

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

“In mijn schuurtje begon ik
aan de ontwikkeling van een
kunstmatige alvleesklier”

Minder piekeren en meer
genieten met mindfulness

“Koolhydraatarm. Ik kan
het iedereen aanraden”

Hoe gezond zijn superfoods?



MEDIQ

Diactueel

inhoud

Leven

- Robin Koops aan het woord,
dé man achter de kunstmatige alvleesklier 6
- Martha van Dam: "Koolhydraatarm.
Ik kan het iedereen aanraden" 22

Weten

- Minder piekeren en meer genieten
met mindfulness 12
- Diabetes beter onder controle
met boluscalculator 18

Boudewijn adviseert

- Statine belangrijk bij diabetes type 2 5
- Over stofjes waar u van afvalt 15

Eten

- Paprika gevuld met broccoli en zalm 17

Beoordeel Diactueel
en maak kans
op €25,-

Ga naar: www.surveymonkey.nl/s/diactueel

Diawetjes

- Glucosesensor voorkomt ernstige hypo's 10
- Anders kijken naar overgewicht 10
- Pasta, rijst en noodles zonder koolhydraten 20
- Ruggenmergstimulatie effectief tegen
neuropatische pijn 21
- Gezonde huidskleur met groente en fruit 30

Hoe gezond zijn
superfoods?

28



ROBIN KOOPS AAN HET WOORD,
dé man achter de
kunstmatige alvleesklier

Bloeddruk
thuis meten
zinnig



12

Minder piekeren
en meer genieten
met mindfulness

26

“Zuid-Afrika heeft
mij geïnspireerd”



foto: Voermans Van Bree Fotografie

Beoordeel Diactueel en maak kans op €25,-

Zeven jaar geleden zijn we met Diactueel gestart. Onder meer omdat we weten dat een goede behandeling van diabetes niet ophoudt bij het leveren van de juiste medicijnen en hulpmiddelen. Het slagen van uw behandeling valt of staat bij de kennis die u heeft over diabetes, maar ook bij de inspiratie en motivatie die u kunt vinden om iedere keer weer de juiste keuzes te maken. Met Diactueel willen we u informeren, maar ook inspireren en motiveren om op een goede manier om te gaan met uw diabetes.

Om nog beter te kunnen aansluiten bij uw behoeftes, zouden we graag willen weten hoe u Diactueel beoordeelt. Spreken de onderwerpen u aan, leest het blad prettig en vindt u in de uitgaven zinvolle informatie over leven met diabetes?

Graag nodigen we u uit mee te doen aan een online enquête op www.surveymonkey.nl/s/diactueel. Meedoen kan tot 18 april en duurt slechts drie minuten. Onder de deelnemers verloten we vijf cadeau-bonnen t.w.v. €25,-. Klanten van Mediq Direct Diabetes ontvangen tevens een uitnodiging per e-mail om mee te doen aan deze enquête. Alvast hartelijk dank!”

Marina Verbaten, marketing Mediq Direct Diabetes

Diabeatit Run 2014: dubbele marathon voor het Diabetes Fonds

Op 11 oktober vindt de **Diabeatit Run 2014** plaats; het jaarlijkse hardloopevenement voor het Diabetes Fonds. De deelnemers trotseren in estafettevorm eerst de 589 traptreden van de Euromast in Rotterdam en lopen vervolgens een dubbele marathon van Rotterdam, dwars door het Groene Hart, naar het Olympisch Stadion in Amsterdam. De opbrengst van het evenement gaat naar wetenschappelijk onderzoek voor de genezing van diabetes.

Inschrijven is mogelijk op www.diabeatitrn.nl





De nieuwe HT One Gmate Smart bloedglucosemeter

verkrijgbaar bij Mediq Direct Diabetes

Maakt van uw iPhone®, iPod Touch®, of iPad® in een handomdraai een bloedglucosemeter.

- › Zeer eenvoudig in gebruik
- › Direct meer inzicht
- › Gratis te downloaden app



Bestel nu de HT One Gmate Smart en ontvang de HT One Gmate Wheel er gratis als reservemeter bij!

Voor meer informatie over de HT One Gmate Wheel zie achterzijde Diactueel

Wilt u de HT One Gmate Smart bestellen? Neem contact op met onze afdeling Customer Service van Mediq Direct Diabetes via het gratis telefoonnummer 0800 - 022 18 58 en vraag naar de voorwaarden.



Voldoende beweging voorkomt beperkingen bij ouderen



Oud worden brengt vaak ongemakken met zich mee. Aandoeningen als artrose, neuropathie en Alzheimer leiden tot verlies van zelfstandigheid. Hierdoor moeten ouderen vaker en eerder een beroep op zorg doen. Gezondheidspsycholoog en TNO-onderzoeker Erwin Tak heeft onderzocht of er een relatie is tussen lichamelijke activiteit en de kans op het ontstaan van beperkingen in het dagelijks leven bij deze ouderen. In zijn onderzoek laat hij zien dat bij regelmatig bewegen de kans op beperkingen met ruim vijftig procent afneemt. Opvallend is dat dit ook geldt voor ouderen die al lichte beperkingen hebben, zelfs tot op zeer hoge leeftijd. Volgens Tak hebben ouderen baat bij een oefenprogramma.

Bron: VU medisch centrum

Meerdere keuzes bij statines

Statines verlagen het LDL-cholesterol, het zogenaamde slechte cholesterol, dat schadelijk is voor hart- en bloedvaten. Simvastatine en atorvastatine worden het meest voorgeschreven. Dan zijn er nog fluvastatine en pravastatine. De statine Crestor® (rosuvastatine) is nog niet uit patent en daarom duurder in gebruik. Een kleine minderheid van de mensen die cholesterolverlagers gebruikt, heeft last van bijwerkingen, te weten spierklachten en/of leverschade. In de meeste gevallen verdwijnen de bijwerkingen als de dosering wordt aangepast of als u overstapt op een ander type statine. Mocht dit niet baten, dan zijn er nog andere soorten cholesterolverlagers waaruit een keuze gemaakt kan worden.

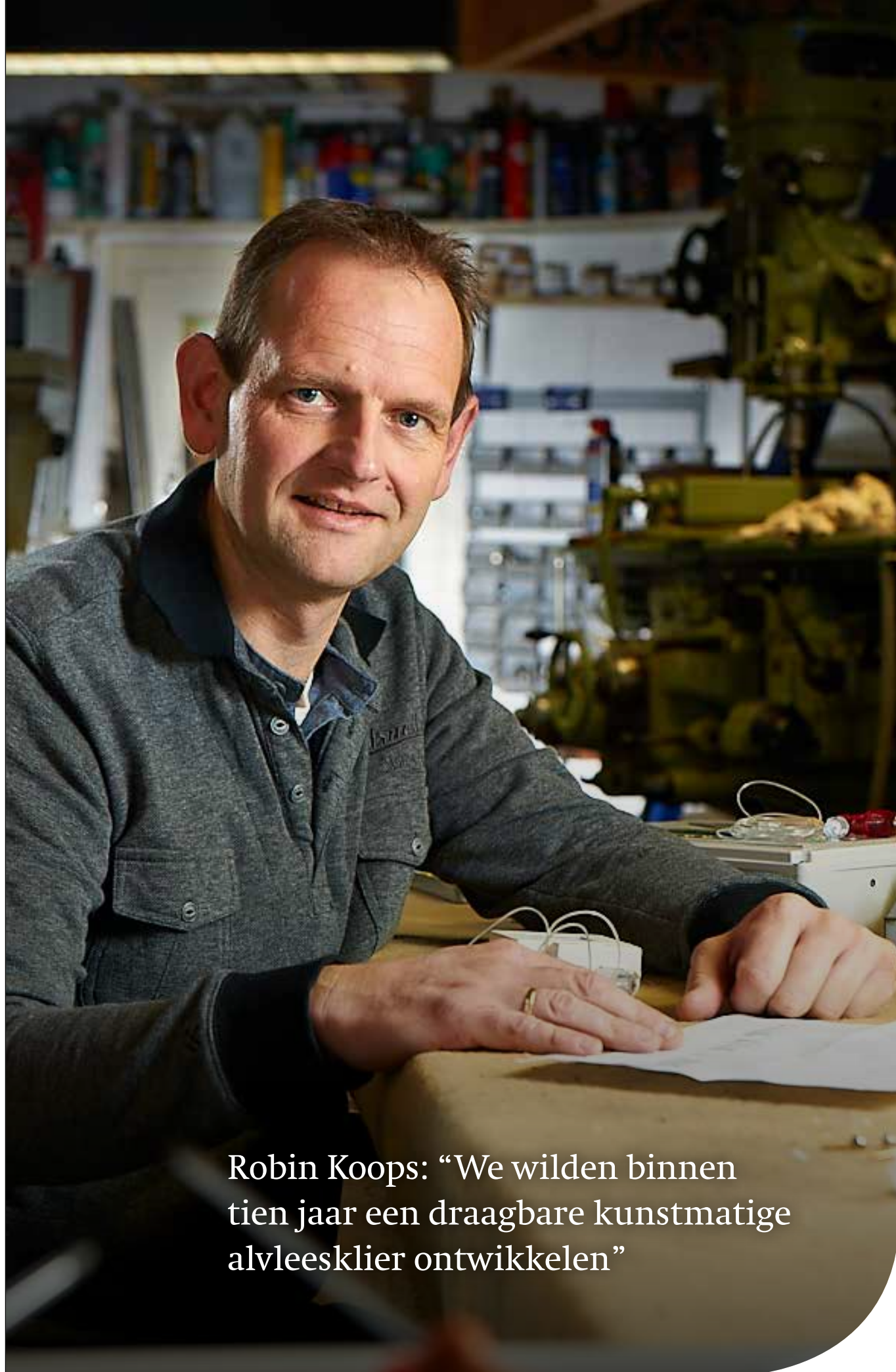
Statine belangrijk bij diabetes type 2

“Vrijwel alle mensen met diabetes type 2 krijgen een cholesterolverlager, een statine, voorgeschreven. Dit wordt gedaan omdat zowel diabetes als aderverkalking, waarvoor het cholesterolgehalte een maat is, het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. Om te bepalen of een statine nodig is, wordt uitgerekend hoeveel kans u heeft om binnen tien jaar iets aan uw hart- en/of bloedvaten te krijgen, zoals bijvoorbeeld een hart- of herseninfarct. Om deze ‘kansberekening’ te maken, wordt gekeken naar uw leeftijd, uw bloeddruk en het feit of u wel of niet rookt. Heeft u diabetes, dan wordt er standaard vijftien jaar bij uw leeftijd opgeteld, vanwege het verhoogde risico.

“Mocht u diabetes type 2 hebben en geen statine gebruiken, informeer dan bij uw arts of apotheker wat hiervan de reden is. Of misschien bent u wel gestopt met het slikken van een statine omdat u er spierpijn van krijgt, een bijwerking van statines waarvan een kleine groep mensen last heeft. Ook dan is het zinvol dit met uw huisarts of apotheker te bespreken, omdat er vaak alternatieven zijn. Soms verdwijnen de spierklachten als u een andere statine gaat gebruiken of helpt het om naast uw statine de supplementen Q10 en/of vitamine D te gebruiken.”

Boudewijn van den Aarsen, Mediq Apotheker





Robin Koops: “We wilden binnen tien jaar een draagbare kunstmatige alvleesklier ontwikkelen”

“In mijn schuurtje begon ik aan de ontwikkeling van een kunstmatige alvleesklier”

De Wereld Draait Door, Hart van Nederland, RTL Nieuws, lokale tv-programma's, om nog maar te zwijgen van alle digitale en geschreven pers. Sinds eind oktober 2013, toen het nieuws bekend werd, willen ze hem allemaal spreken: Robin Koops, dé man achter de kunstmatige alvleesklier.

Een handzaam apparaatje ter grootte van een smartphone dat zelf de bloedsuikerspiegel meet en de berekende hoeveelheid insuline en glucagon automatisch toedient. Aan de vooravond van de diabetes-week werd Robins 'uitvinding' lovend en jubelend omschreven als een ware werelddoorbraak op het gebied van diabetes. Zelf blijft hij redelijk nuchter. Robin heeft inmiddels zo'n twintig jaar diabetes type 1. Na een jaar of tien prikken, koolhydraten tellen en insuline spuiten, kreeg de gedachte om zelf naar een oplossing voor zijn diabetes te zoeken steeds meer vorm. Robin: “Ik was niet echt tevreden over de behandeling destijds en zocht naar andere mogelijkheden. Er bestonden al diverse meetapparaatjes en pompjes. Waarom waren die nog niet aan elkaar gekoppeld? Volgens mij zouden we dan al een heel eind komen.” En dat bleek uiteindelijk ook zo te zijn.

Van laptop tot smartphone - In het schuurtje in zijn achtertuin bundelde Robin zijn ideeën, ervaringen en kennis met twee van zijn vrienden: diabetesverpleegkundige Joost

Bonhof en softwareprogrammeur Rob Koebrugge. Een gouden trio, zo bleek. In 2004 was het eerste prototype van de kunstmatige alvleesklier klaar. Een combinatie van twee laptops, nog niet geschikt om eenvoudig mee te nemen, maar het begin was er. In 2007 volgde een tweede variant, een roestvrijstalen tafelmodel ter grootte van een kleine printer. Twee jaar later kwam het tabletformaat uit en nu, anno 2014, is er dus het apparaatje zo groot als een smarthphone. Robin: “We wilden binnen tien jaar een draagbare kunstmatige alvleesklier ontwikkelen. Dat is gelukt. Het had sneller gekund, want we hebben er grotendeels parttime aan gewerkt vanwege onze reguliere banen. Pas sinds 2012 zijn we er fulltime mee bezig.”

Eigenwijs en vasthoudend - Nu de kunstmatige alvleesklier een feit is, is iedereen laaiend enthousiast. Men staat voor Robin en zijn uitvinding in de rij. Toch heeft hij in de loop der tijd aardig wat weerstand ondervonden. Robin: “Ik heb lang geprobeerd academische ziekenhuizen enthousiast te maken voor mijn plannen, maar bij medici heerst

nog altijd de opvatting dat grote bedrijven dit soort projecten moeten doen. Professioneel en grootschalig. Niet een enkeling in een klein schuurtje in zijn achtertuin die dit als hobby doet. De wetenschappelijke wereld geloofde er niet in en bleef terughoudend. Artsen verklaarden me voor gek en verwezen me rechtstreeks door naar de psychiatrische afdeling van hetzelfde ziekenhuis. Mijn achtergrond heeft me uiteindelijk wel geholpen. Ik heb een eigen bedrijf dat continu bezig is met het ontwikkelen van apparatuur, ook voor de farmaceutische wereld. Ik geloofde vanaf het begin heilig in dit mooie product. Ik ben vrij eigenwijs en vasthoudend. Een doorzetter. Als ik eenmaal een bepaalde koers vaar, laat ik me daar niet zo gemakkelijk van afbrengen.

>>





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

Onderzoeksresultaten

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: 4, 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).





“Sec bekeken is het allemaal begonnen uit eigenbelang. Had ik niet zo direct met diabetes te maken gehad, zou ik hier waarschijnlijk nooit aan begonnen zijn”

Uiteindelijk is het me na drie jaar gelukt binnen te komen bij het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam bij diabetoloog en internist Hans de Vries. Toen ging het balletje makkelijker rollen.”

Op de kaart - Vanaf eind oktober moet Robin ook tijd vrijmaken voor interviews en het beantwoorden van alle mailtjes die binnenkomen. Tijd die hij niet aan de ontwikkeling van de kunstmatige alvleesklier kan besteden. Maar alle media-aandacht heeft ook veel opgeleverd. Robin: “We werkten jaren onder de horizon, maar ineens stak ons hoofd boven het maaiveld uit. Dat brengt risico's met zich mee. Maar binnen de wetenschappelijke wereld staan we nu wel in één keer op de kaart. Ik zit nu aan tafel met partners die me voorheen links lieten liggen. Nu wil men wél met mij in gesprek omdat men bang is anders de boot te missen. Alle aandacht opent beslist deuren die anders (langer) gesloten waren gebleven.”

Twee bottlenecks - Momenteel wordt er hard gewerkt aan het verder optimaliseren van zowel de hard- als software en het nóg gebruiksvriendelijker maken van de kunstmatige alvleesklier. Daarna staat er nog een reeks tests gepland om de zogenoemde CE-markering te verkrijgen. Dit keurmerk is nodig voor verdergaande internationale en andere tests om toegelaten te kunnen worden op de markt. Als alles volgens planning verloopt, zijn de eerste toepassingen eind 2015 binnen handbereik. Robin: “Binnen twee jaar is het apparaatje op de markt, maar waarschijnlijk nog niet beschikbaar voor thuisgebruik. Hopelijk volgt dat kort daarna, want we willen dat de kunstmatige alvleesklier voor iedereen toegankelijk zal zijn. We hebben nog twee grote

bottlenecks te tackelen. Allereerst zijn de sensoren veel te duur. Daar hebben we in principe een oplossing voor, maar daar kan ik nu om allerlei redenen nog niets over zeggen. Wordt vervolgd. Daarnaast is glucagon momenteel nog niet stabiel genoeg om dagenlang in een pomp te gebruiken. Ook dat wordt opgelost, maar kost tijd. Novo Nordisk is daar druk mee bezig en we verwachten in 2015 of 2016 zover te zijn. Er is dus nog genoeg werk aan de winkel.”

Onbetaalbaar - Aanvankelijk had Robin in 2004 slechts één doel: meer vrijheid ervaren met diabetes. Robin: “Sec bekeken is het allemaal begonnen uit eigenbelang. Had ik niet zo direct met diabetes te maken gehad, zou ik hier waarschijnlijk nooit aan begonnen zijn. Toch had ik al snel door dat ik iets wilde ontwerpen waar andere mensen ook profijt van zouden hebben. Het is geweldig dat dit nu ook gaat gebeuren, in ieder geval in een klinische omgeving, gecoördineerd vanuit het ziekenhuis. Het apparaatje kan dan bijvoorbeeld op voorschrift van een arts uitgeleend worden, net als nu met de sensors gebeurt. De kunstmatige alvleesklier kan de kwaliteit van leven verbeteren doordat mensen beter ingesteld zijn, minder hypo's en hypers hebben, minder kans op complicaties hebben en zich beter voelen. Bovendien is er minder gedoe met prikken, rekenen en spuiten. Je hoeft zelf niet meer na te denken en bent daardoor veel minder met je ziekte bezig. Dat geeft rust. Met diabetes doe je het namelijk nooit goed en dat is heel frustrerend. Die frustratie valt dan weg. Dat ik straks meer vrijheid terugkrijg en de dingen kan doen en laten die ik ook kon voordat ik diabetes kreeg, is onbetaalbaar. Zeker als ik dat voor anderen ook kan bewerkstelligen, vooral voor de jongere generatie.”

dia-weetjes

Anders kijken naar overgewicht



Waarom eten we het liefst elke dag patat, terwijl we weten dat dit ongezond is? Volgens Jan-Hindrik Ravesloot, hoogleraar fysioloog aan het Academisch Medisch Centrum van de Universiteit van Amsterdam, zou de neiging om te veel te eten wel eens in het verre verleden kunnen liggen. Toen we nog leefden als jagers en verzamelaars, hadden mensen die veel aten betere overlevingskansen. Zij hadden immers een reservevoorraad voor slechtere tijden. Bovendien zijn bij het hongercentrum in onze hersenen wel zes of zeven stoffen betrokken, die samen bepalen of we honger hebben of verzadigd zijn. Ravesloot roept dan ook op om op een andere manier naar zwaarlijvigheid te kijken. Het hebben van overgewicht heeft een complexe oorsprong en kan niet alleen toegerekend worden aan de persoon in kwestie.

Nieuwsgierig? - Bekijk het korte college op www.universiteitvannederland.nl, zoekterm 'Waarom eten we het liefst elke dag patat?'

Glucosesensor voorkomt ernstige hypo's

Het gebruik van een glucosesensor in combinatie met een insulinepomp kan ernstige hypo's voorkomen bij mensen die hypo unaware zijn. Dat betekent dat ze een hypo niet meer goed voelen aankomen. Ze worden dan als het ware door deze te lage bloedglucosewaarde overvallen en hebben te weinig tijd om adequate maatregelen te nemen, zoals iets zoets eten of drinken. Dit kan verstrekende gevolgen hebben voor het gevoel van veiligheid van de mensen. Uit een Brits onderzoek blijkt nu dat mensen die hypo unaware zijn vrijwel geen ernstige hypo's meer hebben als ze gebruik maken van een glucosesensor in combinatie met een insulinepomp. Dit werd onderzocht bij 35 mensen met een ernstige hypo unawareness. Ook het HbA1c (de gemiddelde bloedglucosewaarde) van de deelnemers daalde. Helaas bleven de mensen hypo unaware, ook nadat ze de sensor een jaar hadden gebruikt.

Wilt u meer weten over glucosesensorthapie?
Ga dan naar www.glucosesensornet.nl.

Bron: 2013 American Diabetes Association

Cellnovo: nieuwe patchpomp

In de loop van 2014 zal een aantal diabetescentra in Nederland een nieuwe patchpomp kunnen inzetten bij mensen met diabetes type 1. Deze patchpomp, van het Engelse bedrijf Cellnovo, is klein, waterdicht en werkt op een accu. Met een bijgeleverde handset kan draadloos insuline worden toegediend. De handset is vergelijkbaar met een smartphone en functioneert tevens als een bloedglucosemeter en boluscalculator. Ook heeft de handset applicaties waarmee u de toegediende insuline, voeding en beweging kunt bijhouden. Alle informatie wordt kosteloos naar een persoonlijke website gestuurd, waar u en uw diabetesbehandelaar 24/7 kunnen beschikken over de gegevens.

Meer lezen? - Ga naar www.pompnet.nl of www.cellnovo.com.





HET GROOT DIABETES- BOEK

Eind vorig jaar werd het Groot Diabetesboek gepresenteerd. Dit boek voor kinderen, jongeren, ouders en familie is een initiatief van Ineke Bosch, diabetesverpleegkundige verbonden aan De Kinderkliniek. Binnen haar werk stuitte ze samen met ouders en kinderen met diabetes op onbegrip en onwetendheid van de omgeving.

Eén ding is zeker, na het lezen van deze 512 pagina's tellende hardcover, bent u niet meer onwetend. Het boek belicht diabetes vanuit verschillende invalshoeken: het kind, de ouder, de behandelaar en de overheid. Sport, alcohol, seksualiteit en zwangerschap komen aan bod.

Ook vertellen bekende Nederlanders, waaronder Gordon, over hun leven met diabetes. Het is zowel voor kinderen als voor ouders een lekker boek om in te bladeren en te lezen, maar het is ook zeer geschikt als naslagwerk.

*Het Groot Diabetesboek, 512 p,
Uitgeverij Menson,
€42,-, inclusief verzendkosten.*



Contactlens meet glucosewaarde

Google test momenteel een contactlens waarmee de bloedglucosewaarde gemeten kan worden. De lens is voorzien van een chip die elke seconde de glucosewaarde in het traanvocht meet. Wanneer de bloedsuikerwaarde te laag of te hoog wordt, gaat een ingebouwd ledlampje branden. De drager weet dan dat hij zijn suikerspiegel op peil moet brengen. De chip en het ledlampje zitten tussen twee 'gewone' contactlenzen. Volgens Google is het hele pakketje nog steeds flinterdun. Het is nog niet bekend wanneer de contactlens klaar is voor de markt.

Bloeddruk thuis meten zinvol

Laat mensen vooral ook hun bloeddruk thuis meten. Dat is, kort gezegd, de boodschap van een onderzoeksanalyse van de universiteiten van Leuven en Maastricht. Thuis de bloeddruk meten is geschikt om te bepalen of er sprake is van het wittejaseffect (dan hebben mensen bij de dokter een hoge bloeddruk, maar thuis niet), maar ook om een verborgen hoge bloeddruk aan het licht te brengen. Mensen die met een onbehandelde hoge bloeddruk rondlopen, hebben een verhoogde kans op hart- en vaatandoeningen of vroegtijdig overlijden.

Wilt u weten of het thuis meten van de bloeddruk voor u zinvol is? Overleg dit met uw huisarts of Mediq Apotheeker.

Bron: Medisch Contact



Minder piekeren en meer genieten met MINDFULNESS

U staat onder de douche en denkt aan uw boodschappen, uw werk of andere klusjes. Waarschijnlijk heel herkenbaar, maar toch een gemiste kans. U had ook kunnen genieten van het warme water op uw schouders en de heerlijke geur van de douchegel. Het met volle aandacht doen van de dagelijkse dingen, wordt ook wel mindfulness genoemd.

tekst: Irene Seignette

We koken, eten en werken net zoals we douchen. Zelfs het toedienen van insuline, het nemen van medicijnen of het meten van de bloedglucosewaarde, doen we soms gedachteloos. Zeker in drukke, stressvolle periodes. Onze gedachten schieten alle kanten op, terwijl het heden aan ons voorbij gaat. En juist het met volle aandacht doen van de dagelijkse dingen, geeft rust menen voorstanders van mindfulness en meditatie. Slaagt u erin vaker te leven bij het moment, dan zult u meer gaan genieten en minder gaan piekeren.

Minder stress - Mensen met diabetes ervaren meer stress en zijn vaker depressief. Volgens het Diabetesfonds lijdt één op de zes

mensen met diabetes aan een depressie. Dat is twee keer vaker dan bij mensen die geen diabetes hebben. Of dit komt door de hoge belasting die de ziekte met zich meebrengt, de diabetes zelf of een combinatie van factoren is niet bekend. Wel is aangetoond dat mensen met somberheidsklachten of depressies, vaak minder goed voor zichzelf zorgen. Ze vinden het moeilijker om hun diabetes goed te managen, gezond te eten en voldoende te bewegen. De laatste jaren wordt in toenemende mate onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness. Hieruit is gebleken dat mindfulness gevoelens van stress en somberheid vermindert en de kans op (terugkomende) depressies verkleint.

Milder - Professor Frans Pouwer werkt als medisch psycholoog op de universiteit van Tilburg en begeleidt daar onder meer onderzoek naar het effect van mindfulness op mensen met diabetes. "Bij een mindfulnessstraining leren mensen hun eigen gevoelens en gedachten te observeren en weer los te laten, zonder daar een oordeel over te hebben. Als je dit regelmatig oefent ga je automatisch meer op je gevoel letten. Opeens proef je wat je eet, voel je het warme water van de douche. Dit heeft een ontspannend effect en verhoogt de kwaliteit van leven. Ook leer je jezelf milder te benaderen. Je accepteert dat je niet op alle gebieden perfect hoeft te presteren, je accepteert de dingen



“Ik ben weerbaarder”

In 2012 voelde ik me al een tijd niet goed. Ik sliep slecht en de plannen die ik maakte met betrekking tot mijn werk, mijn diabetes en mijn privéleven kwamen niet goed van de grond. Niet omdat ik het niet wilde, het lukte niet. Dit had tot gevolg dat ik steeds negatiever naar mezelf ging kijken. Ik heb me toen vrij impulsief opgegeven voor een meditatiecursus en ik was blij verrast over het resultaat. Ik mediteer nu één keer per week in een groepsles. Daarnaast probeer ik elke dag te beginnen en te eindigen met een meditatie. Wat het me brengt? Ik voel me rustiger, kan me beter concentreren en geniet meer van alledaagse dingen. Ook slaap ik weer goed, sinds ik mediteer.”

Henk Hendriks (48)

“Zelfs het toedienen van insuline, het nemen van medicijnen of het meten van de bloedglucosewaarde, doen we soms gedachteloos”

meer zoals ze zijn. Door de ruimte die hierdoor ontstaat, ga je uiteindelijk vaak juist beter functioneren.”

Effectiever - Op 16 mei promoveert Jenny van Son, één van de studenten van Pouwer, op haar onderzoek naar het effect van mindfulness op het welbevinden van mensen met diabetes. Aan dit onderzoek deden 139 mensen met diabetes type 1 of type 2 mee. De deelnemers hadden last van emotionele problemen,

stress, angst of depressies. Uit dit onderzoek komt naar voren dat de mensen na het volgen van een training mindfulness minder gestrest zijn en effectiever kunnen omgaan met depressieve en angstgevoelens. Ze ervaren een betere kwaliteit van leven. Het volgen van de training had geen effect op de HbA1c-waarde van de mensen.

Binnenvetters - Internist Sietze Graafsma, verbonden aan het

Tweestedenziekenhuis in Tilburg, is al jaren actief als Zenleraar. Momenteel onderzoekt hij de effecten van Zenmeditatie. “Hierbij kijken we naar de mate van type D-persoonlijkheid. Mensen die hoog score op een type D-test zijn vaak binnenvetters. Ze zijn angstig maar tonen dit niet, stellen hoge eisen aan zichzelf en hebben vaker een negatief zelfbeeld. Mensen met deze eigenschappen hebben een verhoogde kans op het krijgen van vooral hart- en >>

“Ik pieker niet meer”

In 2009 kreeg ik het advies twee keer per dag insuline te gaan spuiten naast mijn medicijnen. In het begin ging dit wel, maar na een paar maanden was ik alleen nog maar bezig met mijn diabetes, de medicijnen en het insuline spuiten. Ik zat de hele dag over mijn diabetes te piekeren. Op aanraden van mijn diabetesverpleegkundige heb ik me toen aangemeld voor de cursus ‘Aandachttraining, beter in je vel zitten voor mensen met diabetes’, die Jenny van Son aanbood op de universiteit van Tilburg in het kader van haar onderzoek naar het effect van mindfulness op diabetes.

Tijdens de lessen leer je aandachtig te ademen en met je gedachten naar alle delen van je lichaam te gaan. In het begin was het wennen, maar na verloop van tijd kon ik me helemaal in mezelf keren, ontspannen en aan andere dingen gaan denken. Ook heb ik geleerd met mijn diabetes om te gaan. Het hoort nu gewoon bij me en dat zal altijd zo blijven. Ik gebruik mindfulness nu niet meer iedere dag, maar als ik wat gespannen ben dan helpt de cd met ontspanningsoefeningen die ik bij de cursus kreeg goed. Ik ben nu veel rustiger.

Nicky Hanno (74),
diabetes type 2 sinds 2002



“Door te mediteren krijgen mensen de regie over hun eigen leven terug en zullen ze meer plezier ervaren”

vaatziekten, maar ook depressies. Uit ons onderzoek blijkt dat mensen die hoog scoren op de type D-persoonlijkheidstest, na het volgen van een introductie-cursus Zenmeditatie lager scoren op deze test.”

Investeren - Mindfulness en meditatie houden meer in dan een cursus volgen. Om daadwerkelijk profijt van deze technieken te hebben, is het belangrijk ze in het dagelijks leven te beoefenen. Zo krijgen de cursisten van Zen.nl het advies twee keer per dag twintig minuten te mediteren. Dit lijkt veel, maar het is volgens Graafsma een

investering in jezelf. “De investering betaalt zich dubbel en dwars terug.

Mensen die regelmatig mediteren gaan meer doen in minder tijd. De kans op fouten maken en dingen vergeten wordt veel minder. Door te mediteren krijgen mensen de regie over hun eigen leven terug en zullen ze meer plezier ervaren.”

Effectief bij diabetes - Graafsma is ervan overtuigd dat mindfulness of meditatie welkome aanvullingen zijn bij de behandeling van diabetes. “De ervaring leert dat mensen die mediteren meer structuur in hun leven krijgen.

>>

Ze zijn beter in staat hun leven te organiseren. Juist deze structuur en het organiseren van je leven, zijn belangrijk voor mensen met diabetes. Als internist zie ik dat een griep, een verkoudheid, een operatie maar ook een emotionele gebeurtenis, de diabetesregulatie kunnen verstoren. Vaak is het dan moeilijk om dit weer op de rails te krijgen. Mensen die meer structuur in hun leven hebben en mentaal weerbaarder zijn, zijn minder kwetsbaar bij emotionele gebeurtenissen. Ik vergelijk het wel eens met sporten. Als je regelmatig traint en je moet op een dag de zolder opruimen, dan doe je dit met gemak. Als je ongetraind bent, zal het je veel meer moeite kosten.

Als je regelmatig mediteert ben je beter in staat moeilijke situaties het hoofd te bieden.”

Cursus volgen? - Mindfulness wordt vaak aangeboden in cursussen van acht bijeenkomsten waarin mensen leren wat mindfulness is en hoe ze dit kunnen integreren in het dagelijkse leven. Tijdens de lessen leert u meerdere meditatietechnieken, aandachtig en oordeelvrij naar gebeurtenissen kijken en het herkennen en loslaten van opkomende (pieker)gedachten en gevoelens. Op www.vmbn.nl en www.asrt.nl leest u meer en vindt u enkele oefeningen.

Zen is een meditatietechniek, die als training te vergelijken is met mentale fitness. Direct merkbare resultaten zijn veelal een betere concentratie, beter slapen, meer energie, goed kunnen ontspannen en creatiever zijn. Nederland telt 33 Zenvestigingen waar meditatiecursussen worden gegeven voor beginners en gevorderden. www.zen.nl

Over stofjes waar u van afvalt



“Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten van voeding en soms zitten daar interessante ontdekkingen bij. Voor u als consument kan dit ook lastig zijn, want wat kunt u met al die informatie? Zo publiceerde het Maastricht UMC+ recent een onderzoek naar het gebruik van resveratrol en EGCG (epigallocatechin gallate). Deze stofjes zouden in combinatie het energieverbruik van het lichaam verhogen, zowel direct na het eten als de rest van dag. Op termijn kan dit erin resulteren dat mensen een paar kilo afvallen. Dit is gunstig omdat iedere kilo gewichtsverlies de kans op het krijgen van diabetes type 2 aanzienlijk

vermindert en de insulinegevoeligheid verhoogt bij mensen die het al hebben.

Resveratrol en EGCG behoren tot de polyfenolen, plantaardige stoffen waarvan al langer wordt verondersteld dat ze een ontstekingsremmend effect hebben en beschermen tegen kanker. U vindt deze stoffen bijvoorbeeld in de schil van blauwe druiven, rode wijn, groene thee en olijfolie.

Deze onderzoekresultaten zijn veelbelovend maar het is in mijn optiek geen reden om massaal aan de rode wijn, olijfolie of supplementen met resveratrol en EGCG te gaan. Van te veel rode wijn en/of olijfolie zou u bovendien vooral aankomen, in plaats van afvallen. Daarom adviseer ik mensen om verder onderzoek af te wachten en in de tussentijd het gewicht op peil te houden met voldoende beweging en gezonde voeding”.

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.

4 PERSONEN, 25 MINUTEN,
OVEN 25-30 MINUTEN

Paprika gevuld met broccoli en zalm

Ingrediënten

- 500 gr broccoli
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gehakt
- 2 eetlepels verse oregano, fijngehakt
- 100 gr jongbelegen geitenkaas, geraspt
- 4 grote rode of gele paprika's
- 1 stuk zalmfilet van 200 gr in 4 dunne plakken
- 100-150 ml groentebouillon

Bereiding

Snijd de broccoliroosjes van de stronk. Schil de stronk met een dunschiller en snijd de stronk in blokjes. Kook de broccoliroosjes en -blokjes in een pan met ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar. Spoel ze in een vergiet onder koud water en laat ze goed uitlekken.

Verwarm de olijfolie in een steelpan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Doe de broccoli met het uimengsel en de oregano over in de keukenmachine of blender en meng alles tot een dikke puree. Meng ook driekwart van de kaas erdoor en voeg naar smaak wat zout en versgemalen peper toe.

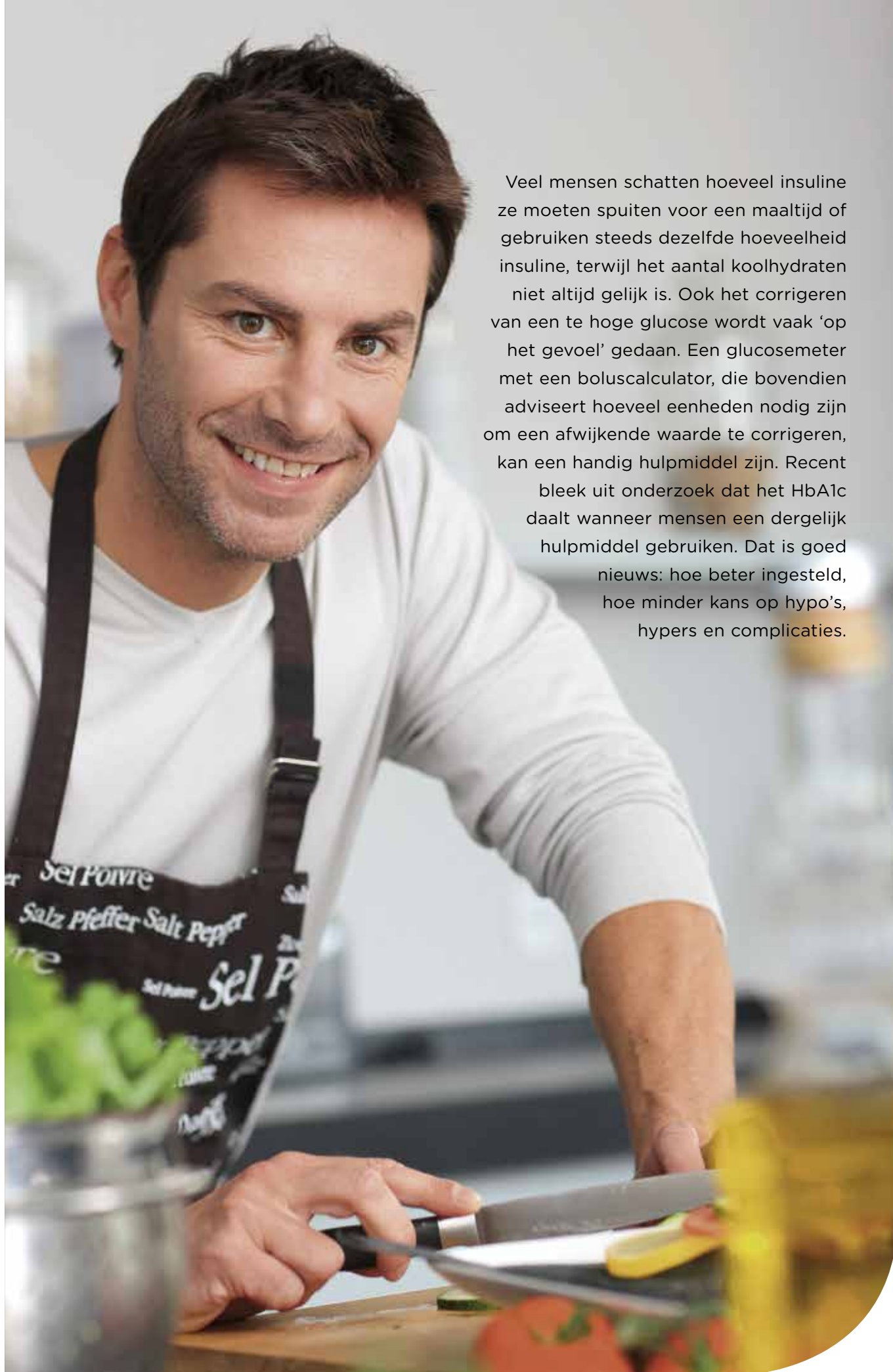
Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd uit elke paprika in de lengte een reep van 4 cm breed. Verwijder de zaadlijsten en zaadjes, maar laat het steeltje zitten. Vul de paprika's met de broccolipuree en duw er een plak zalm in. Zet de paprika's naast elkaar in een lage ovenschaal en schenk de bouillon op de bodem van de schaal. Strooi de resterende kaas over de zalm. Maal er nog wat peper over.

Schuif de schaal in de oven en bak de paprika's in de oven in 25-30 minuten gaar. Lekker met quinoa.

Uit: Lekker Lang Jong

Dit recept komt uit het kookboek 'Lekker Lang Jong' en is gebaseerd op de voedselzandloper. Mensen die volgens de voedselzandloper eten, zouden minder kans hebben op welvaartziekten als hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie, volgens de arts en auteur Kris Verburgh. Ze blijven dus langer jong en gezond. Het kookboek is een aanrader voor mensen die graag nieuwe, gezonde recepten willen proberen. Een aantal recepten is koolhydraatarm. U moet wel zelf aan het rekenen, want de voedingswaarden staan niet bij de recepten vermeld. Meer informatie of bestellen? Ga naar www.lekkerlangjong.nl, €19,99, inclusief verzendkosten.





Veel mensen schatten hoeveel insuline ze moeten spuiten voor een maaltijd of gebruiken steeds dezelfde hoeveelheid insuline, terwijl het aantal koolhydraten niet altijd gelijk is. Ook het corrigeren van een te hoge glucose wordt vaak 'op het gevoel' gedaan. Een glucosemeter met een boluscalculator, die bovendien adviseert hoeveel eenheden nodig zijn om een afwijkende waarde te corrigeren, kan een handig hulpmiddel zijn. Recent bleek uit onderzoek dat het HbA1c daalt wanneer mensen een dergelijk hulpmiddel gebruiken. Dat is goed nieuws: hoe beter ingesteld, hoe minder kans op hypo's, hypens en complicaties.

Diabetes beter onder controle met **boluscalculator**

Heeft u diabetes en gebruikt u insuline? Dan is het voor u dagelijkse kost. Voor elke maaltijd rekent u uit hoeveel insuline u nodig heeft. Hetzij een bolus met de pomp, hetzij een aantal eenheden insuline met de insulinepen. Maar dat niet alleen. Is uw bloedglucosewaarde hoger dan de grenswaarde, dan moet u die hoge waarde corrigeren met extra insuline. Een hoop rekenwerk! Uit onderzoek blijkt dat slechts 41% van de mensen met diabetes op basis van de koolhydraatinname en de bloedglucosewaarde de juiste dosis kan berekenen. Gelukkig zijn er hulpmiddelen. Veel mensen met een insulinepomp gebruiken de boluscalculator op hun pomp. Voor mensen die een intensief insulineschema volgen, dat wil zeggen die vier keer per dag spuiten met de pen, zijn er bloedglucosemeters met een ingebouwde calculator voor bolusadvies en correctie. Dit zijn Accu-Chek® Aviva Expert van fabrikant Roche en de FreeStyle InsuLinx van Abbott Diabetes Care.

Lagere bloedglucosewaarde -

Onder leiding van internist dr. Nel Geelhoed van MC Haaglanden en diabetesverpleegkundige Judith van Niel is onderzocht wat de toegevoegde waarde is van een bloedglucosemeter die een individueel insuline doseringsadvies kan geven. Dr. Geelhoed: "Er zijn mensen die elke dag dezelfde hoeveelheid insuline spuiten, zonder hierbij echt goed rekening te houden met de glucosewaarde op dat moment omdat ze toch meestal ongeveer

hetzelfde eten. Voor ontbijt en lunch gaat dit vaak wel op, maar niet voor het avondeten. Ook corrigeren zij hoge glucosewaarden op gevoel, waardoor zij vaak doorschieten naar te lage waarden. Uit het onderzoek blijkt dat een ingebouwde calculator in de bloedglucosemeter mensen met diabetes helpt om dagelijks op een goede manier om te gaan met hun diabetes en zo een lagere bloedglucosewaarde te bereiken."

Zelfmanagement - Niet alleen de daling van het HbA1c is positief nieuws. Mensen blijken dankzij de boluscalculator ook beter in staat tot diabeteszelfmanagement. Zij hebben meer vertrouwen in hun eigen vermogen om hun bloedglucosewaarden onder controle te houden omdat het advies van de meter blijkt te kloppen. Na zes maanden gebruik van een bloedglucosemeter met calculator test 57% van de mensen vaker de glucosewaarden, 53% begreep veel beter wat het belang is van glucosemeten en 38% was nauwkeuriger in het spuiten van insuline. 95% van de mensen heeft aangegeven graag de calculator te blijven gebruiken.

HbA1C-DALING

Tijdens het onderzoek gebruikten 203 mensen met diabetes die vier maal daags insuline spuiten een glucosemeter met ingebouwde calculator en correctieadvies. Hun HbA1c daalde binnen zes maanden gemiddeld met 0,33 % (nieuwe waarde ongeveer 3,6 mmol/mol). Dr. Geelhoed presenteerde de resultaten op de internationale conferentie voor Advanced Technologies and Treatment for Diabetes (ATTD) in Wenen, van 5 t/m 8 februari 2014.

Peter (32 jaar, diabetes type 1):

"Eindelijk durf ik het aantal eenheden te spuiten dat ik nodig blijk te hebben. Ik ben altijd wat bang voor hypo's en daardoor spuit ik soms te weinig voor een maaltijd of een tussendoortje.

Ik weet dat mijn InsuLinx goed geprogrammeerd is en daardoor vertrouw ik het bolusadvies.

De meter houdt ook rekening met de nog actieve insuline die ik in mijn lichaam heb. Ook dat is voor mij heel goed: aan de ene kant spuit ik vaak niet de juiste hoeveelheid insuline voor het eten omdat ik lage waarden wil voorkomen, maar als ik een hoge bloedglucosewaarde heb wil ik die zo snel mogelijk laten dalen en corrigeer ik soms te heftig waardoor ik toch een hypo krijg. Mijn waarden zijn nu stabiel en ik voel me fitter. Het zou mooi zijn als ik de InsuLinx nog nauwkeuriger zou kunnen instellen. Je kunt vier tijdblokken invoeren voor je insuline/koolhydraatratio. Dat zouden er voor mij wel wat meer mogen zijn. Verder ben ik heel tevreden. Ik vind het erg prettig dat ik toch een boluscalculator kan gebruiken, ook al heb ik geen insulinepomp."

Meer weten? Ga naar www.pompnet.nl.



Pasta, rijst en noodles zonder koolhydraten

Sinds kort zijn er in Nederland pasta, rijst en noodles verkrijgbaar die geen koolhydraten bevatten. De producten worden verkocht onder de naam Slim Pasta en zijn gemaakt van een plantaardige vezel (glucomannanvezel) uit de wortel van de Konjac plant.

Naast koolhydraatvrij zijn de producten van Slim Pasta ook vrij van suiker, vet en gluten. Ze zijn rijk aan vezels en geven tot wel vier uur lang een verzadigd gevoel. De Europese Autoriteit van Voedselveiligheid (EFSA) heeft de claim goedgekeurd dat Slim Pasta helpt bij het afvallen en tevens goed is voor het cholesterolgehalte.

Slim Pasta bevat vijf varianten en is verkrijgbaar bij meerdere winkelketens. U kunt de producten ook bestellen bij www.slimpasta.nl voor €2,95 per 200 gram (goed voor één à twee porties).

DASH-dieet populair in US

Voor het vierde achtereenvolgende jaar is het DASH-dieet door het grootste nieuwsmagazine in de Verenigde Staten uitgeroepen tot het meest gezonde dieet om hartaandoeningen en diabetes te voorkomen. Het DASH-dieet is opgesteld door het Amerikaanse National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI) en heeft als belangrijkste doel de bloeddruk te verlagen. DASH staat dan ook voor Dietary Approach to Stop Hypertension.

Het DASH-dieet is vrij eenvoudig toe te passen. Het is niet primair ontwikkeld om af te vallen, maar het blijkt succesvol bij mensen die blijvend gewicht willen verliezen. Het DASH-dieet heeft overeenkomsten met het mediterrane dieet.

Wat zijn de belangrijkste Do's and Don'ts van het DASH-dieet?

DO's:

Hele graanproducten, fruit, groenten, peulvruchten, vis, zaden en noten. Het DASH-dieet is rijk aan kalium, een mineraal dat helpt bij het handhaven van de bloeddruk. Kaliumrijke producten zijn: banaan, kiwi, rode bessen en rauwe groenten.

DON'ts:

Producten met suiker of glucose-fructose, zoals verwerkt in veel frisdranken, veel verzadigde vetten, veel zout en veel rood vlees.

Pasta met 70% minder koolhydraten

Ook Atkins introduceerde vorig jaar twee koolhydratenarme pasta's onder de namen Atkins Cuisine Penne en Atkins Cuisine Fusilli. Deze pasta's bevatten 70% minder koolhydraten (23 gram kh per 100 gram) dan reguliere witte pasta en zijn rijk aan vezels en eiwitten. De Penne en Fusilli zijn verkrijgbaar in een pak van 250 gram. Ze zijn net als de producten van Slim Pasta aardig aan de prijs met een adviesprijs van €3,99. U vindt deze pasta's in het dieetschap van de supermarkt.





Veel verhoogde glucosewaarden tijdens testdagen

Op dit moment telt Nederland bijna 750.000 mensen met diabetes. Daarnaast zijn er ongeveer 250.000 mensen die diabetes hebben, maar dit zelf nog niet weten. Deze mensen hebben hoge glucosewaarden, maar merken dit niet of nauwelijks. Toch richten deze hoge glucosewaarden schade aan in het lichaam. Daarom is het belangrijk dat diabetes zo vroeg mogelijk wordt ontdekt, zodat mensen maatregelen kunnen treffen tegen de hoge glucosewaarden. Dit kan door de voeding aan te passen, meer te gaan bewegen en/of medicijnen te gaan gebruiken.

Om te voorkomen dat mensen onnodig lang doorlopen met te hoge glucosewaarden, organiseert Mediq Apotheek elk najaar bloedglucosetestdagen. Vorig jaar november maakten 8194 klanten van deze gelegenheid gebruik. Van deze mensen hadden er 371 verhoogde bloedglucosewaarden. Dit is een nuchtere bloedglucosewaarde (voor het ontbijt) tussen de 5,6 en 6,0 mmol/l. Daarnaast waren er 154 mensen met een niet nuchtere bloedglucosewaarde boven de 11 mmol/l. De mensen met afwijkende waarden kregen het advies hierover contact op te nemen met de huisarts.

Overstappen van tabletten op insuline

Heeft u diabetes type 2 en bent u net overgestapt op insuline of gaat u dat binnenkort doen? Neem dan eens een kijkje op www.hypoinzicht.nl. Op deze site vindt u informatie over insuline en hypoglykemieën. Veel mensen met diabetes zien er erg tegenop om te gaan spuiten met insuline. De angst om te lage bloedglucosewaarden (hypo's) te krijgen, speelt daarbij vaak een rol. Onzekerheden en twijfels kunnen weggenomen worden door u goed te informeren. Op **www.HYPOinzicht.nl** wordt alles over deze overstap stapsgewijs en eenvoudig uitgelegd.



Ruggermergstimulatie effectief tegen neuropatische pijn

Ongeveer veertien procent van de mensen met diabetes krijgt na verloop van jaren stekende pijnen in voeten, onderbenen of soms ook handen. Deze zenuwpijnen, ook wel neuropathie genoemd, zijn met reguliere medicijnen moeilijk te behandelen. Vorig jaar promoveerde Cecile de Vos van de Universiteit Twente op een onderzoek waarin ze laat zien dat ruggermergstimulatie

effectief kan zijn bij de bestrijding van pijn bij diabetes. Bij ruggermergstimulatie wordt een elektrode tegen het ruggermerg geplaatst. Deze elektrode geeft pulsen af aan de zenuwbanen. Hierdoor daalde de intensiteit van de pijn van 8 naar 2, op een schaal van 1 tot 10. De Vos deed het onderzoek onder zestig patiënten die zonder succes alle andere vormen van pijnstilling al

hadden geprobeerd. De pulsen die de stimulator afgeeft, zorgen ervoor dat de pijnsignalen die bijvoorbeeld vanuit de voeten worden afgegeven, niet of veel minder worden gevoeld. De methode wordt al toegepast bij patiënten met pijn na een rugoperatie, maar nog niet bij mensen met diabetes.

Bron: Diabetesfonds

“Koolhyd Ik kan het

“Je kunt breien, maar ik fok liever zijdehoentjes”, zegt Martha van Dam, al bijna veertig jaar fokker van zijdehoenkippen. Een klein jaar geleden bleek geheel onverwachts dat ze diabetes type 2 had. Door koolhydraatarm te gaan eten, viel Martha af, heeft ze nu prachtige glucosewaarden en hoeft ze niet aan de insuline.

tekst: Anja Bemelen
foto's: Anja de Glopper

Europees Kampioen zijdehoen-fokker Martha (59), is altijd perfectionistisch geweest. Wat ze aanpakt, daar gaat ze honderd procent voor. In het dagelijks leven is ze toezichthouder en begeleidt ze kopers van nieuwbouwprojecten, aan haar kippenhobby spendeert ze eveneens veel tijd. “Met mijn man Arie woon ik midden in een woonwijk in een bungalow. We houden 125 kippen met kuikens en hebben 26 hanen. Gelukkig heeft zo ongeveer onze hele buurt een haan, dus niemand ervaart overlast.”

Broedmachine - Martha weet alles over zijdehoentjes, een gewild kippenras dat veel eieren legt. Dagelijks is ze een uur bezig om ze te voeden en te verzorgen. Elke week maakt ze tien kippenhokken

schoon. “Ook voorzie ik bijna iedere week de verse eieren van een code. Ze gaan in de broedmachine en komen 21 dagen later met zijn allen uit in de ‘uitkomstlade’. Verse eieren kun je tot drie weken bewaren en laten uitkomen. Een ei dat twee weken geleden is gelegd komt tegelijkertijd met een vers ei uit. Als ze maar op hetzelfde moment de broedmachine ingaan.”

Slecht nieuws - Martha en Arie hebben naast eigen kippen ook een moestuin vol verse groenten, Arie vangt regelmatig verse vis. Iedere dag gezond, vers voedsel, toch had Martha vijftien kilo overgewicht. “Dat kwam deels door een hormoonpreparaat tegen de overgang en later door prednison vanwege een longontsteking.” Vanwege haar

bloeddruk was Martha onder controle bij de huisarts. April vorig jaar stond hij met niet zo’n best nieuws op haar stoep. De huisarts vertelde dat mijn suikerwaarden extreem hoog waren: 27 mmol/l. Waarschijnlijk was dit al langer aan de gang.”

Schokkend - Martha moest direct naar het ziekenhuis om op insuline gezet te worden. Ze was erg geschokt: “Ik had nooit klachten! Wel was ik te zwaar, maar vermoeidheid, veel drinken of vaak naar het toilet gaan, waren me vreemd. Ik voelde me gezond en opeens was ik een patiënt. Iedere dag insuline toedienen en waardes meten. Daar zag ik enorm tegenop. Ik ben direct gaan zoeken naar andere mogelijkheden.” Met de huisarts en diabetesver-

raatarm? iedereen aanraden!"



pleegkundige sprak ze af dat ze haar glucosewaarden eerst met tabletten zou proberen te reguleren. "Na zes weken zat ik echter al aan het maximaal aantal tabletten en mijn HbA1c was nog steeds rond de 108 mmol/mol (12%)."

Gezond, toch patiënt - De perfectionist in Martha kwam naar boven: "Als ik iets aanpak, dan gá ik ervoor. Zo was het ook met mijn diabetes. Ik wilde afvallen. Op aanraden van de diëtiste ging ik meer bewegen. Onze honden liet ik al elke dag uit, ik maak de kippenhokken schoon, wat op zich al een rek- en strekoefening is. Ook deed ik elke week een uur aan Slender You; sporten op speciale bewegingsbanken." Martha zwemt daarbij wekelijks, maar dat was nog steeds niet voldoende. Nu heeft ze zelf een

loopband, die ze een kwartier per dag gebruikt. "Het grootste profijt heb ik echter gehad van koolhydraatarm eten."

Zelfgemaakte jam - Van haar diëtiste kreeg Martha een folder met informatie over koolhydraten. "In een paar maanden heb ik me ontwikkeld tot een expert in koolhydraten tellen! Ik ben koolhydraatarm gaan eten en had vanaf de eerste dag profijt." Martha bakt zelf vers brood met koolhydraatarme zaden en meelsoorten. Ze koopt kant-en-klare broodmixen van Adam's of van Atkins bij de dieetwebshop.nl. 'Met water en meel maak ik in no time deeg dat na vier uur in de broodmachine een geurig brood wordt. Een snee brood heeft 4 à 5 koolhydraten. De vezelrijke Atkins crackers bevatten 4 koolhydraten per

stuk.' Pasta, rijst en aardappelen laat Martha links liggen. Ze eet vervangende rijst- of pastaproducten, gemaakt van zeewier, verkrijgbaar via **www.dieetwebshop.nl**. "Soms heb ik trek in zoete dingen. Ik neem dan zelfgemaakte jam van blauwe bessen of frambozen uit eigen tuin, vol vitamines. De jam breng ik op smaak met zoetstof, niet met suiker."

Prima - Het HbA1c van Martha is flink gedaald nu ze koolhydraatarm eet en is afgefallen. "Ik voel me prima. Mijn HbA1c is nu 37 mmol/mol (5,5%). Vóór elke maaltijd slik ik metformine, maar de huisarts en ik gaan nu bekijken of ik met minder tabletten toekan. Door koolhydraatarm te eten ben ik vijftien kilo kwijtgeraakt. Ik kan het iedereen aanraden!" **www.zijdehoentjes.nl**

Laboratoires dermatologiques

Avène
PARIS

EAU THERMALE Avène



Cicalfate
Repair cream

Cicalfate
Repair emulsion
post-procedure

Cicalfate, eerste hulp bij huidirritatie

Bij (schaaf)wondjes, kloofjes, gesprongen lippen of geïrriteerde babybilletjes is snel en effectief herstel belangrijk. De producten van Cicalfate worden aanbevolen bij huidirritaties, maar zijn ook geschikt na kleine dermatologische ingrepen als peelings of laserbehandelingen.

- **Sucralfaat**
Bevordert het huidherstel en beschermt de geïrriteerde huid
- **Koper-Zink Complex**
Beperkt de groei van micro-organismen (zoals bacteriën en schimmels) waardoor de kans op infecties vermindert

Verkrijgbaar bij de apotheek

Cicalfate is geschikt voor zowel baby's, kinderen als volwassenen.

Anno 2014 zijn er niet veel mensen die nog Sonjabakkeren, de verkoop van eierkoeken is weer terug op het oude niveau, net als de kilo's

Brood op de plank (van de dieetgoeroes)

Corien Maljaars,
diëtist en journalist

In 1984, het jaar waarin ik mijn diploma als diëtist ontving, was het brood(wissel)dieet van dokter de Vos razend populair. De ene dag alles eten wat je wilt, de andere dag alleen brood, aangevuld met water, koffie, thee en bouillon. Simpel en goedkoop, ook vrij eenvoudig toe te passen bij diabetes.

Daarna viel de Fransman Montignac ons land binnen. Hij adviseerde koolhydraten en vetten gescheiden te eten. Hij zei dat hij zich baseerde op de glykemische index, op zich een goed uitgangspunt, maar zijn theorie rammelde. Gelukkig was zijn laatste versie wel wat beter onderbouwd. Oer-Hollandse combinaties zoals brood met kaas zijn volgens zijn theorie niet toegestaan.

Het werkwoord sonjabakkeren deed zijn intrede. Veel mensen vielen razendsnel af. Met de nodige aanpassingen waren de adviezen ook voor mensen met diabetes te volgen. Er zijn anno 2014 niet veel mensen die nog sonjabakkeren, de verkoop van eierkoeken is weer terug op het oude niveau, net als de kilo's. Gewichticonsulente Sonja werkt nu aan haar comeback via een supermarktketen.

Vervolgens verscheen Dokter Frank op het toneel, compleet met witte jas en stethoscoop. Het laagkoolhydraatdieet werd weer populair, een beetje anders dan het Dr. Atkinsdieet dat in de vorige eeuw populair was en dat inmiddels in een nieuw jasje ook weer terug is. Koolhydraatarm brood werd het nieuwe wonderproduct. Een laagkoolhydraatdieet kan voor mensen met diabetes type 2 voordelen hebben, maar er zitten ook haken en ogen aan.

Dokter Frank wordt inmiddels overschaduwd door zijn Belgische collega Kris Verburgh. Hij claimt dat je door het vermijden van koolhydraatrijke producten zoals brood, van diabetes type 2 kunt 'genezen'. Ook hij beweert zich te baseren op de glykemische Index. Wonderlijk genoeg prijst hij havermout de hemel in. Havermout is een prima product, zie ook pagina 28, maar de GI van volkorenbrood is volgens de GI-tabel die hij zelf gebruikt lager, dus 'beter', dan die van havermout....

Ongetwijfeld zullen er nog vele dieetgoeroes volgen en terugkeren. In mijn enthousiasme wens ik wel eens dat de voedingsadviezen van bijvoorbeeld het Voedingscentrum en de Diabetesfederatie (NDF) wat sneller geüpdate worden, maar bovenstaande leert weer eens dat het niet goed is om over een nacht ijs te gaan. De waarheid (of wijsheid) ligt ook hier in het midden. Bovendien is ieder mens uniek. Dieetadvies op maat dus, individueel op uw wensen en behoeften afgestemd door een deskundig diëtist en zoveel mogelijk op de wetenschap gebaseerd. Het is duidelijk dat ook zo'n advies in de loop van de tijd kan veranderen.



foto: Lex Draijer



“Zuid-Afrika heeft mij geïnspireerd”

Vorig jaar juli reisde Renée Vercoulen (17) samen met 21 Nederlandse reisgenoten naar Zuid-Afrika om daar vrijwilligerswerk te gaan doen. Voor de komende zomer staat Brazilië op het programma. Renée heeft sinds drie jaar diabetes type 1.

Het eerste antwoord luidde “nee”, toen ik mijn ouders vorig jaar vroeg of ik mee mocht naar Zuid-Afrika. Iemand met net twee jaar diabetes de rimboe in Zuid-Afrika insturen? Mooi niet! Of wel? Ik hield vol en mijn ouders draaiden bij. In het ziekenhuis heb ik voor vertrek veel gesprekken gevoerd met mijn diabetesverpleegkundigen en kinderarts. Voor mijn reis maakten ze een speciaal insulineschema. Ook kreeg ik de gegevens mee van een kinderarts in Zuid-Afrika die op de hoogte was van mijn situatie en waar ik in geval van nood terecht kon. Ook de organisatie Worldmapping hielp mij bij het voorbereiden van mijn reis. Dit alles gaf mijn ouders vertrouwen en ze lieten me al met iets minder zorgen gaan. Worldmapping organiseert elke zomer reizen naar landen in Afrika, Azië en Zuid-Amerika voor jongeren tussen de veertien en achttien jaar.

Toen ik diabetes kreeg, werd ik opgenomen met een suiker van 53 mmol/l. Ik besepte toen hoeveel geluk ik heb dat ik in Nederland geboren ben. Hier is de zorg goed geregeld en kun je zonder veel problemen leven met een chronische ziekte. Dit heeft mij geïnspireerd

vrijwilligerswerk te gaan doen om kinderen in ontwikkelingslanden ook een betere kans te geven. Wat ik in Zuid-Afrika heb gezien en gedaan, heeft me zo aangegrepen dat ik zeker door wil gaan met vrijwilligerswerk.

De mensen daar zijn dankbaar voor alles wat je doet, al zijn het maar kleine dingen. De kinderen zijn vrolijk, terwijl ze bijna niets hebben. Ze zijn creatief en van niets maken zij altijd wel iets. Dit vond ik zo mooi. Ik ben dan ook heel blij dat ik nog een keer zo'n reis mag maken. Komende zomer ga ik naar Brazilië. Hier gaan we weer verschillende projecten bezoeken om daar vrijwilligerswerk doen.

Om mijn reis mogelijk te maken, ben ik nu bezig met het inzamelen van geld. Daarnaast doe ik aan tennis en pas ik regelmatig op kinderen in de buurt. Ik wil graag verpleegkundige worden en dan internationaal gaan werken.

Meer informatie over mijn reis? www.reneetobrasil.tk

Tevreden klant

“Als ik niet tevreden ben dan zeg ik het, maar als ik wel tevreden ben, benoem ik het ook.” De heer J. Nathalia kreeg in 1995 te horen dat hij diabetes had. “We stonden destijds op het punt om terug te keren naar Indonesië, mijn geboorteland. Hier hebben we vanaf gezien omdat de diabeteszorg daar op een veel lager peil staat.”

De eerste jaren gebruikt Nathalia tabletten om zijn glucose op peil te houden en vanaf 2008 is hier insuline aan toegevoegd. Hij bestelt zijn diabetes hulpmiddelen al sinds 1995 bij Mediq Direct Diabetes. “Als ik ze bel, word ik altijd keurig te woord gestaan. De medewerkers weten waarover ze het hebben en geven altijd goed uitleg. Als er iets misgaat, bijvoorbeeld een glucosemeter gaat kapot, dan begrijpen ze hoe belangrijk het is direct een oplossing te hebben. Dan is het ook zo geregeld. Ik ben heel tevreden over de dienstverlening van Mediq Direct Diabetes. Ik kan niet anders zeggen.”

CHATTEN

OVER DIABETES

Half februari bestond www.forumoverdiabetes.nl één jaar. Op deze site kunnen mensen met elkaar chatten over al hun diabeteszaken, maar ook over niet diabetesgerelateerde onderwerpen. Inmiddels telt het forum 420 geregistreerde leden. Ook www.diabetesforum.nl is een chatsite voor mensen met diabetes. Deze site is gekoppeld aan de Diabetesvereniging Nederland (DVN) en telt 2.400 leden.



LangeLand maakt diabeteslied voor en met kinderen en jongeren

Prik, prik, prik... rappen de kinderen met diabetes van het LangeLand Ziekenhuis in Zoetermeer. Samen schreven ze een diabeteslied. De tekst voor deze rap schreven ze zelf, waarna ze het hebben ingezongen in een mobiele opnamestudio. Kinderdiabetesverpleegkundige Sylvia van Meurs zegt: “Jaarlijks organiseren we iets voor kinderen en jongeren met diabetes. We kiezen iedere keer een andere activiteit, zoals bijvoorbeeld snowboarden of pizzabakken. Op school, tijdens het sporten en binnen het gezin, zijn de kinderen meestal de enige met diabetes. Op dit soort middagen zijn ze met z’n allen en dat ervaren ze als prettig. Ze zien een ander kind een bloedglucose meten of een handeling doen met de pomp. Dit keer liet een meisje bijvoorbeeld aan een ouder meisje zien hoe ze iets in de pomp kon instellen, dat zijn leuke ervaringen.” De opnamesessie werd gesponsord door Mediq. Na afloop kregen alle kinderen een CD mee met hun lied erop. Het lied is te beluisteren op: www.youtube.com, zoekterm: **de diabeten prik prik prik**.

tekst: Corien Maljaars

Hoe gezond zijn **superfoods**?

Superfood: geen beschermde term

Veel mensen praten er over, het zingt rond op televisie, in tijdschriften en op internet, maar eerlijk gezegd weet ik niet wat superfood is. Na een korte zoektocht ontdek ik dat er geen criteria zijn opgesteld waaraan een superfood (ook wel powerfood genoemd) moet voldoen, er is geen officiële instantie die hiervoor een keurmerk uitdeelt, controleert of boetes uitdeelt. Prachtig voer voor marketingmensen dus! We leggen een aantal superfoods langs de meetlat.

Chiazaden

Claim: levert veel eiwit, vezels, calcium en omega-3 vetzuren, heeft een bloedverdunnende werking

De gemiddelde Nederlander gebruikt eerder te veel dan te weinig eiwit. Vezels hebben een positief effect, maar het is de vraag of die uit Mexico of Guatemala moeten komen. Een portie Hollandse bruine bonen bijvoorbeeld, zet veel meer zoden aan de dijk dan de gemiddeld aangeraden portie van twee eetlepels chiazaden per dag. Calcium (kalk) hebben we nodig, maar een dagdosis chiazaden levert evenveel calcium als een heel klein kopje melk (100 ml). Op zich zijn omega-3 vetzuren prima, maar, even technisch: in chiazaden komen ze in de ALA-vorm voor. Ons lichaam kan daarvan maar een klein gedeelte omzetten in de bruikbare vorm zoals in vette vis voorkomt (EPA of DHA). Bovendien: veel chiazaadjes verdwijnen via de ontlasting, compleet met de omega-3 vetzuren. Als chiazaad inderdaad een bloedverdunnende werking heeft, ik heb hiervoor geen overtuigend bewijs kunnen vinden, dan is dit iets om rekening mee te houden als u medicijnen gebruikt in verband met bloedverdunding of hoge bloeddruk. Overleg met uw trombosedienst, arts of apotheker.



TARWEGRAS

Claim: bevat veel anti-oxidanten en vitamine C

We hadden tot voor kort hoge verwachtingen van anti-oxidanten bij diabetes, ze zouden beschermen tegen vrije radicalen. De laatste tijd zijn er echter steeds meer kritische geluiden te horen: de resultaten in de praktijk blijken tegen te vallen, erger nog: het gebruik van grote hoeveelheden zou de gezondheid kunnen schaden. U moet heel wat tarwegras(sap) verorberen om de aangeraden hoeveelheid vitamine C binnen te krijgen. En hebt u tarwegras al eens geproefd? Smaken verschillen natuurlijk... Met de 'gewone' twee ons groente en fruit die het Voedingscentrum aanraadt komen we op een goedkopere en waarschijnlijk ook lekkerder manier aan de gewenste hoeveelheid vitamine C. Als ik enkele supergroenten mag noemen, en dat mag, want ook deze term is niet beschermd: spruitjes, broccoli en koolsoorten.



GOJIBESSEN

Claim: bevatten veel anti-oxidanten, vitamine C en bètacaroteen

Voor de anti-oxidanten geldt hetzelfde als vermeld bij tarwegras. De gojibessen uit Azië doen het prima in een hippe smoothie, maar bijvoorbeeld blauwe bessen of frambozen zijn een stuk goedkoper (vers in het seizoen, daarbuiten ingevroren), en hebben waarschijnlijk minstens evenveel gezondheidsvoordelen.



Havermout

Claim: helpt het cholesterolgehalte te verlagen

Havermout, wie is er niet groot mee geworden? Havermout had een stoffig imago, maar de Belgische arts Kris Verburgh, zie ook pagina 25, heeft dat wel afgepoetst. Havermout bevat beta-glucanen (vezels) die helpen het (slechte)cholesterolgehalte te verlagen. Havermout is daarmee een van de weinige producten die van de European Food Safety Authority (EFSA) deze gezondheidsclaim op de verpakking mag zetten.



KOKOSVET

Claim: gunstig effect op hart- en vaatziekten en zorgt ervoor dat je afvalt

Meer dan 90% van het kokosvet is verzadigd. Laurinezuur en myristinezuur, enkele van de verzadigde vetzuren in kokosvet, verhogen weliswaar het gunstige HDL cholesterol, maar zorgen ook voor een hoger LDL gehalte, het ongunstige cholesterol. Er is geen degelijk uitgevoerd onderzoek waaruit blijkt dat kokosvet een gunstig effect heeft op hart- en vaataandoeningen. Kokosvet bevat kortere ketens dan andere vetten, er wordt daarom wel beweerd dat het lichaam deze vetten niet goed kan opslaan, waardoor ze gunstig zouden kunnen zijn bij overgewicht. Het is niet bekend of de ketens in kokosvet dit effect ook hebben, en of afvallen op deze manier gezond is. Kokosvet levert evenveel calorieën als ander vet. Olijfolie, dat inmiddels goed ingeburgerd is in Nederland, levert ook evenveel calorieën, maar bevat wel de goede soorten vet, en is daarom een betere keuze.

DE KEERZIJDE VAN DE MEDAILLE

Er is nog veel meer te zeggen en te schrijven over superfood. Onze ontdekkingsreis voerde langs exotische oorden, maar al snel bleek dat ons eigen land ook heel wat te bieden heeft, wat een enorme besparing voor het milieu en de portemonnee inhoudt. Bovendien kan de superfoodhype ook andere gevolgen hebben. Quinoa bijvoorbeeld (ook superfood genoemd, hier niet besproken) is zo populair, dat het niet aan te slepen is. De prijzen zijn spectaculair gestegen, waardoor de arme bevolking in Zuid-Amerika, voor wie het een basisvoedingsmiddel was, nu geen quinoa meer kan betalen.

CONCLUSIE:

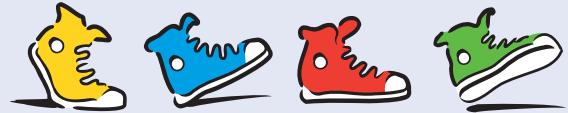
Wonderproducten bestaan niet, ook al haal je ze van heel ver

Een product kan boordevol waardevolle stoffen zitten, maar dit betekent nog niet automatisch dat je daardoor een gezonde voeding binnenkrijgt. Daarvoor moet je er én voldoende van eten én je moet het totale dagelijkse voedingspakket bekijken. 'Variatie' blijft mijn toverwoord. Klinkt waarschijnlijk niet spectaculair. Nee, een dieetgoeroe zal ik nooit worden...



DOE MEE AAN DE JDRF WALK

Zaterdag 14 juni houdt JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) voor de derde keer de JDRF Walk. Dit evenement wordt georganiseerd om geld in te zamelen voor onderzoek naar het behandelen, genezen en voorkomen van diabetes type 1. Vorig jaar werd maar liefst € 92.500,- bij elkaar gewandeld. Iedereen kan meedoen aan de JDRF Walk. In de periode voorafgaand aan 14 juni kunnen particulieren en organisaties een wandelteam starten en zich voor deelname aan een wandeltocht (circa 3 km) op de dag zelf laten sponsoren. Enthousiast? Aanmelden kan op www.jdrfwalk.nl.



Cranberrycapsules tegen blaasontsteking



Vrouwen met diabetes hebben meer kans op een blaasontsteking dan vrouwen zonder diabetes. Een blaasontsteking kan bovendien de diabetesregulatie

verstoren. Vrouwen die last hebben van terugkerende blaasontstekingen, krijgen soms een dagelijkse dosis antibiotica voorgeschreven. Een nadeel hiervan is dat bacteriën ongevoelig (resistent) kunnen worden voor antibiotica als dit te veel wordt gebruikt. In een aantal Nederlandse ziekenhuizen is een studie verricht waaruit bleek dat cranberrycapsules een goed alternatief kunnen zijn om blaasontstekingen te voorkomen. Weliswaar iets minder effectief dan antibiotica, maar met dat voordeel dat er geen bacterieresistentie optreedt. Heeft u last van terugkerende blaasontstekingen? Overleg dan eens met uw huisarts of Mediq Apotheeker of het slikken van cranberry-capsules voor u zinvol is.

Bron: NAPRUTI-studie

Gezonde huidskleur met groente & fruit



Een hoge consumptie van groente en fruit zorgt voor een gezonde huidskleur, zo blijkt uit onderzoek van prof. David Perrett van de Universiteit van St. Andrews in Groot-Brittannië. Perrett doet onderzoek naar de invloed van voedsel op de huidskleur. Uit zijn eerste onderzoeken blijkt dat het verhogen van de consumptie van groenten en fruit binnen een paar dagen al leidt tot een hogere concentratie bètacaroteen in de huid. Na ongeveer zes weken is dit effect ook zichtbaar in de huid. Deze wordt wat geler, wat zowel bij blanke, Afrikaanse als Aziatische huidtypen als meest aantrekkelijk en gezond wordt beoordeeld. Dit korte termijn gezondheidseffect is een goede drijfveer om meer groente en fruit te eten, zo blijkt uit de meest recente studie van Perrett, meer dan de positieve effecten op de lange termijn, zoals minder kans op ziektes en een hogere levensverwachting.

Bron: puurgezond.nl

Gluky spaarprogramma voor kinderen en jongeren



Wil jij sparen voor een Gluky lunchbeker, trommel of horloge? Of liever voor een discobal of het bordspel Gluky Day? Doe dan mee aan het spaarprogramma van Mediq Direct Diabetes voor kinderen en jongeren met diabetes. Bij iedere bestelling van diabetes hulpmiddelen spaar je glucoïns. Zodra je voldoende glucoïns hebt gespaard, kun je deze inwisselen tegen een cadeau. Wil je meer informatie of graag weten waar je nog meer voor kunt sparen. Ga dan naar www.mediq.nl/directdiabetes

of bel naar het gratis nummer 0800 - 022 18 58.

SUDOKU

win een bioscoopbon van € 25,-

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

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 14 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 **de heer R. Aggenbach uit Den Helder**.

Colofon

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

Redactie Margot Hoebe, Geerdien Hosper-Prinsen, Marina Verbaten, 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 Albe de Coker, Antwerpen, België

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Yvette Kuiper, Corien Maljaars en Dirk Jansen (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 van Diactueel verschijnt in de zomer van 2014.



De nieuwe HT One Gmate Wheel bloedglucosemeter

- › Eenvoudig in gebruik
- › Grote teststrips
- › **Teststrips eenvoudig en hygiënisch verwijderen**
- › Lichtgewicht meter
- › Eenvoudig uitlezen op uw PC



Meer informatie over deze bloedglucosemeter? Neem dan contact op met de afdeling Customer Service van Mediq Direct Diabetes via het gratis telefoonnummer 0800 - 022 18 58 of ga naar uw dichtstbijzijnde Mediq Apotheek.