

# Diactueel

THEMA

aandacht

## ‘Jongeren onderschatten de mentale kant van diabetes’

Sam Mebius over volwassen worden met diabetes

**Ga stress te lijf** met deze eenvoudige tips

‘Wat kan de **medisch psycholoog** voor u betekenen?’

**NIEUW**

Online game Hyper Control over leven met diabetes type 1

**Volwassen worden met diabetes**

- Sam Mebius: 'Jongeren onderschatten vaak de mentale kant van diabetes'
- Antoinette Schalke: 'Jarenlang functioneerde ik als haar alvleesklier'
- Demi Verhoeven: 'Als diabetesverpleegkundige wil ik de struggles van jongeren goed begrijpen'

**Marijke Zwart durft weer naar buiten**

dankzij haar insulinepomp en glucosesensor

Leefstijlcoach Susanne Prinz over **het effect van stress op diabetes**

**NIEUW:** Online game Hyper Control over leven met diabetes type 1

**HET RITUEEL VAN...** Noa Kip

**INSTAGRAMMER** Anouk van dia\_b\_blog

**ETEN** Gezonde voeding voor uw nieren

**RECEPT** Rookkaascracker met hamburger en pompoenfriet

*KOOLHYDRAATARM!*

**GASTCOLUMN** Dana Ploeger

Over mijn hormoongestoorde lijf

**PANELVRAAG** Hoe vaak per dag denkt u aan uw diabetes?

**OPVOEDKWESTIES MET MARINA VAN DER WAL**

Hoe loods ik mijn dochter met diabetes goed door mijn echtscheiding heen?



**26**

**Nathalie interviewt medisch psycholoog Marloes Hogenelst**

'Wat kan de medisch psycholoog voor u betekenen?'

8

**4**

Het ritueel van...  
Noa Kip

16

18

30

4

15

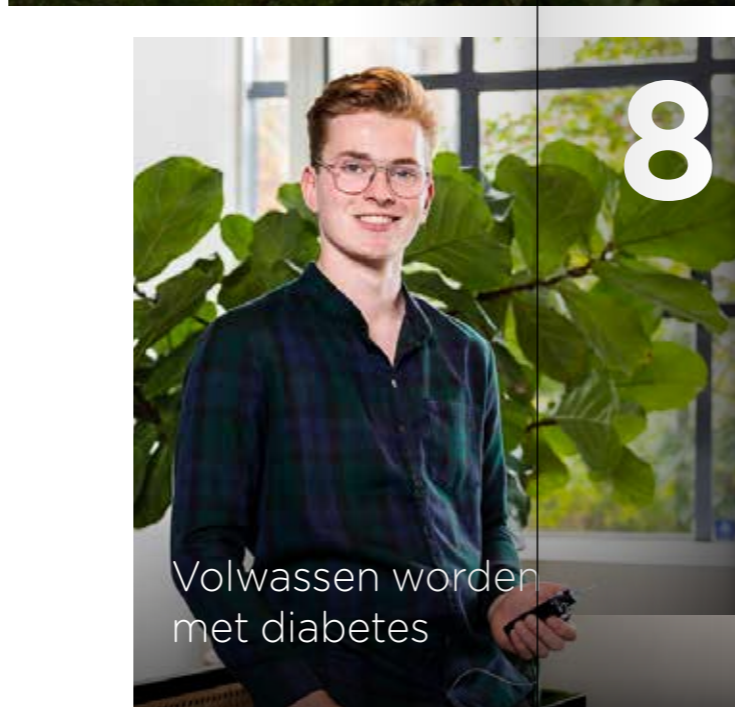
20

22

25

28

29



Volwassen worden met diabetes

**8**



**18**

Leefstijlcoach Susanne Prinz



**7**

Stabiël dankzij de leefstijlmethode van dr. Bernstein



**16**



**22**

Maak kans op dit kookboek van Oanh!



**KLEINE AANPASSINGEN, GROOT RESULTAAT**

Niet zo lang geleden heb ik twee weken een glucosesensor gedragen. Ik heb geen diabetes maar heb wel ruim zeventien jaar gewerkt als diabetesverpleegkundige in de eerste en tweede lijn. Ik wilde ervaren hoe het is om te leven met een sensor. Ondanks mijn werkervaring was ik verrast over de impact van het dragen ervan. Ik was de hele dag bezig met wat ik at, hoeveel ik bewoog en ik keek constant op mijn telefoon naar mijn waarden. Af en toe werd ik gek van de alarmen, want ook mijn glucosewaarden stegen of daalden regelmatig boven of onder de door mij strak ingestelde streefwaarden. Voor mensen zonder diabetes is het bijna niet voor te stellen hoeveel aandacht deze ziekte vraagt. En dan te bedenken dat je nooit even vrij bent van je diabetes.

Wat de glucosesensor me ook liet zien is dat kleine dingen veel invloed kunnen hebben op je glucosewaarden. Ik zag dat mijn glucosewaarde bijna niet steeg als ik na de maaltijd een wandeling maakte en zag een enorme glucosepiek na het eten van een half zakje M&M's. Misschien motiveert het u: aandacht voor kleine aanpassingen in uw leefstijl kunnen leiden tot minder glucosepieken en -dalen. Kijk bijvoorbeeld eens naar de tips die leefstijlcoach Susanne Prinz geeft om meer rust te creëren in uw leven (p. 18) of naar de voedingsadviezen van diëtist Corinne van Acht voor het behoud van gezonde nieren (p. 20).

Angelique Schilte  
Diabetesverpleegkundige Mediq

Lees hier tien tips van Angelique voor stabiele glucosewaarden



# NOA



## Zichtbaar

September 2021 ben ik getrouwd, superleuk natuurlijk! Er was alleen één ding waar ik erg tegenop zag: het uitzoeken van mijn trouwjurk. Bij alle kleding draag ik mijn insulinepomp inmiddels zichtbaar, maar op deze speciale dag wilde ik dat niet. Ik vond het spannend om de jurk te gaan passen. Ik dacht dat ik de enige vrouw was die met apparaten op haar lichaam een bruidsjurk kwam uitkiezen.

Op de dag dat ik ging passen, liep ik enigszins nerveus het Witte Huys in De Wijk binnen. Ik ben direct met de deur in huis gevallen en heb gezegd: 'Ik heb een probleem. Ik draag een insulinepomp. Ik wil niet dat deze zichtbaar is, maar ik moet er wel makkelijk bij kunnen.' De manier waarop ze reageerden was zo'n opluchting voor mij. Ze hadden het nog niet eerder meegemaakt maar zeiden direct: 'Ga jij maar passen en kies een jurk uit waar je je fijn en mooi in voelt. Als je een keuze hebt gemaakt, vragen we of de coupeuse samen met jou een goede oplossing bedenkt voor het dragen van de insulinepomp.'

Ik ben gelijk de eerste dag geslaagd. De coupeuse heeft een zakje gemaakt op de hoepelrok en onder de tule. Het was een hele simpele oplossing waarbij de pomp niet zichtbaar was, stevig zat en ik er goed bij kon. Mijn bruiloft was een hele bijzondere dag en ik voelde me mooi in mijn jurk.

Het afgelopen jaar ben ik in therapie gegaan en heb ik geleerd dat niet alles perfect hoeft te zijn, hoe graag ik dit ook wil. Ook mijn diabetes met bloedsuikers die soms alle kanten op gaan, horen bij mij. Het op een praktische en mooie manier dragen van mijn insulinepomp is inmiddels, net als het kiezen van mijn kleding, een onderdeel geworden van mijn dagelijkse rituelen.

*Noa Kip (23) heeft sinds 2008 diabetes type 1. Ze heeft de Medtronic 780Gg insulinepomp met Guardian 4-sensor.*

**TEKST** IRENE SEIGNETTE

**FOTO** SIMON VAN DER WOUDE

**i** **HEEFT U OOK EEN DIABETESRITUEEL?**  
Laat het ons weten,  
dan zijn deze pagina's  
in de volgende Diactueel  
misschien van u!  
[info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)



## Balansoefeningen verkleinen kans om te vallen

Naarmate mensen ouder worden neemt het gevoel voor evenwicht af. Dit vergroot de kans om te vallen. Daarbij komt dat ouderen minder goed in staat zijn om hun val op te vangen, waardoor ze vaak harder vallen.

De afgelopen jaren is het aantal dodelijke valongelukken onder ouderen toegenomen. Door meer aandacht te besteden aan valpreventie, kunnen veel ongelukken worden voorkomen.

### Merkt u dat uw balans minder wordt?

Bespreek dit dan met uw dokter of diabetesbehandelaar. Balansoefeningen kunnen helpen uw stabiliteit te verbeteren. Daarmee verkleint u de kans om uw evenwicht te verliezen en te vallen. U kunt er vandaag al mee beginnen.

### Drie balansoefeningen om mee te beginnen

1. Ga op één been staan en probeer even door uw knie te buigen. Herhaal dat met uw andere been. Doe dit drie keer met ieder been.

2. Ga op uw tenen staan en zoek evenwicht. Loop een paar passen en laat uw hielen weer zakken. Herhaal dit vijf keer.
3. Loop over een denkbeeldige lijn waarbij u de ene voet vlak voor de andere plaatst, alsof u aan het koorddansen bent.

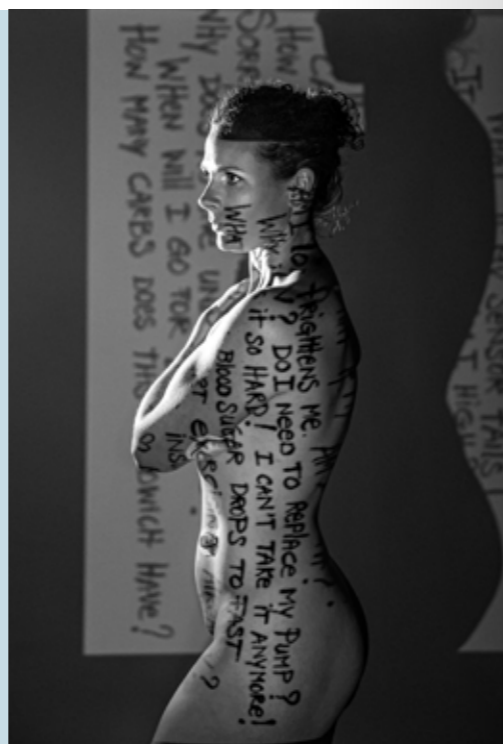
Doe deze drie oefeningen dagelijks tijdens of na het tandenpoetsen, dan wordt het een vast onderdeel van uw dagelijkse gewoontes en is het makkelijker om vol te houden.


## De naakte waarheid

Hoe maak je de onzichtbare kant van diabetes zichtbaar? En hoe laat je de mentale impact van diabetes zien aan mensen die niet weten hoe het is om met deze ziekte te leven? Loes Heijmans wilde aan de buitenwereld laten zien wat zich binnenin iemand met diabetes afspeelt. Dit heeft geresulteerd in deze foto 'De naakte waarheid'. Loes heeft diabetes type 1 sinds 2004.

Aan het schieten van deze foto gingen heel wat creatieve brainstormsessies vooraf samen met Kim Roufs (fotograaf), Anja Derks (make-up artist) en Coby Houtappels (stylist). Ook onderging Loes een intensief trainingsprogramma onder leiding van een personal trainer, voordat ze het aandurfde naakt op de foto te gaan. In De Diabetes Podcast #60 vertelt Loes over 'the making of' van deze foto - veruit het meest spannende dat ze ooit heeft gedaan.

Op [Loesheijmans.nl](https://loesheijmans.nl) vindt u een overzicht van de boeken die Loes schreef over haar leven met diabetes, waaronder haar nieuwe Engelstalige boek 'My Diabetes Diary' (verschijnt december 2022).



 De Diabetes Podcast #60 is te beluisteren op uw favoriete podcastapp.

## Voor de Sint of Kerst?

'Je kan er oud mee worden'

In zijn boek 'Je kan er oud mee worden, leven met een chronische ziekte' duikt Arjen Buringa (1958) in zijn familiegeschiedenis met als rode draad diabetes mellitus. De lezers worden meegenomen naar een periode ver voordat Arjen zelf de diagnose diabetes type 1 kreeg in 1974. Zijn tante en de grootmoeder van zijn moeder hadden ook diabetes; de laatste overleed zelfs aan de gevolgen hiervan omdat er destijds nog geen insuline voorhanden was. Naast zijn familiegeschiedenis geeft Arjen in het boek een inkijk in de ontwikkeling van diabetes van vroeger tot nu.



### Wat zeggen lezers over het boek?

'Door het lezen van dit boek realiseer ik me pas echt wat de invloed van suikerziekte is op jou en je naasten' - Dennis

'Dit boek laat zien dat Arjen zich niet heeft laten tegenhouden door zijn diabetes, maar er vol in is gedoken om ermee te leren omgaan' - Loes Heijmans

Arjen Buringa werkt als chemisch analist bij een groot concern in Amsterdam. Hij is getrouwd en vader van drie zoons. 'Je kan er oud mee worden' is zijn debuut.

'Je kan er oud mee worden' | Arjen Buringa | Uitgeverij DiRosage | 360 p. | € 24,99  
Kijk ook op [arjenburinga.nl](https://arjenburinga.nl)



## Stabiele glucosewaarden dankzij de leefstijlmethode van dr. Bernstein

Amber Heijneman (18) en haar jongere broertje hebben diabetes type 1. Om hun glucosewaarden te stabiliseren, minder tijd kwijt te zijn met het corrigeren van hun waarden en de kans op late diabetescomplicaties te verminderen, besloot het hele gezin te gaan eten volgens de leefstijlmethode van dokter Bernstein; een leefstijlmethode gebaseerd op een koolhydraatarm en eiwitrijk voedingspatroon voor mensen met diabetes.

**Consequent voedingspatroon** - Amber: 'Veel mensen met diabetes stellen een vrije voedingskeuze centraal, maar als je alsmat wisselt van voedingspatroon kun je je medicatie hier moeilijk op afstemmen. Ik at na mijn diagnose ook mee met mijn klasgenoten als we tussen de middag wat haalden bij de plaatselijke supermarkt. Dit had tot gevolg dat ik eerst een tijd bezig was om te berekenen hoeveel insuline ik moest toedienen en vervolgens een paar uur later weer met het herstellen van mijn glucosepieken. Ik vond dit niet meer de moeite waard. Nu ik kies voor een consequent voedingspatroon ben ik minder tijd met mijn diabetes bezig. Ook heb ik stabielere waarden en minder insuline nodig.'

**30 gram koolhydraten per dag** - Volgens de leefstijlmethode van Bernstein eet Amber 30 gram koolhydraten per dag. Ze neemt niet of nauwelijks tussendoortjes. De koolhydraten zijn als volgt verdeeld: 6 gram koolhydraten bij het ontbijt en 12 bij de lunch en het diner.

**Ken de effecten** - Volgens Amber is het belangrijk veel kennis te hebben over diabetes. 'Om te starten met deze leefstijlmethode moet je de effecten van voeding en diabetesmedicatie kennen. Ik dacht bijvoorbeeld dat vooral koolhydraten invloed op mijn bloedsuikers hadden maar toen ik minder koolhydraten ging eten, zag ik dat eiwitten en vetten ook invloed hebben op je glucosewaarden, alleen anders. Uiteindelijk wordt alles wat je eet omgezet in energie, alleen gaat dit bij eiwitten langzamer. Dit moet je goed weten om hierop je insuline te kunnen afstemmen.'

Wilt u zich meer verdiepen in koolhydraatarm eten of de leefstijlmethode van dr. Bernstein? Overleg dan met uw diabetesbehandelaar of dit iets voor u is.

 Luister ook de podcast van Healthy you - Happy you #37 of kijk op [jelleestijlalsmedicijn.nl](https://jelleestijlalsmedicijn.nl)

# Jongeren onderschatten vaak de mentale kant van diabetes



‘Ik ben mijn ervaringen online gaan posten en mensen reageerden daar heel positief op’

## Over Sam...

Sam Mebius (21) heeft diabetes type 1 sinds zijn achttiende en gebruikt de Medtronic 780g met een Guardian 4-sensor. Hij groeide op in Drachten en woont sinds kort op zichzelf in Haarlem. Hij werkt als community manager bij Stichting DON (Diabetes Onderzoek Nederland). Op zijn blog [diabetesmetsam.nl](https://diabetesmetsam.nl) deelt hij vanaf het eerste begin zijn ervaringen. Hij trok in 2021 veel aandacht met zijn fietstocht van Heerenveen naar Den Bosch om geld op te halen voor diabetesonderzoek.

**Wat betekent het als je in één klap volwassen wordt, omdat je juist in die cruciale levensfase diabetes krijgt? Dat overkwam de 21-jarige Sam Mebius uit Haarlem. Inmiddels heeft hij van diabetes zijn werk gemaakt.**

Op dit moment heb ik het idee dat ik voor de tweede keer volwassen word. Want ik woon sinds een maand op mezelf, behoorlijk ver van mijn ouderlijk huis. Dat vraagt toch weer een andere houding ten opzichte van mijn diabetes.’ Voorheen vroeg de moeder van Sam vlak voor het eten nog weleens of hij had gebolust en als vanzelfsprekend was er insuline op voorraad in huis. Nu moet hij daar allemaal zelf aan denken. ‘Zo heb ik van de week voor het eerst zelf de apotheek gebeld om nieuwe insuline te bestellen. Toen bleek dat er tekorten waren bij de fabrikant en ik maar één doosje insuline meekreeg; dat zette me wel aan het denken. Door die ervaring voel ik me nog meer zelf verantwoordelijk voor mijn ziekte.’

### Glucosewaarde van 43 mmol/mol

Sam was achttien jaar toen hij, na een weekje Disneyland Parijs, ontdekte dat hij diabetes had. Al een tijdlang voelde hij zich minder fit en had veel dorst. Zowel zijn ouders als schoonouders hadden hem er al op gewezen dat het weleens diabetes kon zijn. Omdat de broer van zijn vriendin het ook heeft, herkenden ze de symptomen. ‘Eigenwijs als ik was, dacht ik: ik loop toch nog? Waar maakt iedereen zich druk om. Maar eenmaal bij de huisarts had ik een glucosewaarde van 43 mmol/mol en mijn HbA1c bleek 164 mmol/mol, dat hadden ze in het ziekenhuis nog niet eerder meegemaakt. De diagnose was dus een behoorlijke omschakeling voor me. Ik werd in één klap volwassen.’

### Mentaal een behoorlijke klap

Het viel veel mensen op dat Sam vanaf het eerste moment zijn ervaringen met diabetes op sociale media deelde. Nog steeds blogt hij over wat hij allemaal meemaakt, wat lastig is en waar hij tegen aanloopt. ‘Je zou het niet zeggen, omdat ik zo openhartig over mijn diabetes schrijf, maar ik praat er in het dagelijks leven niet snel over. Ik wil liever niet

de mensen om me heen belasten met mijn gedoe. Maar de diagnose was mentaal een behoorlijke klap en de psycholoog in het ziekenhuis met wie ik dat besprak raadde me aan mijn ervaringen en gedachten van me af te schrijven. Dat heb ik gelijk online gedaan en veel mensen reageerden bijzonder positief.’

### Niet alleen

Hij merkt dat vooral jongvolwassenen de mentale aspecten van diabetes onderschatten. ‘Voor mijn diagnose dacht ik nooit na over wat ik at, deed of wilde met mijn toekomst. Ik sportte, werkte met plezier, ging graag op vakantie en vond dat allemaal heel normaal. Nu is dat totaal anders, ik ben 24/7 bezig met wat ik doe, eet en hoeveel ik beweeg. Dat delen met anderen is fijn, je weet dan dat je er niet alleen in staat.’

### Genezing van diabetes type 1

Vanaf dag één is Sam er serieus mee aan de slag gegaan en heeft er zelfs zijn werk van gemaakt. Hij werkt nu fulltime voor Stichting DON om geld op te halen voor onderzoek naar genezing van diabetes type 1. ‘Sommige mensen zeggen dat het niet gezond is om er ook mijn werk van te maken, maar het helpt mij juist. Ik leer er veel van en het geeft me veel kracht. Ook heb ik elke dag mensen om me heen die deze aandoening uitstekend snappen en met hun deel ik mijn zorgen en ervaringen.’

### Beter zorgen

Over zijn toekomst is hij niet erg bezorgd, omdat Sam met zijn pomp en CGM heel stabiele waarden heeft en een Time in Range van zo’n tachtig procent. ‘Ik reken me tot een van de gelukkigen die deze ziekte goed kan managen. Door mijn werk hoor ik ook andere verhalen, zo vertelde een moeder over haar dochter, die niets wil weten van haar diabetes en geen sensor wil omdat ze zich schaamt. Dat doet me dan zo’n verdriet. Maar tegelijk motiveert dat me ook om als influencer mijn verhaal te blijven vertellen. In de hoop dat jonge mensen iets hebben aan mijn ervaringen en beter voor zichzelf gaan zorgen.’

## Mijn dochter laat zien dat ze alles prima zelf kan

**Antoinette Schalke moet nog steeds wennen dat ze niet meer verantwoordelijk is voor de diabetes van haar dochter. Robin is inmiddels 22 jaar, studeert en kan het prima zelf. 'Jarenlang functioneerde ik als haar alvleesklier, daarvan loskomen is best lastig.'**

**M**ijn dochter is een stoere bikkel, echt een blij ei die op een zorgvuldige en tegelijk relaxte manier met haar diabetes omgaat. Daar kan ik enorm van genieten', vertelt haar moeder Antoinette. Voorheen maakte zij zich er soms flink druk om. Om haar dochter, maar ook om mensen die te makkelijk praten over diabetes. 'Het is echt een stressziekte.'

Robin kreeg diabetes toen ze acht jaar was en die eerste jaren voelde zij zich als ouder erg verantwoordelijk. 'Ik durf wel te zeggen dat ik een aantal jaren heb gefunctioneerd als haar alvleesklier. Ik wist exact hoe de vlag erbij hing. Op een gegeven moment was ik er zo mee bezig dat ik er overspannen van raakte.'

### Niets hielp

De oorzaak was een naar incident toen Robin negen jaar was en na een buikgriep in een hypo terechtkwam en ze haar glucosewaarden maar niet omhoog kregen. 'Limonade, druivensuiker, cola: niets hielp. Dat was zo'n eng moment. Het weekendpersoneel in het ziekenhuis wist amper wat ze deden en dat schokte me. Daar hield ik last van. Toen heb ik er met een psycholoog over gesproken, want ik wilde er lossen in komen te staan.'

Zeker ook omdat Robin inmiddels in de puberteit zat en net als ieder kind niet alles meer aan haar ouders wilde vertellen. Antoinette bekent dat ze wellicht te veel de focus op de diabetes had. 'Als ze binnenkwam vroeg ik eerst naar haar waarden en hoeveel insuline ze had gespoten. Toen ze ouder werd merkte ik dat ze onze bemoeienis en bezorgdheid niet meer fijn vond. Ze reageerde niet rebels, maar deed minder. Zelf vond ik dat losweken best moeilijk.'

### Studentenleven

Nu Robin studeert wordt het steeds makkelijker. Ook omdat haar ouders zien hoe goed ze het doet. Robin is heel open en betreft hen erbij. 'Pas ging ik weer eens mee naar haar behandelcentrum, dat vroeg ze zelf en vond ik erg prettig. Want het studentenleven brengt weer andere uitdagingen met zich mee, zoals alcohol drinken bijvoorbeeld. Hoe doe je dat veilig? En soms vind ik het nog lastig dat ze op zichzelf woont. Wat nu als ze in een diepe hypo terechtkomt? Maar ik probeer het los te laten, want ze regelt alles prima zelf.'

### Hallo mamsies

Zo was haar dochter afgelopen zomer in Thailand waar ze alleen doorheen reisde toen haar pomp uitviel. 'Wij schoten meteen in de actiestand: wat nu? Maar kregen haar niet te pakken.' Tot Robin een paar uur later vrolijk opbelde: 'Hallo mamsies.' Ze vertelde een enthousiast verhaal over de reis en de mensen die ze had ontmoet. Tot wij ontsteld riepen: 'Ja, ja, maar hoe is het nu met je pomp?' Dat bleek haar dochter samen met haar arts in Nederland te hebben opgelost met de reservepomp die ze meehad.

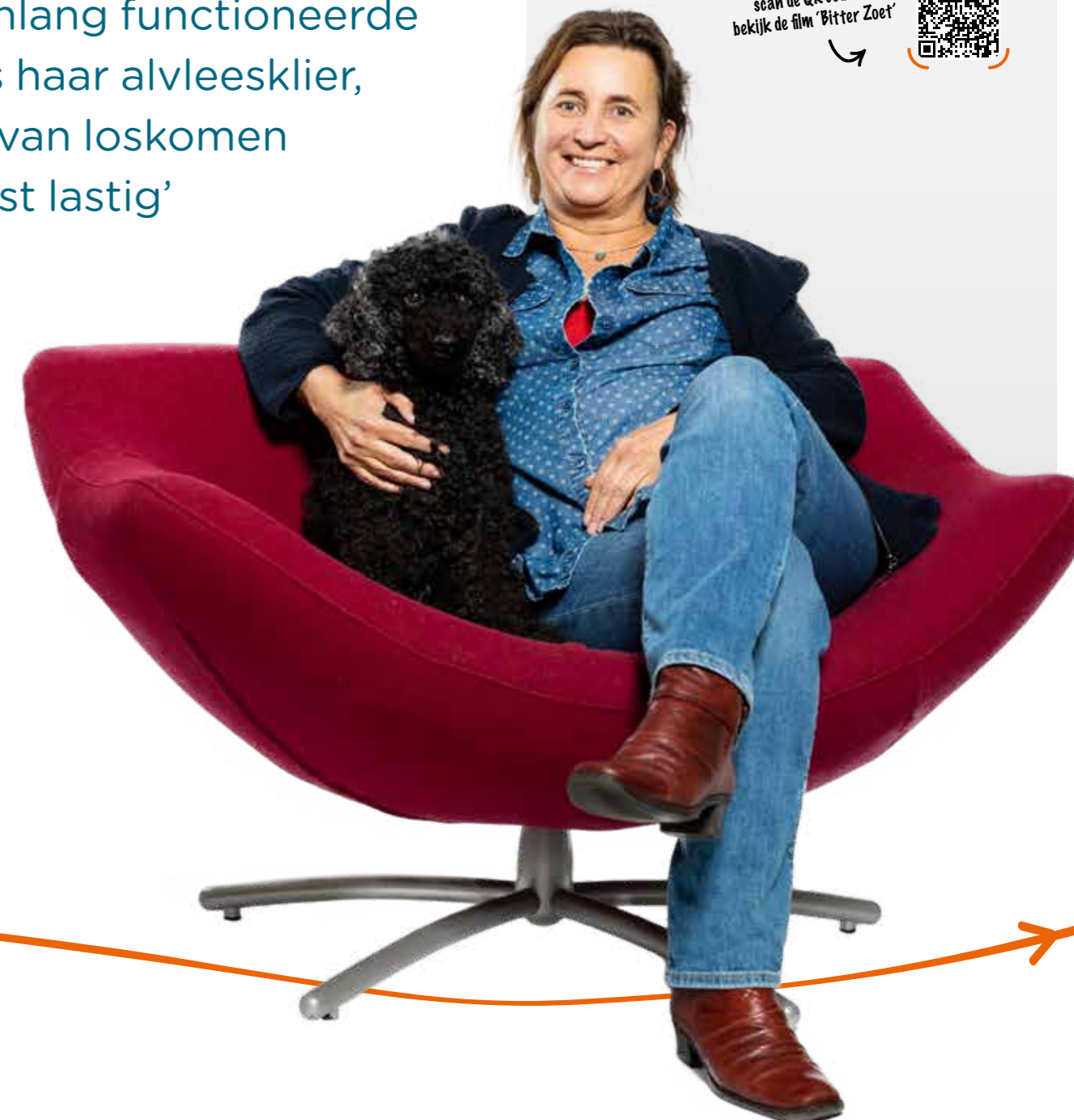
### Vertrouwen en begrip

'Zo zie je maar: ze was er alweer overheen en had het helemaal zelf geregeld. Echt tekenend voor haar.' Het belangrijkste voor jongvolwassenen vindt Antoinette dan ook om ze vertrouwen te geven en begrip te tonen. 'Ik ben gestopt met betuttelen. Robin heeft besloten dat ze zich niet door haar diabetes laat tegenhouden. Ze wil alles doen waar ze zin in heeft. Geef haar eens ongelijk.'

## Over Antoinette...

Antoinette Schalke is moeder van Robin (22), die vanaf haar achtste diabetes type 1 heeft. Robin woont op zichzelf en studeert Industrieel Ontwerp aan de TU in Delft. Robin gebruikt een Medtronic MiniMed 640g pomp en een Enlite sensor. Antoinette werkt als communicatiemedewerker voor een welzijnsorganisatie en is alweer dertig jaar samen met haar vrouw. Ze hebben nog een dochter en wonen in Leiden. Over haar dochter Robin maakte ze in 2014 de korte film 'BitterZoet'

**'Jarenlang functioneerde ik als haar alvleesklier, daarvan loskomen is best lastig'**

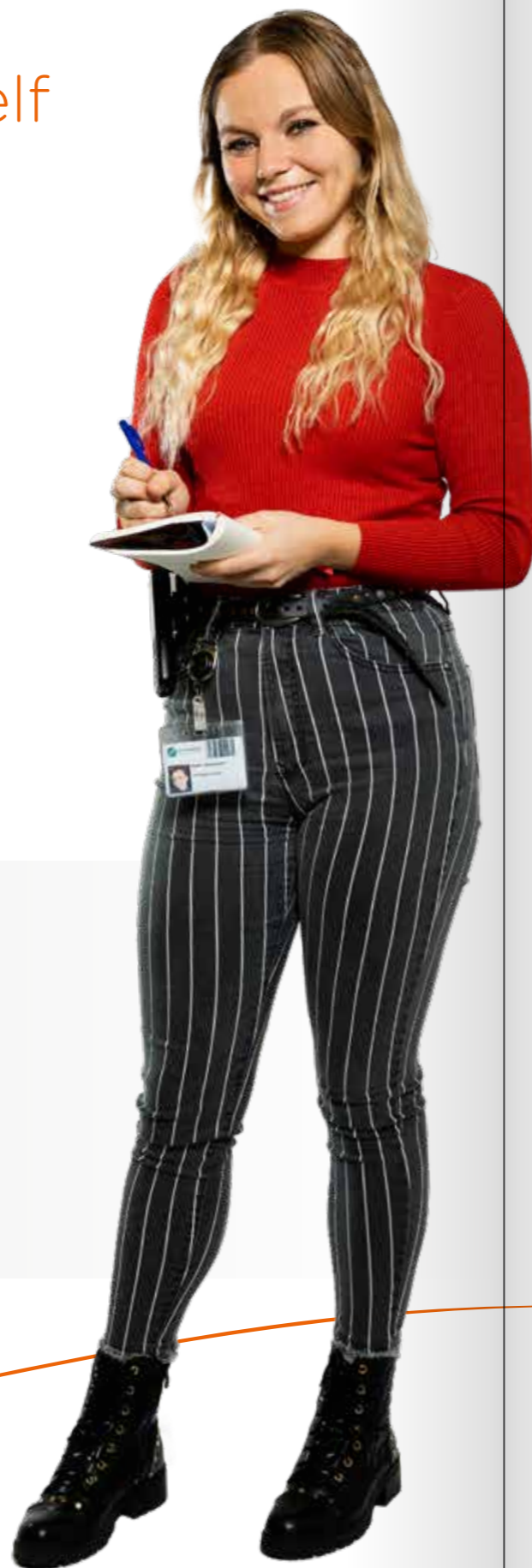


# Geef jongeren vertrouwen in zichzelf

‘Als diabetesverpleegkundige wil ik de struggles van jongeren goed begrijpen’

## Over Demi...

Demi Verhoeven (25) is bijna klaar met haar opleiding tot diabetesverpleegkundige op de poli kindergeneeskunde van Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Ze werkte daarvoor als wijkverpleegkundige. Zelf kreeg ze diabetes type 1 op haar vijftiende en ze had nooit gedacht dat ze in de diabeteszorg zou gaan werken. Maar nu geniet ze enorm van het contact met kinderen met diabetes en kan ze haar eigen ervaringen ook inzetten. Ze is net verhuisd naar Amsterdam.



TEKST: DANA PLOEGER  
FOTO: JASPER HOF

Demi Verhoeven laat zich nooit stoppen door haar diabetes. Die houding had ze al gelijk bij haar diagnose, midden in de puberteit. Nu luistert ze als kinderdiabetesverpleegkundige in opleiding goed naar de jongeren op haar spreekuur. Lukt het ze om alles te combineren: school, bijbaantjes, puberteit én diabetes?

Ik wil alles doen wat ik wil. Die houding heb ik al vanaf het begin van mijn diagnose. Mijn grootste drijfveer is dat ik me niet laat afremmen door mijn diabetes. Niet thuis, niet bij het sporten en niet in mijn werk. Aanvankelijk twijfelde ik om als kinderdiabetesverpleegkundige op de poli kindergeneeskunde te gaan werken. Ik had met mezelf afgesproken dat ik mijn eigen ziekte niet wilde vermengen met mijn werk. Ik was bang dat ik alle patiëntenverhalen te veel op mezelf zou betrekken. Maar ik vind het ongelooflijk leuk, niet alleen het contact met de kinderen, maar ook met de ouders.’

### Vertrouwen geven

‘Het is niet zo dat ik mijn eigen ervaringen een-op-een gebruik in de behandelingen, maar soms speelt het wel mee’, vervolgt Demi. ‘Zo moest ik onlangs aan mijn moeder denken. Ik weet nog goed dat ik op mijn negentiende op kamers ging in Utrecht. Ik zag aan haar dat ze het heel lastig vond. Ze maakte zich uiteraard zorgen: hoe zou dat gaan als ik op mezelf zou wonen en zou het me lukken om mijn diabetes te managen? Toch zei ze: “Ik vertrouw je”. De ruimte en het vertrouwen die ze me toen gaf, hebben er echt voor gezorgd dat ik me als jonge vrouw kon ontwikkelen op mijn manier.’

### Diepere connecties

‘Want natuurlijk is het intens als je kind midden in de puberteit een chronische ziekte krijgt. Zelf vond ik dat ook heftig. Niet de praktische dingen als spuiten en meten, maar wel de verantwoordelijkheid. Je moet altijd je spullen bij je hebben, rekening houden met wat je drinkt - zeker met alcohol - en goed op lichamelijke signalen letten. Dat vormt je als jongere.

Ik wilde nooit mensen belasten met mijn diabetes, maar op een gegeven moment kreeg ik vanuit het ziekenhuis enkele gesprekken met een medisch psycholoog aangeboden en zij leerde me dat ik niet zo streng moest zijn voor mezelf. En dat mensen het helemaal niet vervelend vinden als je je verhaal deelt. Tot die tijd vroeg ik nooit om hulp, nu vertel ik vaker wat het allemaal betekent en dat heeft zeker in vriendschappen gezorgd voor diepere connecties.’

### Het gaat prima

‘Niemand loopt graag te koop met het gedoe rond diabetes. De meeste jongeren zeggen bijna altijd dat het prima gaat. Mijn uitdaging is dan om extra op te letten. Ik was ook altijd zo’n vrolijke patiënt die overal zelf oplossingen voor bedacht. Maar juist bij dat soort jongens en meisjes ben ik alert. Je moet echt beter doorvragen, wil je door die façade heen prikken. Dus vraag ik of ze ook weleens boos, gefrustreerd of verdrietig zijn. Dan komen vaak andere ervaringen naar boven.’

### Geen rapportbespreking

‘Ik vraag ook naar hun omgeving of belevenissen want ik wil niet dat een consult een rapportbespreking wordt. Ik vraag hoe het gaat op school, met vrienden of op die nieuwe kamer. Daardoor merk ik sneller wat er speelt. Zo kom ik er wellicht achter dat iemand het lastig vindt om bij nieuwe vrienden over diabetes te vertellen of dat ze minder zijn gaan spuiten omdat ze zich schamen.’

### Succesformule

‘Veel jongeren denken dat hun diabetes even weg is als ze er niet mee bezig zijn, alsof het dan verdwijnt, terwijl dat nare gevolgen kan hebben voor de lange termijn. Als diabetesverpleegkundige wil ik dat voorkomen, dus moet ik hun struggles goed begrijpen en met ze meeleven. Helaas bestaat er geen succesformule, maar jezelf echt verdiepen in de mens achter de uitslagen helpt wel. Want misschien is iemands HbA1c even niet zo goed, maar doet die persoon wel heel erg zijn best. Deze aandoening is echt heel ingewikkeld en voor ieder mens anders: dus ik hou mijn oordeel bij me en schiet niet meteen in de actie.’

### Dromen achternagaan

Als zorgverleners willen we graag dingen oplossen, maar bij deze ziekte gaat het ook om het leren accepteren. Gelukkig kunnen we kinderen nu veel bieden met allereerste technische middelen, pompen en sensoren: dat helpt. Maar die mentale belasting blijft. Zelf heb ik het ook niet voor honderd procent geaccepteerd, maar wel genoeg om er prima mee om te gaan. Diabetes moet je nooit tegenhouden om je dromen achterna te gaan. Vertrouw in jezelf. Dat spiegel ik jongeren graag voor.’

# De Omnipod® 365 dagen belofte

## Bij Insulet geloven we in vrijheid van keuze zonder verplichte gebruiksperiode

### ONZE BELOFTE:

Wanneer het Omnipod DASH® Systeem binnen het eerste jaar niet geschikt voor u blijkt te zijn, zal Insulet de kosten van de Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager Kit aan uw Leverancier vergoeden. Deze belofte is bedoeld om u te helpen bij:

- > beslissingen te nemen op basis van klinische behoeften met minder nadruk op verplichte gebruiksperiode
- > eerder van meer klinisch geavanceerde en geschikte diabetestechologieën te profiteren

### SCAN VOOR MEER INFORMATIE:

Omnipod.com/365  
Voorwaarden en bepalingen die van toepassing zijn.



Geschiktheid voor het Omnipod DASH® Insuline Management Systeem dient te worden besproken met uw zorgverlener

**Khalid**  
OMNIPOD® GEBRUIKER  
SINDS 2020

Het recht om de Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager Kit te retourneren gaat in op de datum waarop de gebruiker de initiële Omnipod DASH® Systeem-training heeft gehad en eindigt op dezelfde dag om 23:59 uur een jaar later. Gebruikers die een Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager Kit willen retourneren, moeten hun leverancier hiervan binnen de genoemde periode van één (1) jaar op de hoogte stellen. De leverancier zal Insulet vervolgens op de hoogte stellen van het verzoek van de gebruiker en Insulet zal contact opnemen met de gebruiker om een voorbetaald retourlabel te verstrekken zodat hij/zij de Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager Kit naar de aangewezen logistieke dienstverlener van Insulet kan verzenden. Gebruikers hebben veertien (14) dagen de tijd, vanaf de dag dat ze het retourlabel ontvangen, om de Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager Kit te verzenden. De Omnipod DASH® Persoonlijke Diabetesmanager moet in goed werkende staat geretourneerd worden.

† Tot maximaal 72 uur continue insulinetoediening

Insulet\_UK OmnipodNL omnipodnl

©2022 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH en het DASH-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de Verenigde Staten van Amerika en andere verschillende rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Insulet Netherlands BV Stadspaleau 7, 3521 AZ Utrecht, Nederland. INS-ODS-03-2022-00099v1.0

Het Omnipod DASH® Insuline Management Systeem is een slangloos en draadloos insuline systeem dat zorgt voor continue insulinetoediening gedurende 3 dagen†.



dia\_b\_blog

216  
Berichten

1637  
Volgers

1843  
Volgend



Het duurde bij mij best een tijd voor mijn diabetes-diagnose geland was. De eerste periode stond ik in een soort 'overlevingsstand'. Ik deed wat me werd opgedragen maar had weinig ruimte om er echt over na te denken. Mijn eerste hypo overviel me enorm. Bam, dán was daar ineens het besef dat ik diabetes had, en dan ebde het weer weg. Deze momenten kreeg ik steeds vaker. Ik vond het moeilijk om over diabetes te praten. Als iemand me er iets over vroeg voelde ik me heel onzeker. Veel vragen kon ik niet goed genoeg beantwoorden vond ik, omdat ik zelf amper wist hoe het werkte. Dat frustrerde me enorm. Ik liep mede daardoor lange tijd rond met een soort twijfel; had ik diabetes door onwetendheid over mezelf afgeroepen? En toen was daar Instagram. Ik leerde andere type 1'ers kennen die in eenzelfde soort diabetesstrijd verwickeld

waren. Diabetes gaat met vallen en opstaan besepte ik. Dat leer je niet uit een boekje of aan tafel bij de diabetes-verpleegkundige. Diabetes type 1 is dikke vette pech en bij iedereen anders, een leerproces. Alles direct weten bleek een utopie. Het schrijven op Instagram hielp me enorm, de onzekerheden waarover ik nooit sprak schreef ik wel op. En ik kreeg veel reacties, daar ben ik heel dankbaar voor. Familie en vrienden lazen ook mee, dat vond ik heel spannend maar ook fijn. En eigenlijk is dit alles nog steeds zo. Diabetes voelt soms eenzaam maar je hoeft het niet alleen te doen: **#nietalleentype1**. Ik hoop dat ik met dia\_b\_blog nu anderen kan inspireren of helpen, net zoals Instagram mij ooit hielp. En nog steeds doet!



Instagram: @dia\_b\_blog

Anouk (36) kreeg 7,5 jaar geleden diabetes type 1, ze was toen 28 weken zwanger. Ze gebruikt de t:slimX2 insulinepomp met Dexcom sensor. Ze is getrouwd met Mark en moeder van twee zoons Niyo (10) en Finn (7). Ze woont in het mooie Friese IJlst. Haar passie is dans; zelfs met insulinepomp staat ze het allerliefst op het podium. Op Instagram (dia\_b\_blog) schrijft ze over haar leven met diabetes type 1. Daarnaast is ze vrijwilliger voor Diabetes+ en werkt in de diabeteswereld bij VitalAire Nederland.



## Een insulinepomp kiest u voor vier jaar

Mensen die een insulinepomp gebruiken mogen eens per vier jaar kiezen voor een nieuwe pomp. Toen Marijke begin 2021 voor de tweede keer koos voor een Medtronic 640g wist ze niet dat twee maanden later de Medtronic 780g met Guardian 4-sensor beschikbaar kwam op de Nederlandse markt. Dit is een zogenaamd Hybrid Closed Loop-systeem (HCL); een systeem dat naast alarmen en een automatische hypostop ook kleine correctiebolussen kan geven als de glucosewaarden stijgen. 'Ik vind het best zuur dat ik nu nog 2,5 jaar moet wachten voordat ik gebruik kan maken van een HCL-systeem. Daarom adviseer ik iedereen die mag kiezen voor een nieuwe insulinepomp, zich goed te informeren over de mogelijkheden die er zijn en dit te bespreken met de diabetes-verpleegkundige.'

Op [mediq.nl/glucoseseensor](https://mediq.nl/glucoseseensor) vindt u alle informatie over glucosesensoren.

# 'Ik durf weer met meer vertrouwen naar buiten'

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: JASPER HOF

Dat de ontwikkelingen op het gebied van insulinepompen en glucosesensoren het leven van mensen met diabetes kunnen veranderen, bewijst het verhaal van Marijke Zwart (40). Sinds zij een gecombineerde sensor en pomp gebruikt, durft ze weer met meer vertrouwen naar buiten en slaapt ze veel beter.

Een paar maanden voor haar diagnose diabetes type 1 liep de toen elfjarige Marijke samen met haar vader de 4 Mijl van Groningen. Jaren later, na de geboorte van haar inmiddels ook elfjarige dochter, voelde zij zich niet zo goed. Daarop besloot Marijke weer te gaan hardlopen en de 4 Mijl van Groningen nog een keer te lopen. 'Ik hoopte mij weer beter te gaan voelen door het hardlopen. Omdat ik mijn vorderingen postte op Instagram, kwam ik in contact met de gemeente. Zij waren op dat moment samen met de Bas van de Goor Foundation bezig een wandelgroep op te zetten voor mensen met diabetes type 2. Ze vroegen mij om daar als ambassadeur mee te lopen. Het viel me op dat veel mensen geen idee hadden van de voordelen van bewegen en gezonde voeding. Dit inspireerde mij om de opleiding tot gewichtscoach te gaan volgen. Als je zelf ervaart wat het betekent om gezond te leven, kun je het veel makkelijker volhouden. Ik weet dat ik me prettiger voel als ik voldoende beweeg en gezond eet. Ik kan het leven dan veel beter aan. Hier wil ik andere mensen ook bij helpen.'

Helaas is een gezonde leefstijl voor mensen met diabetes type 1 niet altijd voldoende om een goede diabetesinstelling te bereiken. Bij Marijke schoten haar glucosewaarden jarenlang alle kanten op. Daarom besloot ze zestien jaar terug van de insulinepen over te stappen op een insulinepomp. 'Ik was best chaotisch en vergat regelmatig insuline te spuiten. Ik voelde niet dat mijn suikers stegen of daalden. De overstap was een verademing. Ik hoefde alleen maar op een knopje te drukken om insuline toe te dienen. Hierdoor verbeterde mijn diabetesinstelling enorm en daalde mijn HbA1c wel met twee procent.'

Tijdens de zwangerschap van haar dochter kreeg Marijke tijdelijk een glucoseseensor. 'Dit was toen nog een hele grote sensor maar dat maakte me niet uit. Mijn suikers waren beter dan ooit, ondanks de hormonale schommelingen van de zwangerschap. Na de bevalling moest ik de sensor weer inleveren en schoten mijn glucosewaarden weer alle kanten op.'

Momenteel gebruikt Marijke de Medtronic 640g insulinepomp met Guardian 3-sensor. Dit systeem heeft alarmen en de pomp stopt met het toedienen van insuline als de glucosewaarde te laag wordt. 'Ik had daarvoor al een tijdje de FreeStyle Libre gebruikt, maar die had toen nog geen alarmen. Omdat er meestal geen peil op te trekken is wat mijn suikers doen, zijn de alarmen echt van toegevoegde waarde, evenals de automatische hypostop.'

## 'Na de bevalling moest ik de sensor inleveren en schoten mijn glucosewaarden weer alle kanten op'

Volgens Marijke kunnen mensen zonder diabetes zich niet voorstellen hoe het is om niet op je lichaam te kunnen vertrouwen. 'Ik heb altijd in mijn achterhoofd: wat als ik een hypo krijg? Natuurlijk kun je dat oplossen met suiker maar als je een hypo hebt doorgemaakt, ben je de rest van de dag van slag. Ik ben dan vaak moe en heb hoofdpijn.'

Door de alarmen van de sensor en de automatische hypostop heeft Marijke weer vertrouwen in haar lichaam gekregen. 'Ik durf makkelijker de deur uit te gaan omdat ik weet dat ik een waarschuwing krijg als ik te hoog of te laag zit. Bovendien slaap ik veel beter dankzij de automatische hypostop en mijn man trouwens ook. Hiervoor werd ik minstens een keer per nacht wakker van een hypo.'



## Ga stress te lijf met deze eenvoudige tips

TEKST: DANA PLOEGER FOTO'S: JASPER HOF

**Bij diabetes gaat veel aandacht uit naar voeding, beweging en medicatie. Terwijl stress ook veel invloed heeft op de bloedglucosewaarden. Leefstijlcoach Susanne Prinz (41), gespecialiseerd in hormonen, weet daar alles van.**

**H**et valt leefstijlcoach Susanne Prinz vaak op dat maar weinig mensen weten hoeveel invloed stress heeft op diabetes. 'Mensen zijn inmiddels zo gewend aan het halen van deadlines en het hebben van veel prikkels, dat ze zich er amper bewust van zijn dat ze gestrest zijn. Een beetje gezonde spanning vinden veel mensen heel normaal. Maar ze vergeten dat aanhoudende stress een negatief effect heeft op je diabetes. Het zorgt voor hogere waarden, lagere insulinegevoeligheid en dus meer insulinegebruik.'

### Wat kun je zelf doen om je stressniveau omlaag te krijgen?

'Het is niet nodig om meteen naar een meditatie- of yogacursus te rennen, want dan heb je er weer een taakje bij. Begin elke ochtend gelijk na het wakker worden en vlak voor het slapen gaan eerst met een simpele adem oefening van een minuut: dat verlaagt je stressniveau al behoorlijk. Verder is het belangrijk om elke dag bewust te ontspannen, dat doe je door lekker naar buiten te gaan, door rustig te sporten - denk aan wandelen, fietsen, zwemmen of yoga - en doe zeker één keer per maand iets wat energie geeft. Een dagje sauna of lekker lunchen met een vriend.'

### Het is wel weer een extra factor om in de gaten te houden. Hoe zorg je ervoor dat je het volhoudt?

'Maak van minder stressen geen extra taak op je to-do lijst. Zie het als een experiment met jezelf. Doe liever twee keer per dag een minuutje een eenvoudige adem oefening, dan dat je krampachtig probeert een half uur te mediteren. Hoe consequenter je dit doet, des te meer effect je zult hebben. Je merkt al gauw dat je je minder gestrest voelt. En vooruitgang motiveert het beste.'

**'Doe elke ochtend na het wakker worden en vlak voor het slapen gaan een simpele adem oefening van een minuut'**

### Is het nodig om je omgeving hierin betrekken?

'Elke verandering is lastig om vol te houden. Daarom raad ik aan om familie, vrienden en collega's erbij te betrekken. Als je je gesteund voelt, zorgt dat voor meer positieve gevoelens en dus voor minder spanning. Leg rustig uit dat je bezig bent met een aanpassing voor je diabetes en dat je af en toe een ontspanningsmoment inbouwt in de dag. Vraag collega's om tijdens de lunch een keertje mee te wandelen. Veel mensen vinden dat spannend om te vragen, maar het levert jou en de ander vaak veel gezelligheid en een betere gezondheid op.'

### Wanneer merk je positieve effecten voor je diabetes?

'Voor ieder mens met diabetes pakt het anders uit. Maar lukt het je om ontspanmomentjes te integreren in je dag, dan voel je je al vrij vlot minder gejaagd. Meer rust overdag zorgt ook voor een betere nachtrust. Hierdoor merk je dat je fitter bent, een betere stemming hebt en je makkelijker kunt concentreren. Door je stressniveau te verlagen maak je minder cortisol aan; een stresshormoon dat het lichaam minder gevoelig maakt voor insuline. Hierdoor zie je na een tijdje letterlijk dat je glucosewaarden stabiel worden. Maar stel geen onhaalbare doelen, houd het klein en realiseer je steeds dat je zelf invloed hebt op je eigen stressniveau.'

### Heb je nog tips hoe je jezelf kunt motiveren?

'Weet waarvoor je het doet en houd dat doel steeds voor ogen. Ik gebruik vaak het bekende beloningssysteem. Op een kaart met daarop de dagen van de maand streep je af wanneer je aandacht hebt gegeven aan ontspanning. Is de kaart vol? Beloon jezelf dan met iets fijns of leuks voor jezelf. Negeer alle smoesjes die je vaak verzint om niet te ontspannen en blijf prioriteit geven aan jezelf.'

## Wat is de relatie tussen stress en je glucosewaarden?

Ieder mens heeft een ingebouwd stress-systeem. Dat is op zich heel nuttig. Zodra er iets gevaarlijks op je pad komt, zoals een beer of een leeuw, brengt dit stress-systeem je in een staat van paraatheid. In het lichaam wordt dan cortisol aangemaakt. Dit stresshormoon zorgt ervoor dat je alert bent om te vluchten of te vechten. Nu komen we in het dagelijks leven geen leeuwen of beren meer tegen, maar des te meer mensen ervaren chronische stress. Als gevolg hiervan is het cortisolniveau dan niet kortdurend maar langdurend verhoogd. Het lichaam staat dan continu in een vlucht- of aanvalstand. Hierdoor gaan de glucosewaarden omhoog en wordt het lichaam minder gevoelig voor insuline.

**'Meer rust overdag zorgt voor een betere nachtrust'**



# Zorg voor je nieren: voorkom nierschade

TEKST: CORINNE VAN ACHT - DIËTISTE BIJ VOEDINGSADVIESBUREAU FOOD AND WELLNESS

Veel mensen met diabetes maken zich weleens zorgen over het ontstaan van diabetescomplicaties. Dat is begrijpelijk want hoge bloedsuikers kunnen schade aanrichten aan uw nieren, ogen, voeten en zenuwen. Hoewel u niet alles zelf in de hand heeft, kunt u met kleine aanpassingen in uw voeding gezondere keuzes maken; ook voor uw nieren.

## Mogelijke oorzaken van nierschade

Wist u dat dertig tot veertig procent van de mensen met diabetes nierschade heeft? Bij het ontstaan hiervan kunnen de volgende factoren een rol spelen:

- Te hoge bloeddruk
- Langdurig en vaak te hoge glucosewaarden
- Een te hoog cholesterolgehalte
- Te veel buikvet
- Roken en een ongezonde leefstijl

## Het gevaar van buikvet

Vroeger werd gedacht dat vet vooral opslag was, maar tegenwoordig is bekend dat vet zich gedraagt als een orgaan dat hormonen uitscheidt. Deze hormonen kunnen zorgen voor een daling van de nierfunctie doordat ze de nieren te hard laten werken; ook wel hyperfiltratie genoemd. Hoe dit precies werkt, is nog niet duidelijk.

## Waarom zijn de nieren belangrijk?

Nieren filteren afvalstoffen uit het bloed. Deze afvalstoffen verlaten het lichaam via de urine. Daarnaast spelen de nieren een belangrijke rol in de vochtthuishouding, de bloeddruk, het activeren van vitamine D en aanmaak van hormonen. Nierschade ontstaat vaak langzaam. Pas als de nieren zodanig beschadigd zijn dat ze hun werk niet meer goed kunnen doen, merkt u er iets van. Klachten die kunnen optreden zijn: niet lekker voelen, extreme vermoeidheid, hoofdpijn, vocht vasthouden, gebrek aan eetlust, misselijkheid, jeuk, slecht slapen of juist veel slapen, bloedarmoede of botontkalking.

## Wie controleert uw nierfunctie?

Tijdens de jaarlijkse diabetescontrole wordt de bloeddruk gemeten. Daarnaast wordt de urine gecontroleerd op eiwitten (albumine) en het bloed op afvalstoffen. Hoe meer eiwit in de urine en afvalstoffen in het bloed, hoe groter de nierschade.

## Tips voor gezonde nieren

- Eet gezond en neem maximaal 6 gram zout per dag
- Neem dagelijks minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit
- Rook niet
- Beweeg voldoende: 2,5 uur per week matig intensief en tweemaal per week spier- en botversterkende oefeningen
- Wees matig met alcohol: drink maximaal één glas per dag en niet iedere dag
- Zorg voor een gezond gewicht: probeer af te vallen als u overgewicht heeft
- Zorg voor gezonde bloedsuikers: vermijd snelle suikers en eet volkorenproducten
- Zorg voor een goede slaap: zeven tot negen uur per nacht
- Leer omgaan met stress: zorg voor voldoende ontspanning.



## WEETJE!

Mannen krijgen gemiddeld 10 gram en vrouwen 7,5 gram zout per dag binnen, terwijl het advies maximaal 6 gram per dag is.

## ZOUT PER PRODUCTSOORT

### Kant-en-klare jus en sauzen

Juspoeder en mosterd zijn zoutbommen. 50 gram mosterd bevat 1,7 gram zout. Curry bevat 0,8 gram zout voor eenzelfde portie. Maak zelf jus en saus met smaakmakers zoals ui, knoflook, verse kruiden, rode peper, groene kruiden als oregano, basilicum, tijm en/of rozemarijn.

### Snacks

Chips, borrelnoten, zoute koekjes, bitterballen e.d. bevatten veel zout. Een handje ongezoeten noten is een betere keuze.

### Kaas bevat meestal veel zout

Feta bevat bijvoorbeeld veel zout. Mozzarella of verse geitenkaas zijn betere keuzes.

### Broodbeleg

Er kan veel verschil zitten in het zoutgehalte van vleeswaren. Rookvlees, salami of bacon bevatten veel zout; kalkoenfilet, rosbief of tong zijn aanzienlijk minder zout. Pindakaas zonder zout is ook een goede keuze. Rauwkost op het broodbeleg is een goede smaakmaker.

### Brood

Brood bevat bakkerszout; een belangrijke bron voor jodium. Volkorenbrood is een gezonde keuze. Eén volkorenboterham bevat circa 14 gr koolhydraten. Eet dus niet te veel boterhammen tegelijk.

### Vis

Bewerkte vissoorten kunnen veel zout bevatten. Gerookte paling, makreel en zalm of een blikje tonijn bevatten meer zout dan een stukje verse gebakken kabeljauw of tonijn die je op smaak maakt met peper, citroenrasp en dille. Per week een portie vette vis is een goede keuze.

### ZOUT OF NATRIUM?

Natrium en zout worden nog weleens door elkaar gebruikt. Het is niet hetzelfde. 1 gram keukenzout bevat 0,4 gram natrium.

## Hoe kunt u de zoutinname beperken?

- Gebruik onbewerkte producten: vers of uit de diepvries. Vermijd bewerkte producten, zoals bijvoorbeeld spinazie à la crème en groenten uit blik/pot of kant-en-klaar maaltijden. Deze bevatten over het algemeen veel zout.
- Lees etiketten. Er zit verschil tussen de verschillende producten; het ene merk pindakaas kan bijvoorbeeld meer zout bevatten dan het andere.
- Voeg weinig zout toe. Groenten hebben van zichzelf al een sterke smaak en hebben dus geen zout nodig.
- Pizza's met vlees, vis en kaas zijn zoutbommen. Als u de pizza zelf maakt met verse groenten is dat een betere keuze en lekkerder.
- Kant-en-klare soep en bouillonblokjes zitten boordevol zout. Een bouillonblokje bevat 5,4 gram zout per halve liter bouillon. Als u zelf bouillon trekt met verse kruiden, groenten, vlees, vis of kip is dat een betere keuze.
- Bewerkt vlees zoals hamburgers, rookworst, gerookte kip, gemarineerd vlees en vleeswaren bevatten veel zout. Zelf een hamburger maken van onbewerkt vlees met verse kruiden en ui, een gebraden kip of een biefstukje zijn goede alternatieven.



BRONNEN: NIERSTICHTING.NL;  
NIERSCHADE-VOORKOMEN-BIJ-DIABETES,  
DIABETESFONDS.NL, NIEREN.NL

## HANDIGE TIP!

Weten hoeveel zout u binnenkrijgt?  
Doe de test bij [nierstichting.nl/zoutmeter](https://nierstichting.nl/zoutmeter)



Scan deze QR-code





# Rookkaascracker met hamburger en pompoenfriet

## Rookkaascracker

Deze cracker is een koolhydraatarm alternatief voor het hamburgerbroodje. Ze zijn ook lekker met een gekookt eitje of tapenade. Of neem ze mee naar uw werk of voor onderweg als tussendoortje.

**Ingrediënten voor twee burgers** 4 plakjes rookkaas

**Bereiding** Verwarm de oven voor op 180 °C. Plaats de plakjes rookkaas op het bakpapier en bak ze in 25 minuten af.

**Koolhydraten** 0,2 g kh per plakje



**TIP**

Strooi pitjes en zaden over rookkaascracker voor wat variatie!



2 personen  
Koolhydraten p.p.  
3,6 gr kh (inclusief  
rookkaascrackers)



30 min.



25 min.

## KOOLHYDRAATARM!

### Ingrediënten twee personen

- 4 rookkaascrackers
- 200 g pompoen
- 1 el olijfolie
- Zout
- 200 g gehakt
- 1 tl sambal
- 1 tl mosterd
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el sojasaus
- 2 el kokosolie
- 1 el boter
- ¼ rode ui
- 2 plakjes bacon
- 70 g komkommer
- 1 tomaat
- 2 plakjes cheddar

### Ingrediënten saus

- 2 el Griekse yoghurt
- ½ el suikervrije ketchup
- ½ tl paprikapoeder
- Peper

### Bereiding

Maak de rookkaascrackers. Verhoog de oven daarna naar 200 °C. Schil de pompoen en verwijder de pitten en draadjes. Snijd de pompoen in frietreetjes en leg de ze op bakpapier. Sprenkel er wat olijfolie overheen en voeg zout toe. Bak de pompoenfriet in ongeveer 25 minuten. Kruid het gehakt met de sambal, mosterd, knoflookpoeder en sojasaus en maak er twee platte ballen van. Verwarm de olie en boter in een pan en bak de hamburger vijf minuten aan elke kant.

Snijd ondertussen de ui en doe die bij de hamburgers in de pan. Doe de deksel erop en laat de hamburgers nog ongeveer zes minuten sudderen. Bak de bacon in een aparte pan krokant. Snijd de komkommer en tomaat in plakjes. Maak de saus door de Griekse yoghurt, ketchup, paprikapoeder en peper goed te mengen.

Maak dan de hamburger op door te beginnen met de rookkaascracker, gehakt, cheddar, bacon, ui, komkommer, tomaat, saus en bovenop de tweede rookkaascracker.



## 10X winnen

Dit is een recept uit de bestseller 'Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen', het eerste boek van de foodblogger Oanh. Een boek met 192 pagina's simpele koolhydraatarme gerechten, inclusief vier weekmenu's.

### Wilt u kans maken op dit kookboek van Oanh?

Mail voor 31 december uw naam en adres naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) onder vermelding van 'kookboek winnen'.

Onder de inzendingen verloten we tien boeken. Deze worden per post naar de winnaars opgestuurd.

## TIP

Voor de ultieme hamburger bak je een eitje en leg je die nog op het gehakt! Maak ook eens frietjes van koolraap, wortelpeterselie of knolselderij.

14		3		4			6	
8	1		9		5		15	
		6				17		8
	7	11	2		3	10		5
1					19			2
5	16		4		7		1	
9			13			3		
			5		9		2	1
18	2			3		8		12

ruiterpuzzel.nl

# Sudoku

win een  
cadeaubon  
van € 25,-

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Vervang de gevonden cijfers in de gekleurde hokjes door de opgegeven letters en zet deze op de oplossingsbalk in het hokje met hetzelfde cijfer, zo vind je de oplossing. Veel puzzelplezier!

Mail de oplossing samen met uw naam en adres voor **14 februari 2023** naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) o.v.v. **puzzel Diactueel 2 2022**.

**ONDER DE WINNAARS VERLOTEN WE EEN CADEAUBON VAN € 25,-.**

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **Miranda v/d Weert** uit **Sint Annaparochie**. Van harte gefeliciteerd!

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1=L 2=U 3=W 4=N 5=K 6=E 7=O 8=V 9=S

advertentie

Dankzij de t:slim X2™ insulinepomp en [makingdiabeteseasier.com/nl](http://makingdiabeteseasier.com/nl), heeft Lucas meer vrijheid in het beheren van zijn diabetes en zijn leven!

**Volg ons:**  
 Making Diabetes Easier by VitalAire Nederland  
 @makingdiabeteseasier\_nl

Voor meer informatie over de t:slim X2™ insulinepomp, zie de rubriek «Producten & Ondersteuning»!

**Making Diabetes Easier**  
by VitalAire

Control-IQ™ technologie voorkomt niet alle voorvallen van hoge en lage bloedglucose, en is niet bedoeld als een vervanging van maaltijdbolussen en actieve zelfcontrole van diabetes. Voor meer informatie, bezoek de "Producten & ondersteuning" sectie: <https://www.makingdiabeteseasier.com/nl>



Making Diabetes Easier by VitalAire  
[www.makingdiabeteseasier.com/nl](http://www.makingdiabeteseasier.com/nl)  
 (0)88 250 3500

**t:simulator™ App**  
 Een gratis virtuele  
 pompdemonstratie



v99.10.2022

## GASTCOLUMN ►

# Over mijn hormoongestoorde lijf

Niets is zo frustrerend als onverklaarbare hoge of lage glucosewaarden. Van die waarden van 14.6 of 3.2 terwijl je voor je gevoel een heel normale dag doorloopt. Het overkomt me dit voorjaar meermaals. Natuurlijk weet ik dat het geen zin heeft om alle aandacht te vestigen op die schommelende waarden en me af te vragen wat ik 'verkeerd' heb gedaan. Toch wil ik weten hoe het komt.

Mijn internist maant me tot kalmte. Ik heb een prima HbA1c en het lijntje hoeft niet altijd gespannen te zijn. Met een Time in Range van boven de 80% moet ik me absoluut geen zorgen maken. Ik geef haar gelijk en toch begrijp ik niet dat ik nu, na tien jaar diabetes, zo vaak onverklaarbare hypers en hypo's heb. Ineens herinner ik me een zinnetje dat ik jaren ervoor ergens had gelezen: 'De overgang is vooral lastig voor mensen met diabetes'.

Zo ontdek ik, terwijl ik nog gewoon menstrueer, dat ik in de overgang zit. Mijn bloedglucosewaarden geven klip en klaar aan dat er van alles in transitie is in mijn lichaam. En ja hoor, niet lang erna komen de opvliegers, emotionele buien, momenten van extreme korte lontjes en blijft mijn menstruatie uit.

Eerlijk gezegd kan ik niet gelijk de motivatie vinden om dit volgende varkentje op mijn diabetestijdlijn te wassen. Ik ben doodmoe, stikchagrijnig en de op- en neervliegende waarden helpen niet. Normaal spring ik met liefde in de actiemodus, nu lukt dat niet. Dus doe ik uiteindelijk wat ik mijn cliënten als coach ook vaak suggereer: luister nu eens echt naar wat je lichaam je vertelt. En vooral: handel daar ook naar!

Die dag voel ik ineens zoveel compassie met mijn intens vermoeide, hardwerkende, hormoongestoorde lijf. De dagen erna weet ik ineens wel hoe ik dit moet aanpakken. Ik schroef mijn opdrachten terug, zeg vaker nee, zorg dat ik om een uur of drie de laptop dichtklap, pak mijn dagelijkse yoga weer op, doe ontspannende meditatie en ga vaker om tien uur naar bed. En ik roep hulp in. Mijn homeopaat begeleidt me met korrels die de opvliegers temperen en de donkere buien laten wegdrijven. Na een lange zomer met veel lummelmomenten merk ik dat mijn lichaam en mijn gemoed veel beter functioneren als ik ze meer aandacht geef. Dat wist ik wel, maar nu geef ik mezelf er echt aan over. Natuurlijk heb ik nog weleens waardeloze dagen vol wapperende waarden, maar nu weet ik: morgen heb ik weer nieuwe waarden. Ook dit gaat voorbij.



*Dana Ploeger (1970) werkt als coach, waarbij ze mensen met en zonder diabetes helpt om te gaan met de uitdagingen in het leven. Daarnaast werkt ze als journalist voor o.a. Trouw en Diabc. Ze kreeg kort na haar veertigste verjaardag zelf diabetes type Lada en gebruikt de FreeStyle Libre en insulinepen. Ze geniet intens van haar drie (bijna) volwassen kinderen, die dit jaar alle drie door Europa reizen en werken om zichzelf te ontdekken. Zelf mag ze graag met haar lief op de e-bike springen en met een tentje achterop mooie natuurgebieden ontdekken. Ze doet veel aan energiewerk en meditatie en woont in Amersfoort.*

**BENT U ONZE VOLGENDE GASTCOLUMNIST?**  
 Wilt u de volgende gastcolumn schrijven?  
 Stuur dan een mail naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)

# Wat kan de medisch psycholoog voor u betekenen?



Nathalie Ekkelmans heeft diabetes type 1 en is journalist. Voor Diactueel interviewt ze professionals die in de diabeteszorg werken

FOTO MARIJKE KREKELS

TEKST NATHALIE ENKKELMANS

Misschien een confronterende vraag: hoe groot is de impact van diabetes op uw dagelijks leven? Binnen de diabeteszorg is er altijd veel aandacht voor uw glucosewaarden, voeding en beweging, maar wat doet het psychisch met u? Hierover ga ik in gesprek met Marloes Hogenelst van Diabetes Mentaal. Zij legt uit waarom diabetes veel impact kan hebben. En kan het zinvol zijn hiervoor naar een psycholoog te gaan?

## Waarom heeft diabetes zoveel invloed op je welbevinden?

'Diabetes is een van de meest ingrijpende ziektes. Het is een ingewikkelde ziekte die je voor een heel groot deel zelf moet managen. Bovendien heb je diabetes 24 uur per dag, je leven lang. Dat kan zwaar zijn. Je kunt het niet even loslaten. Ik hoor ook vaak dat het 'zo alleen' is, al die gedachten in je hoofd, al die overwegingen die je elke dag moet maken over wat je doet, eet en spuit. Daarbij kun je bang zijn voor (ernstige) hypo's of last hebben van diabetes distress wat zich kan uiten in zorgen over diabetescomplicaties. Als mensen zich langdurig bovenmatig zorgen maken, erg hun best doen om alles goed te regelen maar met tegenvallende resultaten, kan diabetes ook leiden tot een depressie. De emotionele impact van diabetes kan behoorlijk groot zijn.

## Wat zijn veelvoorkomende psychische problemen bij diabetes?

'Diabetes vraagt om aanpassing in elke nieuwe fase in je leven. Ik zie veel mensen die daar moeite mee hebben. Bijvoorbeeld wanneer ze een relatie krijgen, een

(andere) baan, mensen die als kind 'gewoon deden wat moest', maar die zich in hun groei naar volwassenheid pas echt realiseren welke impact diabetes heeft en daar een weg in moeten vinden. Ik zie ook mensen die aanpassingsproblemen ervaren bij de overstap op een pomp of sensor. En veel mensen hebben hypoangst. Soms door een traumatische ervaring, soms uit angst dat zij zichzelf niet kunnen helpen bij een ernstige hypo. Een andere groep zijn de mensen die het bijna dwangmatig goed willen doen en hard oordelen over zichzelf als dat niet lukt. Dat maakt diabetes extra zwaar. Het is ook moeilijk: ondanks alle adviezen, informatie, steun en technologie lukt het een deel van de mensen niet om een goede diabetesregulatie te bereiken. Dat je dat nu ook ziet op de sensor kan heel confronterend zijn, daar kun je je schuldig door voelen, of een gevoel van falen ervaren. Ook onbegrip vanuit de omgeving wordt vaak genoemd als stressfactor.'

## Wanneer ga je naar een medisch psycholoog?

'Wanneer een diabetesverpleegkundige of arts ziet dat iemand met diabetes

'Diabetes vraagt om aanpassing in elke nieuwe fase in je leven. Ik zie veel mensen die daar moeite mee hebben.' Marloes Hogenelst, medisch psycholoog bij Diabetes Mentaal in het Amsterdam UMC, locatie VUmc



psychische klachten heeft, somber is of mentale belemmeringen ervaart in de zelfregulatie kan diegene worden doorverwezen naar een medisch psycholoog met aandachtsgebied diabetes. Dit gaat dan om problemen die te maken hebben met diabetes of de diabetesbehandeling. Spelen er andere psychische problemen die min of meer los staan van de diabetes, dan worden mensen doorverwezen naar de huisarts of naar de ggz. En soms is er andere specialistische zorg nodig, bijvoorbeeld bij een ernstige eetstoornis. Het is overigens best een grijs gebied: hypoangst is heel duidelijk gerelateerd aan diabetes, somberheid niet altijd. Dat kan ook andere oorzaken hebben, zoals verlies van de partner, van werk of problemen in het gezin. Die somberheid heeft vaak wel impact op de diabetesregulatie. Een heldere diagnose is dan ook zeker belangrijk om iemand naar de juiste zorg door te verwijzen.'

## Hoe gaan jullie te werk?

'Een patiënt wordt in de regel verwezen door de internist. Dan nodigen we iemand uit en vragen om online vragenlijsten in te

vullen. In een intakegesprek bespreken we de uitkomsten, de klachten, welke rol diabetes in iemands leven speelt en relevante achtergrondgegevens zoals bijvoorbeeld eerdere hulpverlening. Ook staan we uitgebreid stil bij de hulpvraag van de patiënt. Al deze gegevens geven een duidelijk beeld of er sprake is van medische psychologische problematiek. Soms is het verstandig dat de patiënt eerst nog eens goed samen met de diabetesverpleegkundige naar diabetesinstelling kijkt. Zijn er heel duidelijk problemen waar wij als psychologen kunnen helpen, dan doen we een behandelaanbod. Meestal is dat een individueel traject, maar het kan ook een groepsinterventie zijn, zoals de cursus Diabetes de Baas. Er is ook een online interventie en er is een zelfhulp app ontwikkeld: MyDiaMate, ter ondersteuning voor mensen met diabetes type 1.'

## Wordt een medisch psycholoog vergoed als je diabetes hebt?

'Ja, als er een indicatie is voor psychologische hulp in relatie tot de diabetes dan wordt dit vergoed. Meestal is deze behandeling kortdurend van aard, dat

wil zeggen vijf tot tien gesprekken. Niet elk ziekenhuis heeft een medisch psycholoog met aandachtsgebied diabetes. Mensen uit andere ziekenhuizen kunnen daarom ook naar ons worden doorverwezen.'

**'Ik hoor vaak dat het 'zo alleen' is, al die gedachten in je hoofd'**

## Wat is jouw drive in dit werk?

'Ik vind het geweldig om mensen met diabetes verder te kunnen helpen, om aansluiting te vinden bij hun leefwereld en samen met de patiënt te onderzoeken wat het probleem is, welke behandeling het beste aansluit om de klachten te verminderen of hoe ze kunnen leren omgaan met de klachten. Ik doe dit werk nu al twintig jaar en nog elke dag met heel mijn hart.'

# Hoe vaak per dag denkt u aan uw diabetes?



Drie mensen van het klantpanel van Mediq geven antwoord.

TEKST IRENE SEIGNETTE

‘Daar hoef ik niet lang over na te denken. Ik denk de hele dag aan mijn diabetes. Ik ben moeilijk instelbaar. Elke dag na mijn ontbijt en na het avondeten schieten mijn suikers omhoog om daarna ook weer heel snel te dalen. Ik neem elke dag bij het ontbijt hetzelfde, voer de koolhydraten in, volg het bolusadvies op, maar toch pakt het niet goed uit. In het ziekenhuis hebben ze met me meegekeken. Ze hebben van alles geprobeerd, maar ook zij weten niet hoe ze dit moeten oplossen.

Deze glucosepieken zorgen ervoor dat ik de hele dag met mijn diabetes bezig ben. Ik volg de waarden op mijn pomp, ben bang voor de langetermijncomplicaties van diabetes en soms ben ik boos omdat niets echt lijkt te helpen. Ik kijk uit naar de komst van de kunstmatige alvleesklier; het lijkt me zo fijn dat ik nergens meer aan hoef te denken. Dat ik gewoon weer eens spontaan op pad kan zonder dat mijn suikers alle kanten opschieten.’

**Wilma Kleybeuker (61)**, diabetes type 1 sinds dertig jaar, gebruikt de Medtronic 670g insulinepomp met Guardian 3-sensor.

‘Eigenlijk denk ik bijna niet aan mijn diabetes. Ik neem in de ochtend mijn medicijnen en dat is het. Ruim tien jaar geleden werd bij mij per toeval diabetes type 2 ontdekt. Ik had hoge glucosewaarden van rond de 20 mmol/l. Ik heb toen metformine en insuline gekregen. Een tijd later kreeg ik een nekhernia waaraan ik inmiddels drie keer ben geopereerd. Helaas heeft dit niet geholpen. Ik heb dagelijks veel pijn en heb daarnaast functieverlies in mijn armen van meer dan vijftig procent. Omdat de pijn mijn leven beheerst, maak ik bijna geen tijd voor mijn diabetes. Ik weet dat het belangrijk is maar het komt er niet van. Niet zo lang geleden is de insuline bij mij vervangen door een ander medicijn. Ik hoef nu niet meer te spuiten, dat is wel een voordeel. Verder merk ik niet echt een verschil. Ik heb tegenwoordig geen hypo's meer, maar ik weet niet of dit komt omdat ik ben gestopt met de insuline.’

**Math van Triel (66)**, sinds tien jaar diabetes type 2. Gebruikt metformine en een SGLT2-remmer

‘Ik denk toch zeker tien keer per dag aan mijn diabetes; vooral aan praktische dingen. Wat is mijn glucosewaarde, kan ik gaan sporten, wandelen of naar mijn werk zonder actie te hoeven ondernemen? Verder pieker ik niet zoveel over mijn diabetes.

Voor mijn diagnose diabetes vijftien jaar geleden dacht ik dat ik een burn-out had. Ik had twee jonge kinderen, een drukke baan en was extreem vermoeid. Ik stopte met werken, maar mijn klachten bleven. Een maand later werd duidelijk dat ik diabetes type 1 had. Ik heb vervolgens een jaar de tijd genomen om hieraan te wennen. Daarna ben ik mijn werk weer langzaam gaan oppakken. Ik werk als apothekersassistente. Drie jaar terug kreeg ik hartklachten en was ik erg moe. Ik ben toen gestopt met de onregelmatige diensten en sindsdien voel ik me veel beter. Mijn diabetes heeft baat bij regelmaat. Ik ben tevreden over hoe het nu gaat. Ik besteed voldoende aandacht aan mijn diabetes, maar ben er ook niet te veel mee bezig.’

**Anita Zwijnenburg (45)**, diabetes type 1 sinds vijftien jaar. Anita heeft de OmniPod in combinatie met de FreeStyle Libre



# Hoe loods ik mijn dochter met diabetes goed door mijn echtscheiding heen?

## DE VRAAG

**Na onze scheiding gaan zowel mijn ex-man als ik opnieuw samenwonen met een nieuwe partner. Ik wil dat onze dochter van twaalf met diabetes type 1 hier niet te veel onder lijdt. Hoe kan ik dat aanpakken?**

TEKST: IRENE SEIGNETTE

FOTO: ANNE BEENTJES

## HET ANTWOORD

‘In Nederland strandt ongeveer één op de drie huwelijken. Het hoort dus bij de maatschappij maar dit maakt het leed niet minder. Hoe goed je als ouders een scheiding ook wilt regelen, het heeft altijd invloed op het welbevinden van de kinderen, of er nu wel of niet diabetes in het spel is. Het is een harde boodschap maar je ziet dat kinderen die een scheiding hebben doorgemaakt, oververtegenwoordigd zijn in de nare lijstjes van alcohol- en drugsmisbruik, vroegtijdige schoolverlaters, het hebben van moeite met het onderhouden van vaste relaties, depressies en somberheid.

Als ouder wil je dat het leven van een kind met diabetes zo voorspelbaar mogelijk is omdat dat een positieve invloed heeft op de glucosewaarden. Maar tijdens een scheiding valt de stabiele veilige basis van een gezin weg. Daarbij komt dat elke ouder die een scheiding doormaakt een periode vooral met zichzelf bezig is. Hierdoor kunnen de signalen van het kind worden gemist en dat is voor kinderen met diabetes een handicap. Ben je hiervan bewust en schakel op tijd hulp in mocht dit nodig zijn. Dit kan iemand uit de omgeving zijn die objectief is. Iemand die niet beïnvloed wordt door de emoties van de vader of de moeder. Daarmee bied je je kind een vertrouwenspersoon of een luisterend oor. Dit kan een mentor, een ouder van een vriendje of vriendinnetje of een therapeut zijn.

Een kind met diabetes vaagt om extra aandacht. Dit is voor de biologische ouders vanzelfsprekend en vaak ook voor de broertjes en zusjes. Voor de stiefouder en -broertjes en -zusjes geldt dit niet. Het is heel complex om twee verschillende bloedgroepen bij elkaar te brengen. Daarom is het belangrijk om dit goed voor te bereiden. We zien dat samengestelde gezinnen die onvoorbereid in de nieuwe situatie stappen meer dan tachtig procent kans hebben om binnen vijf jaar te klappen. Goed voorbereiden betekent met elkaar in gesprek gaan over normen en waarden; komen de opvoedstijlen overeen? Hoe verloopt het contact met ex-partners en eventuele nieuwe relaties van hen?

Wat betreft het kind met diabetes is het belangrijk de nieuwe familie te informeren over waar ze mee te maken krijgen, waar ze rekening mee kunnen houden. Bijvoorbeeld dat routine en rust belangrijk zijn. Een kind met diabetes in het gezin zorgt voor een andere gezinsdynamiek. Het kan van invloed zijn op de vakantiekeuze, het wel of niet meegaan naar een feestje of de financiën. Dat een kind met diabetes extra tijd vraagt heeft niets te maken met een ongelijke aandachtsverdeling maar met medische zorg. Maak tot slot ook duidelijke afspraken over in hoeverre de partners zich met de kinderen van de ander bemoeien en hoe zich dit verhoudt tot de diabetes.

‘Goed voorbereiden betekent met elkaar in gesprek gaan over normen en waarden’



MARINAVANDERWAL.NL

Marina's motto is: makkelijker kan ik het opvoeden van pubers niet maken, wel leuker.

Marina heeft een online praktijk voor opvoedvragen. Kijk eens bij de onlinecursussen en masterclasses.

NU MET 15% KORTING VOOR KLANTEN VAN MEDIQ. GEBRUIK KORTINGSCODE 'MDQ22'.

## ONLINE GAME HYPER CONTROL OVER LEVEN MET DIABETES TYPE 1

Hoe zou jij het vinden om samen met je klasgenoten een game te spelen over diabetes? Een game waarin je in teams tegen elkaar gaat strijden. Het team dat het beste met diabetes kan omgaan, is de winnaar.



Dat kan nu met 'Hyper Control'; een online game die is ontwikkeld naar een idee van Tim Micklinghoff. Tim heeft zelf diabetes type 1 en werkt bij een bedrijf dat games ontwikkelt: Raccoon Serious Games. Hij ondervond dat veel mensen niet weten hoe het is om met diabetes te leven. Daar wilde hij verandering in brengen; en niet met een saai boekje maar met een spannende game.

Iedereen die de online game Hyper Control speelt, is even Horace Hyper, een basisschoolleerling met diabetes type 1. Horace gaat een dagje naar een pretpark en de gamespelers moeten zorgen dat zijn bloedsuikers goed blijven. Zo moeten ze koolhydraten tellen, uitrekenen hoeveel insuline ze nodig hebben en een lage bloedsuiker (een hypo) oplossen terwijl ze in een attractie zitten.

Het spel kan overall gespeeld worden, als je maar een laptop of tablet met internet hebt. Omdat je Hyper Control in duo's speelt moet je met elkaar samenwerken om verder te komen. Op de site [hypercontrol.nl](http://hypercontrol.nl) kun je eenvoudig je eigen klas of sportteam opdelen in duo's en daarna kan het spel beginnen. De tijd staat ingesteld op maximaal 45 minuten om de game te voltooien.

De game is voor jongeren van groep 7 en 8 maar kan gespeeld worden door en met iedereen die wil ervaren hoe het is om diabetes te hebben. Voor de ontwikkeling van Hyper Control werkte Tim onder meer samen met het Reinier de Graaf ziekenhuis, het Albert Schweitzer ziekenhuis en Mediq. Met Hyper Control won Tim het Beste Diabetesidee 2021, een initiatief van het Diabetes Fonds.

Wil jij Hyper Control spelen?  
Ga naar [hypercontrol.nl](http://hypercontrol.nl) en start een spel.



## Comfortabel en duurzaam

Zoek jij een handig hemdje waarin je jouw insulinepomp kunt stoppen zonder last te hebben van het slangetje van de infuusset? Zoek dan niet verder want Diabasicwear ontwerpt en maakt hemdjes en T-shirts speciaal voor kinderen en volwassenen die een insulinepomp dragen. In het hemdje zit links en rechts een zakje waarin elk formaat insulinepomp past. In het zakje zit een kleine opening voor het slangetje naar de infusieset. Het hemdje is comfortabel en de pomp zit veilig en strak tegen het lichaam. De pomp is onzichtbaar onder kleding maar is wel makkelijk te pakken. Het hemdje is verkrijgbaar in een versie voor jongens, meisjes, dames en heren in diverse kleuren en kledingmaten.

Nu ook voor volwassenen!  
[Diabasicwear.com](http://Diabasicwear.com)

## Survivalgids voor stiefmoeders en -vaders



Hoe maakt u na een scheiding van uw nieuwe gezin een succes? Deze vraag is niet zo een-twee-drie te beantwoorden. Een scheiding brengt veel onzekerheden met zich mee. Zeker als een van uw kinderen diabetes type 1 heeft (lees ook p. 29). Bij een scheiding spelen veel, soms met elkaar conflicterende, belangen en wensen een rol. Wat er ook gebeurt, u wilt het beste voor uw kinderen, uzelf, uw partner en zijn of haar kinderen.

'Stiefsucces' is een praktisch boek dat u erbij kunt pakken als u met uw stiefgezin ergens tegenaan loopt. Honderddertig stukjes geven antwoorden op vragen en kwesties waarmee u te maken kunt krijgen. Want op zoek naar stiefsucces maken mensen dezelfde dingen mee en glijden ze uit over dezelfde bananenschil. Veel van hun ervaringen leest u terug in dit boek. Een gewaarschuwd mens telt nu eenmaal voor twee.

**Stiefsucces | Violet Falkenburg & Gideon de Haan | 248 p.**  
**Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen | € 12,99 E-book,**  
**€ 45,10 paperback**



In december vieren we sinterklaas en kerst. Feesten waarbij we vaak lekker eten en snoepen. Daarom hebben we al wat rekenwerk voor je uitgezocht, zodat jij van de komende maand kunt gaan genieten. Veel plezier en snoep met mate.

**Pepernoten - 1 tot 3 stuks - 7,2 koolhydraten**

**Speculaasje - 1 stuks - 4,6 koolhydraten**

**Chocoladeletter melk - 100 gram - 52 koolhydraten**

**Oliebol - 1 stuks - 20,3 koolhydraten**

## DECEMBER FEESTMAAND!



BRON: EETMETERAPP

## Colofon

Diactueel lifestyle magazine is een uitgave van Mediq voor klanten en relaties.

### Redactie

Heleen Bos, Geerdien Prinsen en Irene Seignette

### Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

### Ontwerp en opmaak

Bob Slinger

### Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

### Advertentieacquisitie

Wendy Vastenburger  
e-mail: [wendy.vastenburger@mediq.com](mailto:wendy.vastenburger@mediq.com)

### Druk

EMP grafimedia

### Aan dit nummer werkten mee

Corinne van Acht, Nathalie Ekelmans, Jasper Hof (coverfoto), Dana Ploeger, Marina van der Wal en Simon van der Woude

### Redactieadres

Mediq, t.a.v. Diactueel,  
Postbus 20003, 3502 LA Utrecht  
e-mail: [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)

### Meer informatie

[mediq.nl/diactueel](http://mediq.nl/diactueel)

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 Nederland B.V. kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud. U kunt altijd 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 april 2023.







# Haal het beste uit uw sensor

De ontwikkelingen rondom glucosesensoren gaan snel. [mediq.nl/glucosesensor](https://mediq.nl/glucosesensor) wordt continu aangevuld met de meest recente informatie. Hier vindt u informatie die aansluit bij de behoefte van dat moment. Of u nu vragen heeft over het starten of al langere tijd gebruik maakt van een glucosesensor. Bijvoorbeeld hoe u het beste uit uw sensor kunt halen en uw waarden beter kunt interpreteren.

[mediq.nl/glucosesensor](https://mediq.nl/glucosesensor)



*at the heart of healthcare*