker

**Collecteactieweek 2013:
27 oktober tot en met 2 november**



www.diabetesfonds.nl/collectant



“Misschien snappen ze diabetes nu beter”

Om hun omgeving te laten zien wat het betekent om zo jong diabetes te hebben, haalden Zoë (11) en Femke (12) uit Bodegraven de voorstelling Candy naar hun woonplaats. Voor deze voorstelling over diabetes zamelden ze maandenlang geld in. Op 1 juni was het zover.

Zoë: “Vorig jaar ben ik met mijn moeder naar Candy geweest. Dat was zo herkenbaar, vooral de ouders in het stuk. Die vader wist ook niet zo goed wat hij moest doen bijvoorbeeld. Mijn moeder en ik vonden allebei dat meer mensen dit moesten zien. Omdat Femke net als ik diabetes heeft, hebben zij en haar moeder geholpen om plannen te bedenken. Mijn broertje en zusje, de zussen van Femke, onze moeders en onze dokter zijn gesponsord door familie en vrienden om te spinnen en battelen bij de sportschool. Bij mijn waterpoloclub en Femke’s volleybalvereniging hebben we ook een loterij gedaan. We zijn op de radio geweest om te vertellen over Candy en om mensen te vragen mee te sparen. In totaal hebben we € 3.155,45 opgehaald! Mijn broertje van zeven heeft zelfs zijn hele spaarpot omgekeerd voor ons!”

Femke: “Ik was die avond best zenuwachtig. De voorstelling was leuk en grappig. Voor andere mensen die geen diabetes hebben, is het vaak lastig te begrijpen hoe dat is. Misschien snappen ze dat nu beter. Er waren klasgenootjes, meesters en juffen, opa’s en oma’s, ooms en tantes, neefjes en nichtjes, vrienden en kennissen van onze ouders en ook de kinderarts met haar dochter. Aan het eind van de voorstelling moesten Zoë en ik met onze moeders op het podium komen en werden we bedankt door de makers van Candy. We kregen een bos bloemen en een keihard applaus. Heel bijzonder. Van het ingezamelde geld was nog een deel over. Dat hebben we aan het Diabetesfonds gegeven.”

Izaira Kersten, initiatiefnemer van Candy: “Ik vind het zo bijzonder dat deze twee leuke meiden al op zo’n jonge leeftijd zo bewust en op een positieve manier omgaan met hun aandoening. Daar zullen ze de rest van hun leven veel profijt van hebben. Jullie zijn kanjers, meiden!”

Meer weten over Candy?

Kijk op www.suikerwerken.com

“Langzaam trok de sluier op”

Na de zomer van 2012 heeft de geneeskunde studente Martha de Groot een HbA1c van 84 mmol/mol (9,8%). Met haar coschappen in het verschiet, weet ze dat dit anders moet. Ze vraagt een continue glucosesensor aan en gaat koolhydraatarm eten. Daarnaast intensiveert ze haar sportactiviteiten. En met resultaat. Haar HbA1c daalt naar 61 mmol/mol (7,7%) maar belangrijker, ze voelt zich veel beter. “Het is alsof de sluier is opgetrokken.”

tekst: Irene Seignette

foto: Lex Draijer

Martha (24) heeft sinds haar dertiende diabetes type 1. Ondanks veel inspanningen lukt het haar niet om structureel goed ingesteld te raken. “Mijn HbA1c was 84 (9,8). Met de bloedglucosemeter had ik meestal waarden rond de 5 en 7, maar ik had ook uitschieters van 18. Door mijn hoge HbA1c kwam ik in aanmerking voor een sensor.” Een glucosesensor is met een minuscuul naaldje aan het lichaam verbonden en meet daar 24/7 de glucosewaarden. Deze zijn af te lezen op een display.

Anticiperen - “Met de sensor ontdekte ik al snel dat mijn glucosewaarden vooral piekten na het sporten. Dat is precies het tegenovergestelde van wat je zou verwachten, maar bij mij gebeurt het

echt. Ik heb geprobeerd dit te ondervangen door na het sporten minder te eten, maar ook dan blijven de waarden stijgen. Omdat ik met de sensor constant zicht heb op mijn bloedglucosewaarden en bovendien kan zien of de waarden aan het dalen of stijgen zijn, kan ik hierop anticiperen door wat extra insuline toe te dienen na het sporten.”

Donker bos - Hoewel Martha weet hoe haar lichaam op sport reageert, blijft het verloop van haar glucosewaarden onvoorspelbaar. “Als ik ga fietsen maak ik vaak een rondje van Leiden, Noordwijk naar Wassenaar en weer terug. Dat is ongeveer 45 kilometer. Doe ik dat om 10.00 uur 's ochtends dan heeft dat een ander effect op mijn glucose-

waarden, dan wanneer ik hetzelfde rondje fiets om 20.00 uur 's avonds. Met de sensor ondervang je dit. Dat lukt met de meter niet. Ik vergelijk het weleens met een donker bos. Als je meet, heb je even een lichtflits en daar stuur je dan op. Met de sensor is het bos constant schemerig en heb je de hele tijd een beeld van je waarden.”

Sporten helpt - Nu lijkt het alsof sporten de diabetes van Martha ontregelt, maar het tegendeel is waar. “Het bloedglucose verlagende effect van sporten merk ik vooral de volgende dag. Dan heb ik minder insuline nodig. Als ik een week niet sport, gaat het minder met mijn suikers. Dus sporten helpt bij het onder controle houden van mijn glucosewaarden.”



“Met de sensor ontdekte ik al snel dat mijn glucosewaarden vooral piekten na het sporten”

‘Diabetes Solution’ - Naast de glucosesensor heeft Martha afgelopen jaar nog een andere belangrijke stap gezet wat haar diabetes betreft. “Door een vriendin van mij die het paleo-dieet volgde, stuitte ik op het boek ‘Diabetes Solution’ van dr. R. Bernstein. Deze arts beschrijft het effect van koolhydraten op je glucosewaarden en wat er gebeurt als je de koolhydraatname drastisch vermindert. Sinds ik dit doe, kan ik mijn diabetes veel makkelijker reguleren.

Koolhydraatarm - De eerste weken koolhydraatarm eten vond Martha moeilijk. “Ik had vaak honger. Daarna ging het makkelijker. Ik eet gedurende de dag wat eieren, een bak yoghurt of wat nootjes. Daarmee kom ik aan mijn calorie-intake, maar het effect op mijn

glucosewaarden is totaal anders dan met aardappelen, rijst en pasta als basis van de voeding. Als ik trek heb, neem ik wat nootjes en/of yoghurt. Overigens eet ik nog wel gewoon pasta als ik bijvoorbeeld bij vrienden ga eten, maar als ik het zelf kan bepalen laat ik de koolhydraten zoveel mogelijk achterwege. Het is even aanpassen, maar het helpt om de glucosewaarden in toom te houden.”

Insulinebehoefte gehalveerd - Door deze wijzigingen in haar leven is de insulinebehoefte van Martha bijna gehalveerd. “Vorig jaar na de zomer gebruikte ik rond de 60 eenheden insuline per dag, nu nog ongeveer 37. Omdat mijn glucosewaarden veel minder schommelen, kan ik me beter concentreren en focussen. Het is alsof er een sluier is opgetrokken.”

Paradoxaal - Martha kreeg de sensor toegewezen voor een half jaar. Tijdens het interview voor Diactueel was nog niet duidelijk wat er gebeurt als deze periode is afgelopen. Haar HbA1c is dan 61 (7,7%) en dat is geen indicatie meer voor een glucosesensor. Dat komt omdat het gebruik van een sensor erg kostbaar is en alleen in bijzondere situaties wordt vergoed. “Als ik de sensor weer kwijtraakt, heb ik veel geleerd van dit afgelopen half jaar. Maar het zal ook weer het ‘black box gevoel’ geven. Daar zie ik wel tegenop. Maar dat is het paradoxale: zodra je goed bent ingesteld, kom je niet meer in aanmerking voor een sensor.”

Op www.glucosesensor.net leest u meer over Martha en de glucosesensor. Kijk ook op pagina 27.

dia-weetjes

Extra aandacht

“Bij ons in de apotheek laten ieder jaar tussen de honderd en honderdvijftig mensen hun bloedglucose (ook wel bloedsuiker genoemd) prikken tijdens de bloedglucosetestdagen. Gemiddeld sturen we twee à drie mensen direct naar de huisarts omdat de glucosewaarden verhoogd zijn. Mensen met licht verhoogde glucosewaarden of overgewicht adviseren we op hun gewicht en voeding te letten. Door wat af te vallen, regelmatig te bewegen en gezond te eten, kunnen mensen het daadwerkelijk krijgen van diabetes type 2 vaak nog jaren uitstellen.

Als mensen voor het eerst medicijnen voor diabetes komen ophalen, nemen we altijd extra de tijd. We noemen dit de eerste uitgifte. We leggen bijvoorbeeld uit dat medicijnen voor diabetes meestal levenslang geslikt moeten worden en dat ze zich misschien de eerste dagen niet zo goed voelen omdat hun lichaam er aan moet wennen dat hun glucosewaarden naar beneden gaan. In het begin kan dat voelen alsof ze een hypo krijgen. Komen ze voor de tweede uitgifte dan vragen we hoe het gaat en hoe ze de medicijnen innemen. Bij diabetesmedicatie is het bijvoorbeeld belangrijk dat de medicatie op het juiste tijdstip genomen wordt. Veel mensen waarderen deze extra aandacht en wij hopen hiermee bij te dragen aan een juist medicijngebruik.”



Boudewijn van den Aarsen, Mediq Apotheker

Overschakelen van zorgverzekeraar?

Het einde van het jaar nadert en dit is een goed moment om te overwegen of u per 1 januari wilt overstappen op een andere zorgverzekeraar. In de laatste zes weken van het jaar krijgt u van uw huidige zorgverzekeraar een nieuwe polis en hierin kunt u zien of de premies en polisvoorwaarden veranderen. Is het voor u zinvol om over te stappen, dan moet u uiterlijk voor 31 december uw huidige verzekering opzeggen.

Voor de basisverzekering kunt u zonder meer overstappen naar een andere zorgverzekeraar. De verzekeraars zijn verplicht u te accepteren. Voor de aanvullende pakketten kan gevraagd worden naar een gezondheidsverklaring.

Nuttige sites bij het overstappen:

- www.npcf.nl > npcf over > zorgverzekering
- www.hulpmiddeleninformatiecentrum.nl

LAAT UW BLOEDGLUCOSE PRIKKEN

In de weken van **4 tot en met 15 november** organiseert Mediq Apotheek de **bloedglucosetestdagen**. Mensen kunnen de Mediq Apotheek dan binnenlopen om hun bloedglucosewaarde te laten meten. Deze dagen worden georganiseerd omdat veel mensen rondlopen met diabetes type 2 zonder dat ze dit weten. Een tijdige ontdekking is belangrijk omdat doorlopen met hoge bloedglucosewaarden schadelijk is voor ogen, voeten, hart- en bloedvaten. Het beste kan er nuchter, dus voor het ontbijt, geprikt worden. Deze waarden zijn namelijk het meest betrouwbaar. De bloedglucosetestdagen zijn gratis. Informeer bij uw Mediq Apotheek wanneer ze worden georganiseerd. Of kijk op www.mediq-apotheek.nl.

Ook bij Jumbo

Nast de metingen bij Mediq Apotheek, wordt er dit jaar ook in twee Jumbo supermarkten (Steenbergen en Breda) een diabetesweek georganiseerd. Klanten kunnen tijdens het halen van de dagelijkse boodschappen hun bloedglucosewaarde laten meten. Apothekersassistenten van Mediq Apotheken in Breda en Steenbergen zijn aanwezig om voorlichting te geven over bloedglucosewaarden en diabetes. Daarnaast geven diëtisten van het Amphia Ziekenhuis voorlichting over een optimaal leef- en voedingspatroon. Een week waarin diabetes en gezond leven centraal staat!



Uw toestemming is nodig voor het delen van medische gegevens

Soms komt u onverwacht bij een onbekende arts, huisartsenpost of apotheek terecht. Het is belangrijk dat de zorgverlener dan uw actuele medische gegevens kan inzien. Daarvoor is een regionaal netwerk: de zorginfrastructuur van het LSP. Hierin staan de belangrijkste gegevens uit uw huisartsdossier en een overzicht van de medicijnen die u gebruikt. Uw huisarts en apotheek mogen deze gegevens alleen via dit netwerk delen als u daar vooraf toestemming voor heeft gegeven. Andere zorgverleners mogen de informatie alleen inzien als dit nodig is voor uw behandeling. Uw toestemming regelt u bij de huisarts of Mediq Apotheek of online via www.ikgeeftoestemming.nl



Hoe nauwkeurig is uw bloedglucosemeter?

In de weken van 18 tot en met 29 november organiseert Mediq Apotheek de **bloedglucosemetercontroledagen**. U kunt dan een afspraak maken bij Mediq Apotheek om te testen of uw bloedglucosemeter nog nauwkeurig werkt. Dit wordt gedaan met een referentiemeter die heel nauwkeurig meet. Tijdens de controle wordt uw bloed getest met zowel uw eigen meter als met een referentiemeter.

Meet u correct?

Ook heeft u de gelegenheid vragen te stellen over de zelfcontrole. In de praktijk gebeurt het nogal eens dat er foutjes sluipen in de manier waarop geprikt wordt. Mensen vergeten bijvoorbeeld hun handen te wassen, gebruiken verlopen strips of prikken vaker dan één keer met hetzelfde lancetje. De metercontroledagen zijn gratis. Wel adviseren wij u vooraf een afspraak te maken.

Informeer bij uw Mediq Apotheek wanneer de metercontroledagen zijn of kijk op www.mediq-apotheek.nl.



BEL ONS OP
HET NUMMER
0800 - 022 18 58
OM TE ZIEN U IN
AANMERKING KOMT
VOOR DEZE METER
EN ONTVANG
GRATIS EEN
STAPPENTELLER.



MAAK KENNIS MET DE METER DIE ZIJN LICHT LAAT SCHIJNEN. **OVER ALLES.**

De nieuwe OneTouch® Verio®IQ-meter:
een meter die gebruiksvriendelijk is.

- geen codering
- teststrippoort met verlichting
- LCD-kleurenscherm

PROBEER HET ZELF

- Bij aanschaf van minimaal 2 doosjes OneTouch® Verio® teststrips, ontvangt u gratis een OneTouch® Verio®IQ startpakket.
- Bel Mediq Direct Diabetes op het gratis nummer 0800 - 022 18 58.



ONE TOUCH®
www.lifescan.nl

Doorbreek ongewenste patronen binnen het gezin

De pubertijd is een moeilijke fase in het leven van iemand met diabetes, misschien wel de moeilijkste. En niet alleen voor de puber maar ook voor zijn of haar omgeving. Een puber wil losgelaten worden en vertrouwen krijgen van de ouders. Voor ouders is dit vaak een moeilijk proces, zeker als er diabetes in het spel is. Liever zouden ze de controle houden over het verloop van de bloedglucosewaarden. Deze tegenstrijdige belangen van ouders en pubers, roepen weerstand en verzet op.

Gezinscoach Mijnie de Graaf (38) begeleidt ouders en pubers met diabetes volgens de methode Geweldloos Verzet. Zelf heeft ze sinds kort diabetes type 1. “Deze methode is geïnspireerd op de Indiase leider Gandhi. Dat er strijd is tussen ouders en pubers is normaal, maar diabetes maakt de onthechting tussen ouders en kind complex. Een puber voelt dat de diabetesregulering belangrijk is voor de ouders en hierdoor kunnen ongewenste machtsverhoudingen ontstaan.”

Bij verstoorde machtsverhoudingen kan Geweldloos Verzet helpen de vicieuze cirkel te doorbreken.

“Diabetes maakt de onthechting tussen ouders en kind complex”

Mijnie: “Bij deze methode nemen ouders een aandachtige en geïnteresseerde houding aan. Ze nemen wel stelling tegen ongewenst gedrag, maar doen dit op een rustige en de-escalerende manier. Laat ik een voorbeeld geven. Stel, u wijst uw zoon erop dat hij zijn bloedglucose moet controleren. Zodra u erover begint,

ontstaat er een strijd en loopt hij boos weg. Bij Geweldloos Verzet zorgt u ervoor dat de situatie niet escaleert, u gaat bijvoorbeeld niet in discussie. Wel geeft u aan dat u dit gedrag niet accepteert en erop terug komt. Natuurlijk blijft u vervolgens achter met de angst dat uw kind een hypo of hyper zal krijgen, maar u kunt zich afvragen of u dit had kunnen voorkomen

door de discussie aan te gaan. Op een later tijdstip, wanneer de gemoederen zijn bekoeld, komt u terug op dit voorval.”

Dit is slechts een voorbeeld. Geweldloos Verzet maakt gebruik van vele manieren om ongewenste patronen binnen een gezin te doorbreken.

Ga voor meer informatie naar vraagkracht.nl/ouders/geweldloos-verzet of neem contact op met uw hulpverlener.



Hoe raakt u dat buikje kwijt?

Het buikje zit al jaren in het verdomhoekje. Het is een risicofactor voor allerlei aandoeningen als diabetes type 2, hoge bloeddruk, te hoge cholesterolwaarden en/of nierfunctiestoornissen. Maar waarom is een buikje toch zo gevaarlijk en misschien belangrijker: hoe komt u ervan af?

tekst: Irene Seignette



N iemand krijgt overgewicht van de lucht. Bij overgewicht is er altijd sprake van een disbalans tussen wat u eet en hoeveel energie u gebruikt. Krijgt u meer calorieën binnen dan u verbruikt, dan wordt het overschot opgeslagen als vet. Nu is niet iedere vetcel even gevaarlijk. Zo heeft onderhuidsvet of vet rondom de billen of in de bovenbenen minder slechte eigenschappen dan het vet in de buikholte. Dit vet ligt rondom de organen en is in tegenstelling tot wat altijd werd gedacht, actief. Zo heeft dit vet invloed op de hormoonhuishouding, vermindert het de insulinegevoeligheid en lijkt het kleine ontstekingsreacties in het lichaam te veroorzaken. Daarom is een buikje een risicofactor voor diabetes type 2, hoge bloeddruk, te hoge cholesterolwaarden en/of nierfunctiestoornissen. Het verminderen van de buikomvang heeft direct een positieve invloed op uw gezondheid.

Aanleg - Toch heeft de één sneller last van overgewicht of een buikje dan de ander. Aanleg speelt hierbij een belangrijke rol. Zo worden vrouwen van oudsher sneller gezet rond de heupen, billen en bovenbenen en hebben mannen vaker last van een buikje. De laatste jaren neemt het aantal vrouwen met veel vet in de buik overigens wel toe. Etnische achtergrond kan ook een rol spelen. Hindostanen slaan het vet dat ze hebben bijvoorbeeld vaak op in de buik. Ze hebben dikwijls weinig vet in de armen en benen. Hierdoor lijken ze niet dik, maar lopen toch een verhoogd risico vanwege hun buikomvang. Dit zou kunnen verklaren waarom zoveel Hindostanen al op jongere leeftijd diabetes type 2 krijgen.

Veel factoren - Met de aanleg voor overgewicht of een buikje wordt u geboren, daar kunt u niets aan veranderen. Toch heeft u met een

gezonde leefstijl veel invloed op het ontstaan van buikvet. Uiteraard is het voorkomen van overgewicht hierbij belangrijk, maar er zijn nog veel andere factoren die een rol spelen bij het ontstaan van een buikje.

Eet matig en gezond - Natuurlijk is het belangrijk om niet te veel te eten, maar als u kiest voor gezonde en gevarieerde voeding, zult u minder snel een buik ontwikkelen. Producten die u het beste kunt vermijden zijn: gezoete dranken, fastfood, kant- en klaarmaaltijden, koekjes, snoep, gebakjes en chips. Kies zoveel mogelijk voor producten die onbereid zijn. Neem dagelijks ten minste twee stuks fruit en zeker 200 gram groenten en kies voor vollegraanproducten en zilvervliesrijst in plaats van wit brood en witte rijst. Wilt u nog meer tips over een gezonde voeding? Lees dan het artikel op pagina 12.

“Volgens veel deskundigen is bewegen de beste manier om buikvet te verbranden”

Beweeg! - Volgens veel deskundigen is bewegen de beste manier om buikvet te verbranden. En dan gaat het niet om buikspieroefeningen, maar om het verbranden van energie. Volgens een recent onderzoek van het Joslin Diabetes Center in Boston verandert intensieve beweging slecht vet in goed vet. Dit goede vet zou een rol spelen bij de insulinegevoeligheid, belangrijk voor mensen met diabetes type 2. Een Leids onderzoek liet zien dat mensen die gewicht verloren

door regelmatig te bewegen, vooral vet kwijtraakten in de buik, lever en rond het hart.

Vermijd stress - U zou het niet direct verwachten maar stress bevordert de opslag van vet in de buik. Bij stress wordt het ‘stresshormoon’ cortisol aangemaakt en dit kan bijdragen aan een buik. Lukt het u niet om ondanks een gezonde voeding en voldoende beweging uw buikje kwijt te raken, vraag u dan eens af of u misschien blootstaat aan te veel stress. Wellicht heeft uw buikomvang er baat bij als u op zoek gaat naar een manier hoe u zich kunt ontspannen.

Slaap voldoende - Dan nog een advies uit onverwachte hoek. Onderzoekers van The Pennsylvania State University vonden in een literatuurstudie een verband tussen de slaapduur en overgewicht. Minder dan zes uur slaap per nacht kan nadelige effecten hebben voor de energiebalans van het lichaam, met als gevolg dat de regulering van honger- en verzadigingshormonen verstoord raakt. Mensen krijgen dan eerder hongergevoelens en voelen zich minder snel verzadigd als ze eten. Hierdoor ontstaat het gevaar dat mensen te veel gaan eten. Slecht slapen kan dus overgewicht in de hand werken, omgekeerd blijkt overgewicht vaak ook ten koste te gaan van de nachtrust. Volgens onderzoek blijkt de insulinegevoeligheid af te nemen door een verstoorde slaap. Na een nachtrust van vier uur, daalt de gevoeligheid voor insuline met bijna een kwart.

Wanneer is uw buik te dik? - Nu wilt u natuurlijk weten hoe het met uw buikomvang is gesteld. Pak een meetlint en leg dit rondom uw middel, ter hoogte van uw navel. Mannen zijn te dik bij een buikomvang boven de 102 cm. Bij vrouwen ligt deze grens op 88 cm.

Zalmcarpaccio

met pijnboompitten en Parmezaanse kaas

Benodigheden

- 200 gram gerookte zalm
- 40 gram pijnboompitten
- 80 gram rucolasla
- 10 Cherry tomaatjes
- 2 eetlepels gerapte Parmezaanse kaas

Voor de dressing

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 theelepels mosterd
- 1 eetlepel honing
- Italiaanse kruiden (naar smaak)

Bereiding

- Doe de olijfolie in een kopje, voeg al roerend de balsamicoazijn, knoflook, mosterd en honing toe. Voeg naar smaak Italiaanse kruiden toe. Zet apart.

- Rooster onder af en toe schudden de pijnboompitten in een koekenpan. Gebruik hierbij geen olie.
- Snijd de Cherry tomaatjes in vieren. Laat overtollig sap weglekken.
- Leg de zalm op vier mooie bordjes, verdeel de rucolasla en Cherry tomaatjes over de zalm.
- Besprenkel de gerechten met de dressing
- Verdeel tot slot de pijnboompitten en Parmezaanse kaas over de bordjes

Bevat per portie

Kcal	260 gr
Vet	17,5 gr
Verzadigd vet	3,5 gr
Eiwit	16,3 gr
Koolhydraten	8,4 gr
Verzels	0,9 gr

Carpaccio als lunch

Oorspronkelijk is Carpaccio een Italiaans voorgerecht gemaakt met zeer dun gesneden rauw (rund) vlees. Inmiddels zijn er veel variaties op dit traditionele gerecht. U kunt Carpaccio ook maken met dingesneden rauwe tonijn of ossehaas. In plaats van gerookte zalm kunt u ook kiezen voor rauwe zalm.

In restaurants wordt Carpaccio vaak geserveerd als voorgerecht, maar het is samen met een sneetje volkorenbrood ook heel lekker en gezond als lunch!

“Er brandt een discussie los, waarschijnlijk een herhaling van de discussies die thuis vaak worden gevoerd”

Afspraken maken

Harald Coenraads,
kinderdiabetesverpleegkundige,
Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp

We zitten in de spreekkamer. De uitslag van het HbA1c is ongewenst hoog. De ouder en tiener kijken elkaar kort aan, waarna de ouder zich tot mij richt: “Hij meet ook nooit en vergeet regelmatig te bolussen. Logisch dat je HbA1c dan te hoog wordt.” Er brandt een discussie los, waarschijnlijk een herhaling van de discussies die thuis vaak worden gevoerd. Daalde het HbA1c maar net zo snel als het humeur op dat moment.

In soortgelijke situaties betreft het vooral middelbare scholieren. Ja hoor, de pubers weer. Ouders, maar ook wij in het ziekenhuis, vragen maar om te meten, te spuiten en de pomp te gebruiken. En dat elke dag opnieuw. Terwijl deze jeugdigen, op dit moment van hun leven, hele andere dingen aan hun hoofd hebben. Waar ouderen zich nog lang gebeurtenissen uit een ver verleden weten te herinneren, lijken jongeren zich omgekeerd niet te bekommeren om de toekomst. Dat een hoog HbA1c ten koste gaat van je gezondheid, is een zorg voor later. Heeft dat dan toch iets te maken met de hersenen en pubertijd?

Hoe kun je dit terugkerend patroon nu een halt toeroepen? Ik heb daar natuurlijk geen pasklaar antwoord op, anders was ik allang door ouders en collega's gehuldigd. Maar wat dan?

Heel flauw misschien, maar ik vraag weleens hoe laat de jongeren thuis moeten zijn na een avond stappen en wat er gebeurt als ze de afspraak

niet nakomen? Bij veel gezinnen zou het huis dan te klein zijn. Deze afspraak wordt in de regel dus wel gerespecteerd. Waarom lukt dat dan niet op het gebied van diabetes?

Ik weet dat deze vergelijking tussen meten en uitgaan eigenlijk mank gaat, maar soms werkt het wel om afspraken te maken over het meten en spuiten. Zoek samen naar een modus die voor beide partijen wenselijk en haalbaar is. Laat de jongeren zelf met een voorstel komen. Wat ze zelf bedenken, werkt vaak beter dan wanneer het wordt opgelegd door anderen. Soms helpt het om de afspraken op papier te zetten, als een soort contract. Want hoe fijn zou het zijn wanneer deze jongeren zich in een verre toekomst weten te herinneren dat zij zelf verantwoordelijkheid hebben genomen voor hun eigen, goede gezondheid.



foto: Lex Draijer

dia-weetjes

Een week aan de pomp



Banaan	
Porties	1.0
Portie	1.0
Koolhyd.	27.0
Vet	0.0
Eiwit	1.0
Vezel	3.0
<<==	
Item tv.	Tot.

Bij Mediq Direct Diabetes gingen Laura, Inge, Kim en Mieke van het Animasteam één week aan de Animas® Vibe™ insulinepomp. Doel: klanten nóg beter begrijpen. Laura vertelt.

Animas® Vibe™ Insulinepomp

Nu met geïntegreerde voedsellijst

Sinds kort beschikt de Animas® Vibe™ Insulinepomp over een voedsellijst. Deze database met voedingsmiddelen kunt u aanpassen naar eigen wens en gebruiken als uw persoonlijke koolhydratenteller. Verder heeft de Animas® Vibe™ een automatisch verlicht scherm met handige kleurencodes. Bovendien is de pomp waterdicht.

De pomp kan gebruikt worden met de Dexcom G4 SENSOR, een sensor die 24/7 de glucosewaarden meet. De ondersteuning en het geven van de pompinstructies van de Animas® Vibe™ worden verzorgd door Mediq Direct Diabetes, 0316 - 58 26 54.

Laura: "Ik heb geen diabetes dus als er vragen over de pomp zijn, kan ik niet uit eigen ervaring putten. Mijn antwoorden en tips moeten uit het boekje komen. Daarom wilde ik graag zelf een keer voelen hoe het is om een pomp te dragen, een infuusset in te brengen en om continu bezig te moeten zijn met meten, koolhydraten tellen en uitrekenen hoeveel je moet bolussen. Ik had daarvoor speciaal de gratis app HelpDiabetes geïnstalleerd op mijn telefoon. De insuline werd vervangen door fysiologisch zout en de sensor had alleen een canule, geen zender. Overdag zat de pomp tussen mijn bh geklemd, 's nachts droeg ik een taillezakje. Het slapen met de pomp viel me mee, maar al met al vond ik het wel een heftige week.

Natuurlijk word ik niet ziek als ik iets verkeerd uitreken of vergeet te bolussen, maar toch was deze week voor mij een eyeopener. Diabetes heb je áltijd en óveral. Ik ben blij dat ik dat ik deze ervaring heb opgedaan en pluk er in mijn werk nog bijna dagelijks de vruchten van."



Minder kans op diabetes type 2 met fruit



Onderlangs stond in de British Medical Journal dat het eten van meerdere porties fruit per week een beschermende werking heeft tegen het ontstaan van diabetes type 2. Voor deze studie zijn meer dan 187.000 Amerikanen achttien jaar lang gevolgd. Het preventieve effect kan verschillen per fruitsoort. Vooral het eten van meerdere porties blauwe bessen, druiven, appels of peren per week beschermt tegen het ontwikkelen van diabetes type 2. Minder goed nieuws is dat een grotere consumptie van vruchtensap is geassocieerd met een hoger risico op diabetes type 2.

Informatie of advies?

Klantenservice:

0800 - 022 18 58 (gratis),

Pomplijn:

0800 - 022 88 22 (gratis),

Animas® Vibe™ lijn:

0316 - 58 26 54 (lokaal tarief)



Hier vindt u alles over de glucosesensor

Wilt u graag meer weten over het gebruik van een glucosesensor, bezoek dan de site www.glucosensornet.nl. Hier leest u hoe een sensor werkt, wat de voor- en nadelen zijn, voor wie de sensor geschikt is en in welke situaties deze wordt vergoed.

Daarnaast vindt u hier ervaringen van mensen die een sensor gebruiken, ziet u de verschillende sensoren die op de markt verkrijgbaar zijn en kunt u uw persoonlijke vraag stellen aan een diabetesdeskundige.

www.glucosensornet.nl



Insulinepompen vergelijken

Overweegt u insulinepomptherapie of bent u toe aan een nieuwe insulinepomp? Op de site pompnet.nl kunt de verschillende eigenschappen van de meeste pompen met elkaar vergelijken met een speciale applicatie. Daarnaast vindt u hier ook uitleg over pompgebruik, ervaringen van andere pompgebruikers en filmpjes over het gebruik. www.pompnet.nl

Continue Glucose Monitoring (CGM)

De komst van de continue glucosesensor is voor veel mensen met diabetes als een droom die uitkomt. Deze therapie is echter nog maar voor een beperkte groep mensen toegankelijk. Een glucosesensor meet 24 uur per dag de glucosewaarden onder de huid. De sensor zendt de waarde naar een ontvanger, waar deze op een display verschijnt. Op de sensor zit een alarmfunctie. Zodra de glucosewaarde te hoog of te laag wordt, gaat een alarm af. Bovendien geeft een pijltje op de ontvanger aan of de glucosewaarden aan het stijgen of dalen zijn.

Voor wie?

Omdat een glucosesensor duur is, komen slechts weinig mensen hiervoor in aanmerking. Dit gebeurt altijd in nauw overleg met de behandelaar in het ziekenhuis. Het gaat meestal om jonge kinderen met diabetes type 1, volwassenen met een zeer slecht ingestelde diabetes of zwangere vrouwen met bestaande diabetes type 1 of 2.

Bepaal je eigen koers met Flying High

Lydia Braakman, alleenstaande moeder van twee dochters met diabetes en trainer voor gezinnen met diabetes, schreef *Flying High*, een doe-het-zelfboek voor ouders van kinderen met diabetes. Lydia: "Ouders worden bij de diagnose gerustgesteld met de boodschap dat diabetes een controleerbare aandoening is en dat er goed mee te leven valt. De realiteit is weerbarstiger. Glucosewaarden kunnen onvoorspelbaar op en neer dansen en dit zet het gezinsleven soms behoorlijk op z'n kop."

Met behulp van praktische vragen, tests en tips nodigt *Flying High* uit om je eigen koers te bepalen. Hoe past diabetes binnen mijn gezin en niet andersom. Aan bod

komen onderwerpen als: hoe voorkom je dat je als ouder een soort diabetespolitie wordt?, hoe laat je je kind met vertrouwen naar school, een verjaardagfeestje of kamp gaan?

En hoe coach je vrienden en familie zodat zij met plezier en zelfvertrouwen voor je kind zorgen?

Flying high is enthousiast ontvangen en inmiddels aan de tweede druk toe.

Prijs: € 19,95 (inclusief verzendkosten), omvang: 87 p.

Te bestellen op: www.voluit.com



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.

Smeren!

In de herfst en de winter heeft de huid veel te verduren, zeker als u snel last heeft van een droge huid. Guur weer, wisselende temperaturen en te heet en warm douchen drogen uw huid uit. Hoe houdt u uw vochtgehalte op peil? Smeren maar!

Droge huid?

Een droge huid voelt trekkerig aan en is vaak rood en schilferig. In een droge huid is de vocht- en vetbalans verstoord waardoor de huid te veel vocht kan verliezen. Wordt dit niet verholpen dan kunnen er kloofjes, barstjes en zelfs eczeem ontstaan.

Oorzaken

Water, zeep, koude, wind en een droge CV-lucht drogen de huid uit. Ook ouderdom, hormoonwisselingen, medicijngebruik en ziekte kunnen invloed hebben.

Voorkomen

Laat de huid niet (verder) uitdrogen. Douche niet te lang en te heet. Wees zuinig met zeep en shampoo en kies producten die uitdroging voorkomen. Ventileer het huis voldoende, zet de verwarming niet te hoog en gebruik zo nodig een luchtbevochtiger. Bescherm uw huid en handen goed als u naar buiten gaat bij koud en guur weer. En, gebruik een goede crème die uw huid beschermt en voedt.

“Wees zuinig met zeep en shampoo en kies producten die uitdroging voorkomen”

Wat is uw huidtype?

Om de juiste crème te vinden, is het belangrijk dat u uw huidtype kent. Toch weet maar liefst tachtig procent van de mensen niet welk huidtype hij of zij heeft. Doe daarom de test op www.mediq-apotheek.nl/huidtest. Hier ontdekt u snel en makkelijk welk huidtype u heeft.

Advies op maat

Mediq Apotheek heeft verzorgingsproducten speciaal voor de gevoelige en droge huid. Vraag de huidspecialist in de apotheek naar een advies op maat.



50 ml
€ 20,70

Diepgaande verzorging voor de droge huid. Maakt de huid 24 uur zacht en soepel



50 ml
€ 17,25



50 ml
€ 21,90

Kalmeert de huid en maakt haar weer soepel en comfortabel



50 ml
€ 25,99

Effectief tegen droogte rimpeltjes en een doffe teint



50 ml
€ 19,49

Trekt snel in, hydrateert en kalmeert de huid en verlicht roodheid en jeuk

dia-weetjes

Mediq twitter spreekuur

Wist u dat de Mediq Apotheek een twitter-spreekuur heeft voor vragen over gezondheid en geneesmiddelen? Via @MediqSpreekuur kan iedere twitteraar een vraag stellen aan een Mediq-apotheker. Ook mensen die geen klant zijn bij de Mediq Apotheek kunnen hier terecht met hun vraag.

Test u zelf

Overgewicht, diabetes of te hoog cholesterol?

Wilt u graag weten of u overgewicht, diabetes of een te hoog cholesterolgehalte heeft? Of bent u nieuwsgierig of u wel voldoende beweging krijgt? Doe dan een zelftest op de site van Mediq Apotheek. De testen geven een indicatie van uw risico en adviseren of het wellicht zinvol is om contact op te nemen met bijvoorbeeld uw huisarts of apotheker.

www.mediq-apotheek.nl > Uw gezondheid > zelftesten



sweet
Dreams

Chanel kan **bijles nemen** dankzij Sweet Dreams

“Superblij was ik toen ik hoorde dat Sweet Dreams mijn droom ging vervullen”, zegt Chanel Witting (18). Chanel zit in het eindexamenjaar van het gymnasium. Door haar diabetes heeft ze veel last van hypo’s, ook tijdens toetsen en examens. “Zeker voor de examens waarmee ik moeite heb, zoals natuurkunde en scheikunde. Tijdens het leren zit ik dan hoog, in de nacht word ik wakker van te lage waarden en tijdens de toetsen heb ik ook vaak hypo’s. Ik kan de vragen dan niet meer lezen, word verward en mijn handen beginnen te

trillen.” Om wat zekerder van zichzelf te worden zou Chanel graag bijlessen willen hebben in natuur- en scheikunde, maar dat is een zeer kostbare aangelegenheid. In Diactueel las ze een oproep voor Sweet Dreams, een fonds dat dromen van kinderen of jongeren met diabetes realiseert. “Ik besloot een mailtje te sturen en ik vind het geweldig dat ze voor mijn droom hebben gekozen.” Chanel weet nog niet wat ze gaat studeren na het behalen van haar eindexamen. Ze twijfelt tussen natuur- en bosbeheer en psychologie.

Sweet Dreams is een initiatief van het Diabetesfonds en Mediq.

Meer weten: www.diabetesfonds.nl, zoekterm Sweet Dreams.



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 Minded, Apeldoorn

Realisatie Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

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

Druk Senefelder Misset, Doetinchem

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Yvette Kuiper, 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 in het voorjaar 2014.

Slimme afvaltruc

Door de jaren heen zijn de Nederlanders flink toegenomen in gewicht. De borden en kopjes die we gebruiken om te eten en drinken, zijn ook heel wat groter geworden. Wilt u afslanken zonder ingewikkelde diëten? Neem dan kleinere borden, kopjes en glazen, zodat u op een eenvoudige manier minder kunt gaan eten en drinken. Zo luidde één van de adviezen van acteur Marcel Musters. Hij vertelde bij een uitzending van de factcheckers Joep van Deudekom en Rob Urgert hoe hij vele kilo's kwijtraakte. Van Deudekom illustreerde met het schilderij *Het laatste avondmaal* dat de borden en de porties vroeger veel kleiner waren.

SUDOKU



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

www.ruiterpuzzel.nl

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 15 december 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 **André Sluiter uit Groningen**.



De nieuwe Contour[®] XT glucosemeter Buitengewoon.

De nieuwe generatie glucosemeters start met de Contour[®] XT van Bayer.

- Zeer eenvoudig in het gebruik
- De Multi-Pulse technologie test iedere druppel bloed 7x waardoor u zeer accurate resultaten krijgt.
- No Coding technologie voorkomt codeerfouten

Multi-Pulse technologie meet 7 keer



Bekijk hoe het werkt op: www.bayerdiabetes.nl/XT



Contour
next
Bloedglucose-
teststrips



Contour
XT
Bloedglucosemeter