

Diactueel

THEMA

naar buiten

Ex-topvoetballer Dylan Rovroy:

‘Topsporters hebben discipline en doorzettingsvermogen nodig. Mensen met diabetes ook’

Buiten de deur eten?
Zo houdt u uw glucosewaarden op peil

Over vitamine D en gelukshormonen
Waarom bewegen in de buitenlucht zo gezond is

Ex-topvoetballer Dylan Rovroy wil kansen creëren voor kinderen met diabetes in Indonesië	8
Nadia brak haar vakantie af vanwege een ernstige hyperglykemie	12
Leefstijlcoach Tugba Korkmaz Sahin legt uit waarom bewegen in de buitenlucht zo gezond is	16
Buiten de deur eten? Zo houdt u uw glucosewaarden op peil	22
HET RITUEEL VAN... Ronnie van der Linden	4
INSTAGRAMMER Kelsey Vlug	15
PANELVRAAG Waar haalt u uw kennis over diabetes vandaan?	21
RECEPT Portobello's & zachte prei op de BBQ	24
COLUMN Tobias Mol over de keerzijde van doorzettingsvermogen	25
SAM'S TRIP Een grote wandeling	28
OPVOEDKWESTIES MET MARINA VAN DER WAL Hoe doorbreek je het liegen van je puber?	29

DIAWEETJES	
Steeds meer zwangerschapsdiabetes	6
Maarten de Gruyter van stichting DON geridderd	6
Slapen als een roos	7
Meer hart- en vaatziekten bij mensen met prediabetes	20
Zomertijd, ijsjestijd	30



26

Nathalie interviewt podotherapeut Ingrid Ruys:

‘Vanaf de eerste lockdown is het aantal amputaties drastisch gestegen’

7

Meer sporten,
minder medicatie



Ga lekker
veel naar
buiten

16

31

NIEUW

De diabetesverjaardag
van... **Thijs**



FOTO RENÉ WOUTERS

NAAR BUITEN

Het is alweer bijna vijftien jaar geleden dat Mediq voor het eerst de Diactueel uitbracht, als lifestyle magazine voor mensen met diabetes. Een blad dat mensen voorziet van informatie, educatie en tips om de glucosewaarden zo stabiel mogelijk te houden en een actief leven te leiden. Met het redactieteam en onze vaste designer hebben we gekeken hoe we het magazine nog dichter bij de lezer kunnen brengen. Het resultaat van deze restyle ligt voor u. Wat vindt u ervan? We zijn benieuwd naar uw mening.

Na een lange periode van noodgedwongen thuiswerken en thuisblijven mogen we nu weer veel meer. Samen naar buiten bijvoorbeeld. Met elkaar wandelen in de zon, natuur en frisse lucht. Buiten bewegen en sporten. Vrienden ontmoeten. In de buitenlucht en buitenshuis eten. Allemaal zaken waar ik enorm van geniet, nu misschien nog wel meer dan ooit.

Voor dit nummer van Diactueel vroegen we aan een leefstijlcoach waarom bewegen in de buitenlucht zo gezond is. Hierdoor kijk ik nu heel anders naar vitamine D en het belang ervan voor het menselijk lichaam. Uiteindelijk is er niets dat het weldadige daglicht kan vervangen. Met deze editie van Diactueel helpen we u graag om deze oppepper van de eerste orde te benutten én om er volop van te genieten.

Ik wens u een fijne zomer met veel geluksmomenten.

Caroline Jooren,
contentmanager Mediq

TOTAAL PLAATJE



HEB JIJ OOK EEN DIABETESRITUEEL?
*Laat het ons weten, dan zijn deze pagina's in de volgende
Diactueel misschien van jou! info@diactueel.nl*

Zicht op voedingsstoffen

‘Al ruim vier jaar zet ik al mijn maaltijden in **MyFitnessPal**. Deze app is ontwikkeld voor sporters en geeft zicht op de calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten die je binnenkrijgt. De meeste mensen met diabetes focussen zich op koolhydraten, maar ik vind het fijn om daarnaast de eiwitten en vetten bij te houden. Deze voedingsstoffen hebben namelijk ook invloed op mijn glucosewaarden. Na een eiwitrijke maaltijd kan mijn glucosewaarde vier uur later nog stijgen. Als een maaltijd veel vet bevat, vertraagt dat de opname van koolhydraten. Daarom wil ik graag een totaalplaatje hebben.

Het klinkt omslachtig: elke dag mijn maaltijden invoeren in de app. Dat is het niet. Ik ben er hooguit twee minuten per dag mee bezig en het geeft me veel inzicht. De app is zelflerend en herkent eerder ingevoerde ingrediënten. Zo bouw je gemakkelijk een database op van de maaltijden die je vaak eet en kun je deze aanpassen en aanvullen.’

Ronnie van der Linden (30) heeft diabetes type 1 sinds 1996. Hij blogt en vlogt over zijn diabetes op [ronniesdosis.nl](https://www.ronniesdosis.nl). Sinds mei werkt hij als fondsenwerver digitale kanalen bij JDRF Nederland.

TEKST IRENE SEIGNETTE

FOTO JASPER HOF





Steeds meer zwangerschapsdiabetes

In 2015 waren 9.000 vrouwen met zwangerschapsdiabetes bekend in de Nederlandse huisartsenpraktijken; in 2019 was dat aantal opgelopen naar ruim 12.000. Hun aantal steeg met 30%.

Dit blijkt uit een recente studie van het Nivel in opdracht van het Diabetes Fonds. Vooral vrouwen die op latere leeftijd zwanger zijn, lopen

risico om deze vorm van diabetes te krijgen. Het aandeel vrouwen met zwangerschapsdiabetes dat gebruikmaakt van insuline is in dezelfde periode gedaald van 32 naar 21%. De voornaamste verklaringen voor deze cijfers zijn volgens de onderzoekers een betere screening op zwangerschapsdiabetes en een stijgend aantal zwangerschappen bij oudere vrouwen.

DiaCare helpt - Voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes is het belangrijk om in korte tijd te leren hoe ze hun bloedglucosewaarden kunnen regelen. Het zorgprogramma DiaCare helpt hen hierbij. In de DiaCare-app hou je de bloedglucosewaarden bij en kun je een e-learning over zwangerschapsdiabetes volgen. Daarnaast kun je via het DiaCare-zorgportaal op afstand overleggen met je zorgverlener.

BRON: ZORGKRANT.NL

 Heeft u interesse in DiaCare? Vraag aan uw diabetesverpleegkundige of ze werkt met DiaCare.



Maarten de Gruyter van stichting DON geridderd

Op vrijdag 23 april ontving Maarten de Gruyter een koninklijke onderscheiding voor zijn rol in de strijd tegen diabetes type 1. Hij werd geridderd als officier in de Orde van Oranje-Nassau vanwege zijn werk als oprichter en voorzitter van DON, Diabetes Onderzoek Nederland.

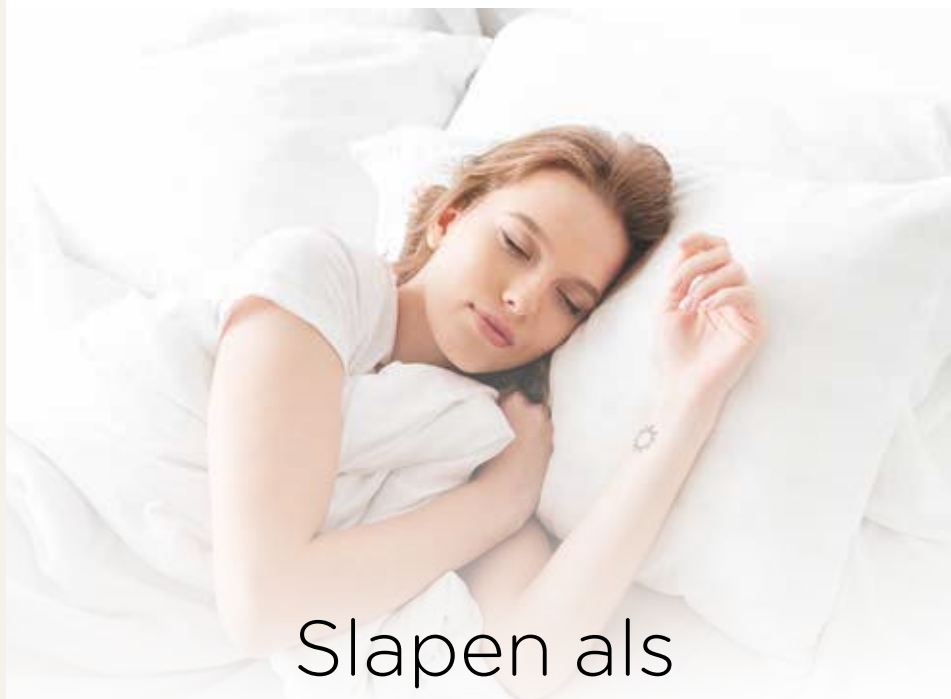
Vastgoedondernemer Maarten de Gruyter (46) heeft al vanaf zijn zevende diabetes type 1. Sinds het overlijden van een vriend die ook diabetes had, leeft hij in de hoogste versnelling. Met Stichting DON wil hij deze aandoening de wereld uit helpen. Hiervoor ondersteunt de stichting fundamenteel onderzoek naar de genezing van diabetes type 1. Door de jaren heen heeft DON zo'n tien miljoen euro verzameld. Dit geld wordt gebruikt voor vooruitstrevende onderzoeksprojecten binnen en buiten Nederland. Maarten zet zich belangeloos in voor DON en heeft nooit een vergoeding gevraagd of aangenomen voor zijn werk als voorzitter.

Minder medicijnen door regelmatig te sporten

Mensen met diabetes gebruiken tabletten en insuline om ervoor te zorgen dat hun bloedglucosewaarden niet te hoog worden. Naast medicatie zijn er veel andere factoren van invloed op de glucosestofwisseling. Denk bijvoorbeeld aan voeding, stress en bewegen. Veel mensen weten dat hun glucosewaarden dalen als ze gaan bewegen. Minder bekend is dat regelmatig bewegen ook op de lange termijn bijdraagt aan stabielere glucosewaarden. In een studie is het effect van metformine, een tablet voor mensen met diabetes type 2, vergeleken met sporten. Voor dit onderzoek gingen mannen en vrouwen met prediabetes (een voorstadium van diabetes type 2) metformine gebruiken of sporten. Wat bleek? Twaalf weken dagelijks metformine nemen verhoogde de insulinegevoeligheid met 15%. Driemaal per week zestig minuten sporten verhoogde de insulinegevoeligheid met maar liefst 50%.

Voorafkrachttraining is effectief. Spieren gebruiken veel suiker als energie. Bij mensen met diabetes type 2 kunnen de spieren suiker minder goed opnemen omdat ze ongevoelig zijn geworden voor insuline. Insuline is een soort sleuteltje dat zorgt dat de glucose in de cellen kan worden opgenomen. Door de spieren meer te trainen, worden ze weer gevoeliger voor insuline. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om wekelijks twee en een halfuur matig intensief te bewegen en daarnaast minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen.

BRON: FYSIOTHERAPIEWETENSCHAP.COM



Slapen als een roos

Iedereen slaapt weleens een nacht slecht. Dat is vervelend, maar geen reden tot zorg. Heeft u vaker dan twee keer per week een slechte nachtrust en heeft dit invloed op uw functioneren overdag? Kijk dan eens of u uw slaappatroon kunt verbeteren. Slaap is een basale levensbehoefte. U heeft het nodig om goed te kunnen herstellen van de lichamelijke en geestelijke inspanningen van overdag. Een slechte nachtrust maakt uw lichaam bovendien minder gevoelig voor insuline.

Ga niet compenseren

Mensen die slecht slapen, proberen dit vaak te compenseren door vroeg naar bed te gaan, lang uit te slapen of overdag een dutje te doen. Helaas heeft dit vaak een averechts effect. U slaapt beter als u pas naar bed gaat als u moe bent. U kunt beter om 24.00 uur naar bed gaan en een kwalitatief goede slaap van zes uur hebben, dan om 22.00 uur naar bed gaan en de hele nacht liggen woelen.

Voorkom overactiviteit

De nacht is een weerspiegeling van de dag. Bent u overdag overactief, neemt u geen pauzes en heeft u veel positieve of negatieve stressmomenten? Dan is de kans groot dat u 's nachts niet tot rust kunt komen en daardoor slecht slaapt. Een druk leven is helemaal niet ongezond, maar het is belangrijk om gedurende de dag voldoende rustmomenten te pakken. Plan bewust micropauzes in van drie tot vijf minuten. Staar even uit het raam, loop een rondje door de wijk of over de werkvloer, of doe even iets anders waarvan u ontspant.

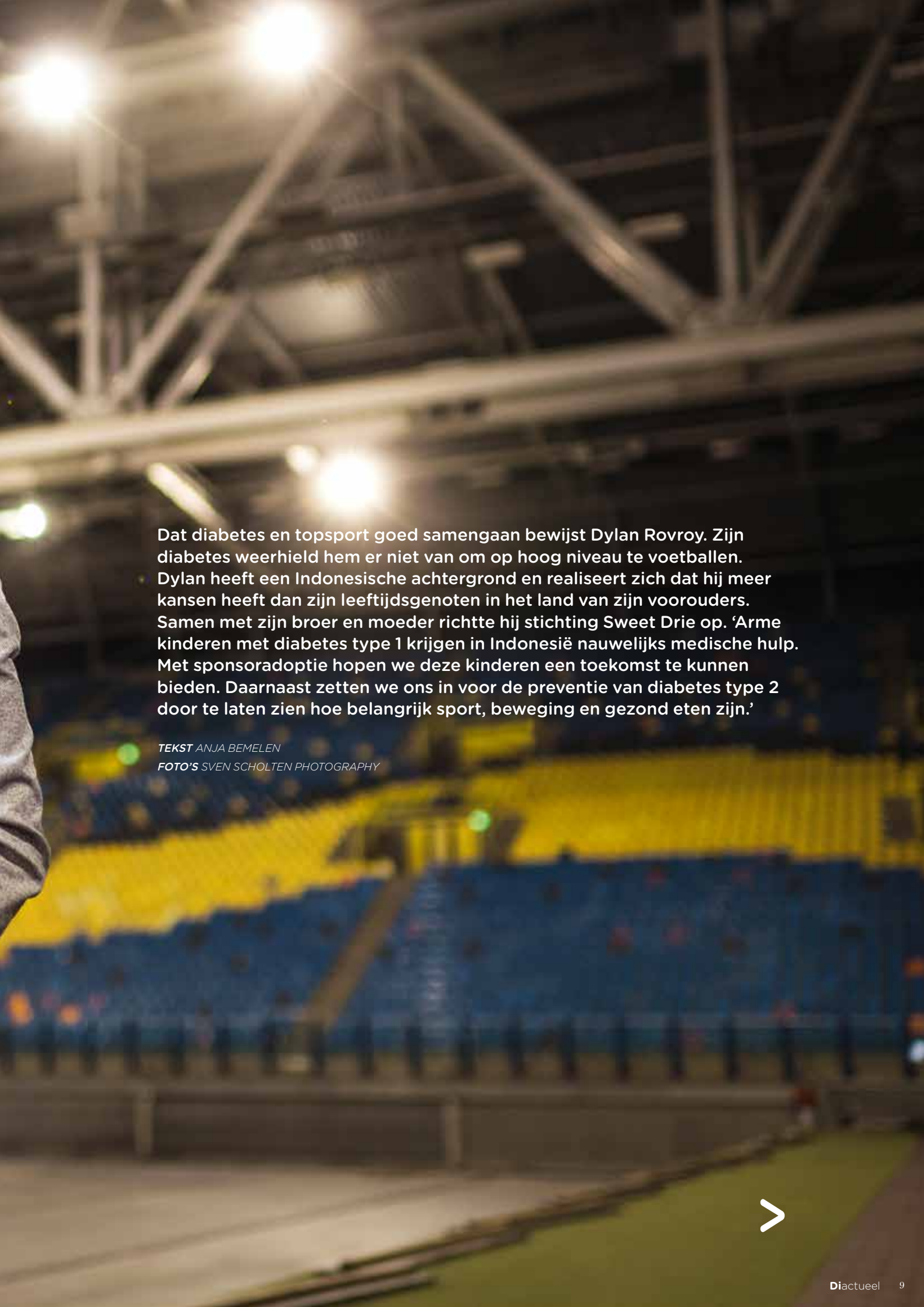
Tot slot: de grootste vijand van slecht slapen bent u zelf. Hoe meer u uw best doet om goed te slapen, hoe slechter het gaat. Probeer het los te laten. Als de druk eraf is, komt de slaap vanzelf.

BRONNEN: HANDBOEK LEEFSTIJLGENEESKUNDE. DE BASIS VOOR IEDERE PRAKTIJK - SLAPEN ALS EEN OERMENS VAN MERIJN VAN DE LAAR

Voetballer Dylan Rovroy over stichting Sweet Drie:

‘Kansen creëren voor kinderen met diabetes in Indonesië’





Dat diabetes en topsport goed samengaan bewijst Dylan Rovroy. Zijn diabetes weerhield hem er niet van om op hoog niveau te voetballen. Dylan heeft een Indonesische achtergrond en realiseert zich dat hij meer kansen heeft dan zijn leeftijdsgenoten in het land van zijn voorouders. Samen met zijn broer en moeder richtte hij stichting Sweet Drie op. 'Arme kinderen met diabetes type 1 krijgen in Indonesië nauwelijks medische hulp. Met sponsoradoptie hopen we deze kinderen een toekomst te kunnen bieden. Daarnaast zetten we ons in voor de preventie van diabetes type 2 door te laten zien hoe belangrijk sport, beweging en gezond eten zijn.'

TEKST ANJA BEMELLEN

FOTO'S SVEN SCHOLTEN PHOTOGRAPHY



‘Ze dachten dat mijn nekwervels gebroken waren en dat ik nooit meer zou kunnen voetballen’



Dylan (21) speelde bij de betaald voetbalorganisaties (BVO) Vitesse, PSV en NEC. Tijdens zijn voetbalcarrière had hij niet zoveel last van zijn diabetes. Topsport gaat hand in hand met discipline, doorzetten en kiezen voor een gezonde leefstijl. Eigenschappen die ook goed van pas komen bij diabetes. Voetballen bij een BVO betekent veel reizen, ook in het buitenland. Toen Dylan jong was, reisde zijn moeder Claudia met hem mee om zijn bloedsuikers in de gaten te houden. ‘Ze werd de fotograaf van het voetbalteam. Dat gaf haar een goede reden om bij elke wedstrijd aanwezig te zijn. Tussen het fotograferen door kon ze op mijn glucosewaarden letten.’

Adrenaline - Inmiddels kent Dylan zijn lichaam goed en weet hij precies hoe hij een wedstrijd goed doorkomt. Hij zorgt dat hij bij aanvang een waarde van rond de 12 mmol/l heeft. ‘Daar stem ik mijn eten en drinken op af. Ik ben constant aan het rekenen. Elke topsporter is met voeding bezig en ik met mijn diabetes misschien net een beetje meer. Tijdens de wedstrijd koppel ik mijn pomp af. Dat mijn glucosewaarden dan wel aan de hoge kant blijven, komt vooral door de adrenaline die tijdens de wedstrijd vrijkomt.’

Buddy's - Als er tijdens een training of wedstrijd toch iets misgaat, weten zijn teamgenoten en trainers wat ze moeten doen. ‘Ik heb altijd twee of drie buddy's die goed op de hoogte zijn’, zegt de voetballer. ‘Ze weten wanneer ik mijn waarden moet meten, suiker moet nemen of juist de pomp moet aankoppelen. Ze merken het snel als ik echt te hoog zit. Een klein tikje op mijn schouder kan er dan al voor zorgen dat ik bruusk reageer. Dat zijn ze niet van me gewend. Bij zo'n reactie weten ze dat ik mijn suiker moet controleren.’

Herstelkracht - In februari 2020 raakte Dylan ernstig geblesseerd tijdens een voetbalwedstrijd. Zijn hoofd werd twee keer keihard geraakt door een bal. Hij werd per brancard van het veld gedragen en met loeiende sirenes naar het Radboudumc gebracht. Dylan: ‘Ze dachten dat mijn nekwervels gebroken waren en dat ik nooit meer zou kunnen voetballen. Omdat ik diabetes heb, verwachtten de artsen bovendien dat ik langzamer en moeizamer zou herstellen. Geheel tegen de verwachting in stond ik drie maanden later weer op het veld. Dit was midden in de coronatijd. Mijn moeder was blij dat er geen wedstrijden werden gespeeld, zo kreeg ik noodgedwongen wat meer tijd om te herstellen. Mijn drive om te voetballen is altijd heel groot geweest. Maar het is niet alleen vanwege mijn doorzettingsvermogen dat ik zo snel herstelde. Ik denk dat het ook komt doordat ik altijd gezond heb geleefd en goed voor mijn diabetes heb gezorgd. Ook in mijn puberteit. Hierdoor is de herstelkracht van mijn lichaam optimaal. Zelfs de artsen in het ziekenhuis waren verbaasd.’

Ervoor gaan - Inmiddels is Dylan goed hersteld van zijn nekblessure. Voetbal is nog steeds zijn passie. Toch besloot hij er na dit seizoen mee te stoppen. ‘De laatste jaren was ik verdediger bij de Groesbeekse amateurclub Achilles 29. Ik heb daar fijn gespeeld, maar bij een amateurclub is de mentaliteit anders. Bij een betaald voetbalorganisatie leef je voor de sport. Alles staat in het teken van voetbal. Daar hou ik van. Ergens helemaal voor gaan.’ Nu wil Dylan zijn opleiding tot makelaar binnen acht maanden afronden in plaats van de gebruikelijke achttien. ‘Ik denk dat werken als makelaar bij me past. Het is een goede mix tussen kantoorwerk en op pad zijn.’ Daarnaast wil hij samen met zijn moeder en zijn broer Jordy de stichting Sweet Drie meer op de kaart zetten.

‘In de toekomst willen we de stichting uitbouwen en vaker naar Indonesië gaan.’

Onwetendheid - Sweet Drie begon in 2014 als een project. ‘In dat jaar ben ik samen met mijn moeder, broer en familie naar Klaten in Midden-Java geweest. Daar gaven we voetbalclinics aan leeftijdgenoten. We wilden laten zien dat diabetes geen belemmering hoeft te zijn, ook niet voor sporters. In 2016 zijn we met het team van Sweet Drie teruggegaan. We hebben op Java en Batam kampongs bezocht en zijn langs scholen en ziekenhuizen gegaan om voorlichting over diabetes, sporten en voeding te geven. De onwetendheid is groot in Indonesië. Steeds meer mensen krijgen diabetes type 2. Ze weten niet dat ze dit vaak kunnen voorkomen met gezonde voeding en voldoende beweging. Aan kinderen gaven we voetbaltrainingen in combinatie met voorlichting. Veel kinderen eten voor de wedstrijd een bord rijst met sambal en krijgen dan tijdens de wedstrijd last van hun buik. Voor hen is dat een reden om af te haken, maar we hebben ze geadviseerd om voortaan voor het spelen een banaan te nemen in plaats van de pittige rijst.’

Sponsoradoptie - Verdrietig is dat Dylan geen kinderen met diabetes type 1 heeft ontmoet in Indonesië, eenvoudig omdat ze niet meedoen aan het sociale leven. ‘Voor arme kinderen met diabetes type 1 is er geen diabetesbehandeling voorhanden’, zegt Dylan. ‘Na de diagnose gaan ze naar huis en trekken ze zich terug. Vaak wordt niet eens de moeite genomen om een dossier aan te maken. Thuis sterven ze dan binnen korte tijd. Met stichting Sweet Drie bekijken we of we sponsoradopties


voor deze kinderen kunnen opzetten zodat ze medicatie krijgen. Ook kunnen ze dan net als andere kinderen naar school en deelnemen aan het sociale leven.’

Samenwerking - Stichting Sweet Drie werkt samen met Child Support Indonesia. Deze organisatie richt zich onder meer op gesponsorde adoptie. Dylan: ‘Met tien euro per maand kan een kind in Indonesië naar school, krijgt het een schooluniform en kan het op school eten. Child Support Indonesia heeft ook een ziekenhuis op Batam gebouwd. Toen wij daar een keer waren om voorlichting te geven, moest ik toevallig de infuusset van mijn insulinepomp vervangen. Ter plekke bedachten we dat het voor de artsen interessant zou zijn om te zien hoe dit gaat. Ze vonden het heel bijzonder. Toen we daarna een rondleiding door het ziekenhuis kregen, hoorde ik fluisteren “hij heeft diabetes, hij heeft diabetes!” Iedereen keek me na.’

Kansen doorgeven - Dylan vindt dat hij in Nederland goed kan leven met zijn diabetes. ‘Ik ben dankbaar dat ik op zo’n hoog niveau heb kunnen voetballen en dat ik mijn dromen kan verwezenlijken. Dit heb ik ook te danken aan mijn moeder. Zij heeft ons alleen opgevoed en dat was niet gemakkelijk, zeker niet in combinatie met mijn diabetes en al die jaren dat ik aan topsport deed. Zij en mijn broer hebben me hier altijd in gesteund. Mijn moeder heeft me geleerd om mijn diabetes altijd op de eerste plaats te zetten. Het is mijn droom om de kansen die ik hier heb, ook voor kinderen met diabetes in Indonesië dichterbij te brengen.’



‘In Indonesië sterven arme kinderen met diabetes type 1’

 Lees meer over stichting Sweet Drie op [sweetdrie.nl](https://www.sweetdrie.nl). Of volg ze op Instagram of Facebook.



Ontregelingen tijdens de vakantie. Ze komen altijd ongelegen

TEKST: IRENE SEIGNETTE

Diabetes is een puzzel

‘Vorig jaar tijdens de enorme hittegolf waren mijn man, mijn dochter en ik met vrienden op vakantie in Maastricht. We genoten aan een prachtig meertje van de zon, toen ik me opeens heel moe voelde. Na een kort dutje werd ik misselijk wakker met een enorme dorst en een bloedglucosewaarde van 27,4 mmol/l. Ik verving mijn OmniPod en diende extra insuline toe. Bij de volgende bloedglucosemeting gaf mijn Personal Diabetes Manager ‘HIGH’ aan: te hoog om nog een waarde weer te geven.

We besloten om terug naar het vakantiehuisje te gaan zodat ik wat insuline kon toedienen met de insulinepen. Ik belde mijn internist en zij adviseerde de pomp op 200% te zetten en naar het ziekenhuis te gaan als mijn waarde binnen een uur niet zakte. Ik wilde het niet riskeren om in coronatijd ver van huis in het ziekenhuis opgenomen te worden. Daarom pakten we onze spullen en reden we naar huis, tot groot verdriet van ons dochttertje. Toen we om 23.00 uur thuis aankwamen, was mijn glucosewaarde iets gezakt en hoefde ik gelukkig niet naar het ziekenhuis.’

Bovenstaande postte Nadia afgelopen zomer op Instagram. Ze brak haar vakantie af door een forse ontregeling van haar diabetes. Dit was een flinke domper. Wat kun je doen om ontregelingen door het warme zomerweer te voorkomen? Dat vroegen we aan Wendy Wanders, diabetesverpleegkundige in de Gelderse Vallei.

‘Dit voorbeeld van Nadia illustreert hoe ingewikkeld diabetes is’, zegt Wendy Wanders. ‘Er kunnen meerdere oorzaken voor haar hoge glucosewaarden zijn. Misschien zat het naadje van de pod niet meer goed door de hitte en kreeg ze te weinig insuline. Ook is het mogelijk dat ze tijdens de vakantie minder bewoog en anders at. Daarnaast kan de werking van insuline afnemen als het langere tijd wordt blootgesteld aan warmte. Dit kan ook een rol gespeeld hebben, zeker als Nadia de pod al meerdere dagen droeg tijdens de hittegolf. Een ontsteking, infectie of zonnesteek, zouden ook nog een verklaring kunnen van zijn van de hoge glucosewaarden. Overigens - dit geldt niet voor Nadia - hebben veel mensen door de hitte vaker last van hypo’s. Dit komt doordat de doorbloeding bij warm weer toeneemt. Hierdoor wordt insuline sneller opgenomen, zeker als je daarnaast gaat bewegen. Hoge en lage glucosewaarden ontrafelen kan een lastige puzzel zijn en dat stopt helaas niet tijdens de vakantie.’

Extra insulinepen - ‘De reactie van Nadia was heel goed’, vervolgt de diabetesverpleegkundige. ‘Ze bracht een nieuwe pod aan en diende extra insuline toe. Omdat haar waarde daarna onvoldoende daalde, ging ze naar het vakantiehuisje om extra insuline te spuiten met een insulinepen. De insuline wordt dan vaak beter en sneller opgenomen. Daarnaast nam ze contact op met haar behandelteam. Dat is slim in dit soort situaties. Ik adviseer mijn patiënten altijd om extra insulinepennen mee te nemen als ze op vakantie gaan en om de contactgegevens van het behandelteam, de fabrikant van de pomp, pen of glucosesensor en van de leveranciers van de diabetes hulpmiddelen bij de hand te hebben.’



Diabetesverpleegkundige Wendy Wanders:
‘Dit voorbeeld van Nadia illustreert hoe ingewikkeld diabetes is’



Op vakantie met diabetes?

Download hier uw vakantiechecklist en uw medische verklaring

<https://mediq.nl/patient/diabetes/kenniscentrum/diabetes-en-vakantie>



Hoe fixeer ik mijn glucosesensor? Hier vindt u meer tips

<https://mediq.nl/nieuws/2021/glucosesensor-fixeren>



Tips van diabetesverpleegkundige Wendy Wanders

Bescherm je pomp of glucosesensor als je gaat zwemmen

‘Met sommige insulinepompen kun je in het water, maar ik adviseer mensen altijd om ze af te koppelen als ze langer gaan zwemmen. Eventueel spuit je wat bij met een insulinepen. Draag je een pod of glucosesensor, dan kun je deze beschermen met een latex handschoen. Knip de vingers eraf en bevestig het overige deel als een waterdichte band over de pod of sensor op je arm. Je kunt ook een waterdichte eilandpleister of folie zoals Kliniderm gebruiken. Als je deze na het zwemmen weer wilt verwijderen, dan kun je de pod of sensor voor het bevestigen insmeren met vaseline. Dan kun je de pleister of folie na het zwemmen weer verwijderen zonder de sensor los te trekken.’



Wees voorzichtig met je glucosesensor bij de controle op luchthavens

Draag je een FreeStyle Libre of CGM-sensor? ‘Zorg ervoor dat deze niet gescand worden bij de handbagage of als je door het poortje gaat op een luchthaven. Veel scanners op de handbagageband en ook sommige poortjes op luchthavens gebruiken röntgenstraling. Dit kan schadelijk zijn voor de glucosesensoren. Geef dit aan bij het securitypersoneel en zorg dat je een medische verklaring bij je hebt die door jouw diabetesbehandelaar is ondertekend, ook in het Engels. De securitymedewerker zal jouw handbagage en lichaam dan controleren met een handscanner; hier zijn de glucosesensoren wel tegen bestand. Neem jouw insuline mee in de handbagage, het liefst verdeeld over twee tassen voor het geval dat een tas zoekraakt. In het laadruim van het vliegtuig kan het vriezen en daar kan insuline niet tegen.’



Tip van Nadia

Ontstekingsremmende neusspray tegen heftige huidreacties

‘Ik kreeg een keer een heftige reactie op de lijm van mijn FreeStyle Libre. Sindsdien gebruik ik een ontstekingsremmende neusspray op de plek waar ik de sensor bevestig. Mijn internist schrijft het recept van de neusspray uit. Voor mij werkt dit prima. Wel goed laten drogen voordat je de sensor aanbrengt.’



Ervaar Vrijheid met Pod-Therapie

Vereenvoudig uw insulinetoediening



Hannah McCook
OMNIPOD®GEBRUIKER
SINDS 2018

Omnipod DASH®-insulinetoedieningssysteem

- > Waterbestendige* Pod zonder infuusslang die u overal kunt dragen op plaatsen waar u zich een injectie zou geven.
- > Moderne, intuïtieve Persoonlijke Diabetes Manager met touchscreen
- > Geschikt voor alle leeftijden, met aan te passen instellingen om uw insulinetoediening te personaliseren op basis van uw dagelijkse routine

NEEM CONTACT OP MET UW ZORVERLENER VOOR OVERLEG OM UW GESCHIKTHEID VOOR HET OMNIPOD DASH®-INSULINETOEDIENINGSSYSTEEM TE BEPALEN.

3 DAGEN
ONAFGEBROKEN INSULINE**

BESTEL UW POD PROBEER KIT† OP [OMNIPOD.COM/MEDIQ](https://omnipod.com/mediq) >

Insulet_NL

OmnipodNL

omnipodnl

*De Pod heeft een IP28 specificatie voor waterdichtheid tot een diepte van 7,6 meter gedurende 60 minuten. De PDM is niet waterdicht

**Tot 72 uur onafgebroken insulineafgifte

†De demo Pod heeft geen naald, is niet werkend en kan tot drie dagen worden gedragen. Schermafbeelding is een voorbeeld dat slechts dient ter illustratie.

©2020-2021 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH en het DASH-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de VS en diverse andere rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Glooko en diasend zijn handelsmerken van Glooko, Inc. en worden met toestemming gebruikt. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van de desbetreffende merkhouders. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving van het product en impliceert geen commerciële relatie of andersoortige verbondenheid. 1 King St, Hammersmith, London W6 9HR. INS-ODS-10-2019-00036 V2-Pt3

omnipod
DASH®

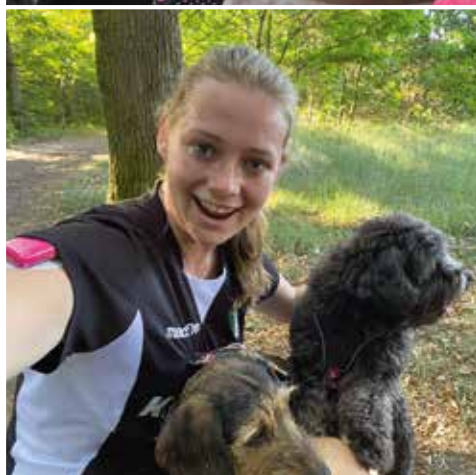


Kelseyvlug

212
Berichten

627
Volgers

1.404
Volgend



Cooper, mijn teckel, duwt wel vier keer zijn snuit tegen mijn schenen aan terwijl ik in de wachtkamer zit voor de controle bij mijn diabetesverpleegkundige. Cooper is opgeleid tot diabeteshond en waarschuwt me als mijn glucosewaarden te hoog of te laag worden. Maar deze keer lijkt hij zich te vergissen. Ik controleer vier keer mijn glucose, maar er lijkt niets aan de hand. Bij de vijfde keer kijk ik naar de vrouw die naast me zit. Voorzichtig vraag ik of haar glucosewaarde misschien laag kan zijn. Ze kijkt me verbaasd aan, maar doet toch een check. Wat blijkt? Haar waarde is flink aan het zakken, ze zit bijna tegen een hypo aan. Nadat ze twee dextro's heeft genomen, is ze helemaal enthousiast over Cooper. Zo bijzonder dat hij ook haar lage glucosewaarden opmerkt.

Cooper is al zeven jaar mijn steun en toeverlaat. Tijdens het autorijden zit hij op de bijrijdersstoel. Als hij zijn kop op mijn rechterarm legt, weet ik dat ik mijn glucosewaarde moet controleren. 's Nachts slaapt hij bij me en maakt hij me wakker als ik te hoog of te laag zit. Zelfs nu ik een half jaar de

Medtronic 780 insulinepomp en glucosesensor gebruik, waarschuwt hij me vaak net iets eerder dan de sensor.

Ik heb nu ruim twintig jaar diabetes type 1. In mijn puberteit had ik soms de neiging om mijn diabetes te verslonzen. Toen kwam ik via mijn moeder in gesprek met een vrouw van rond de veertig die haar diabetes in de puberteit erg verwaarloosd had en daardoor met diabetescomplicaties kampte. Haar benen zaten vol blauwe plekken en wondjes. Toen ik dat zag, nam ik me voor altijd goed voor mijn diabetes te zorgen en naar mijn lichaam te luisteren. Als het even tegenzit, bespreek ik het met mijn familie of vrienden. Dit helpt en maakt het hebben van diabetes een stuk draaglijker. Als je goed voor jezelf zorgt, komt het meestal wel goed.



Instagram: @Kelseyvlug

Kelsey Vlug (27) heeft sinds haar zesde diabetes type 1. Ze gebruikt de Medtronic 780 insulinepomp en glucosesensor. En natuurlijk heeft ze Cooper.

Diëtist Tugba Korkmaz Sahin:

‘Vitamine D zorgt voor sterke botten en tanden, en speelt een belangrijke rol bij het functioneren van spieren en zenuwen’



Over vitamine D en gelukshormonen

Waarom bewegen in de buitenlucht zo gezond is

TEKST: IRENE SEIGNETTE

FOTO'S: INGEBORG VAN BRUGGEN

De komende maanden krijgt u weer volop de gelegenheid om naar buiten te gaan. Genieten van de zon, de natuur en frisse lucht. Wist u dat buiten bewegen heel gezond voor u is? Uw huid kan vitamine D aanmaken en er komen gelukshormonen vrij. Diëtist en leefstijlcoach Tugba Korkmaz Sahin legt uit hoe dat precies zit.

Diëtist Tugba Korkmaz Sahin begeleidt mensen bij gewichtsverlies, diabetes en hart- en vaatziekten. Daarnaast is ze als leefstijlcoach verbonden aan de MediQ Health Coach. 'Er zit veel overlap tussen het werk van een diëtist en leefstijlcoach, maar een leefstijlcoach focust meer op gedragsverandering. Dit kan over voeding gaan, maar ook over beweging, stress en goed slapen. Samen met mijn klanten bekijk ik hoe ze gezonder kunnen leven. We zoeken naar manieren hoe ze dit op een gemakkelijke manier in hun leven kunnen integreren, zodat ze het ook op de lange termijn kunnen volhouden.'

Buiten bewegen is gezond, maar wat heeft dat met vitamine D te maken?

'Vitamine D3 wordt onder de huid aangemaakt onder invloed van de UV-straling uit zonlicht. Deze vitamine heeft veel functies in ons lichaam. Het zorgt voor sterke botten en tanden, en speelt een belangrijke rol bij het functioneren van spieren en zenuwen. Bij mensen die langdurig een tekort aan vitamine D hebben, kan botontkalking ontstaan. Een tekort kan ook leiden tot sombere of opgejaagde gevoelens. Dit komt doordat vitamine D invloed heeft op het serotoninegehalte, ook wel het gelukshormoon genoemd. Het maakt je blij en rustig. Tot slot speelt vitamine D een rol bij het immuunsysteem, het systeem dat ervoor zorgt dat we afweer hebben tegen ziektes.'

Is er een relatie tussen vitamine D en diabetes type 1?

'Uit verschillende onderzoeken blijkt dat diabetes type 1 meer voorkomt in de noordelijke Scandinavische landen dan in de zonnige landen rondom de Middellandse Zee. Wetenschappers vermoeden dat een tekort aan vitamine D hier een rol kan spelen. Dit moet nader onderzocht worden, maar het advies is om kinderen tot vier jaar elke dag 10 mcg vitamine D te geven. Ook mensen met een getinte huid, mensen die onvoldoende zonlicht op hun huid krijgen en zwangere vrouwen, moeten extra vitamine D nemen. Dit geldt ook voor vrouwen na de overgang en mannen en vrouwen boven de zeventig.'

Wat heeft vitamine D te maken met diabetes type 2?

'Ook hier wordt veel onderzoek naar gedaan. Het lijkt erop dat vitamine D de bètacellen beschermt. Deze cellen zitten in de alvleesklier en produceren insuline. Bij mensen met diabetes type 2 maken deze cellen nog wel insuline, maar is hun lichaam er ongevoelig voor geworden. Bijvoorbeeld door overgewicht of weinig beweging. De bètacellen moeten dan extra hard werken om het lichaam van voldoende insuline te voorzien. Als dat jaren duurt, raken de bètacellen uitgeput en maken ze steeds minder insuline aan. Voor mensen met diabetes type 2 is het dus belangrijk om zuinig op hun bètacellen te zijn. Hier lijkt vitamine D een rol bij te spelen.'





‘In de natuur loop je vaak op een ongelijke ondergrond. Daarmee activeer je extra spieren in je lichaam’

Is het nodig om extra vitamine D te slikken in de zomer?

‘Voor mensen met een lichte huid is het voldoende om elke dag vijftien tot dertig minuten met handen en gezicht in de zon te zijn zonder zonnebrandcrème. Veel mensen halen dit niet. Bepaalde groepen mensen krijgen daarom het advies om extra vitamine D te nemen, ook in de zomer.’

Houdt zonnebrandcrème de opname van vitamine D tegen?

‘Hoe hoger de beschermingsfactor van een zonnebrandcrème is, des te minder vitamine D de huid kan aanmaken. Dan lijkt het goed om zonder beschermingsfactor in de zon te gaan. Dat kan, maar dan moet je oppassen dat je niet te lang in de zon blijft. Te veel UV-straling is slecht voor

je huid. Bovendien is het belangrijk om te voorkomen dat de huid verbrandt. Een verbrande huid komt in een stress-situatie terecht en als reactie daarop maakt het lichaam stresshormonen aan. Deze hormonen hebben een bloedglucoseverhogend effect.’

Waarom is bewegen in de buitenlucht zo gezond?

‘Bewegen is voor iedereen gezond. Als je dit in de buitenlucht doet, heeft het nog meer positieve effecten. Naast de aanmaak van vitamine D verhoog je je weerstand. De witte bloedcellen die je tegen virussen en bacteriën beschermen, verspreiden zich door beweging beter door het lichaam. Ook is bekend dat in de buitenlucht bewegen goed is voor je welbevinden. In de buitenlucht zie je bomen en hoor je

Welke mensen krijgen het advies om dagelijks vitamine D te slikken?

Groep	Leeftijd (jaar)	Wie uit deze groep	Extra vitamine D in microgram (mcg)
Kinderen	0 t/m 3	Iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49	Met donkere (getinte) huidskleur	10
	4 t/m 49	Als je overdag niet veel in de zon komt of de huid bedekt	10
	50 t/m 69	Iedereen	10
	70 en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69	Met donkere (getinte) huidskleur	10
	4 t/m 69	Als je overdag niet veel in de zon komt of de huid bedekt	10
	70 en ouder	Iedereen	20

BRON: VOEDINGSCENTRUM.NL



vogels fluiten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die dit bewust waarnemen minder pijn ervaren. Negatieve emoties en somberheid maken plaats voor positieve gevoelens en energie. Nog een voordeel: in de natuur loop je vaak op een ongelijke ondergrond. Daarmee activeer je extra spieren in je lichaam.'

Hoeveel moeten mensen in de buitenlucht bewegen om profijt te hebben van deze voordelen?

'De zomer is het aangewezen seizoen om lekker veel naar buiten te gaan. In principe is een half uur per dag stevig doorwandelen al voldoende om profijt te hebben van al deze voordelen. Geniet van de komende zomermaanden en ga lekker vaak naar buiten.'

Buiten bewegen? Met deze tips maakt u het leuker

- Combineer het bewegen met iets anders dat u leuk vindt, bijvoorbeeld fotograferen. Hoe leuk is het om een mooie zomerherinnering te maken met een fotoboek van al uw wandelingen.
- Download een app op uw telefoon die alle planten of vogels herkent en maak van uw wandeling een ontdekkingsreis.
- Houdt u van fietsen? Stippel een mooie route uit of plan een korte fietsvakantie met een paar overnachtingen in B&B's die op de route liggen.
- Wandelt u alleen? Luister met de oortjes van uw telefoon naar uw favoriete muziek of podcast. Bijvoorbeeld de Meer Mens-podcast van Mediq of De Diabetes Podcast van Loes Heijmans.
- Zoek een wandelmaatje. Het kan uw partner, buurvrouw, buurman, vriend of vriendin zijn, maar u kunt ook een nieuw wandelmaatje zoeken op [tweevoeter.nl](https://www.tweevoeter.nl).
- Heeft u vaak lange telefoongesprekken met vrienden of bekenden? Doe de volgende keer de oortjes van uw telefoon in en voer het gesprek terwijl u een wandeling maakt.
- Download de Ommetje-app. Op deze app van de Hersenstichting kunt u wandelwedstrijden organiseren met vrienden, punten verzamelen en krijgt u tips om uw hersenen fit te houden.

De Mediq Health Coach helpt bij een gezonde leefstijl

Tugba Korkmaz Sahin is één van de leefstijlcoaches van Mediq Health Coach. Via dit programma kunt u een leefstijlcoach kiezen die past bij uw situatie, ziektebeeld, culturele achtergrond en taal. Samen met de coach maakt u een plan op maat. Dit wordt afgestemd op wat voor u haalbaar en wenselijk is. De leefstijlcoach ondersteunt u bij gedragsverandering en helpt u om niet in oude gewoontes terug te vallen. Ook kunt u de Mediq Health Coach app gebruiken. Die geeft u zicht op vijftien vitale functies zoals gewicht, aantal gelopen stappen, slaap en voeding. Wekelijks ontvangt u artikelen en tips over een gezonde leefstijl. Mensen die het programma volgen, verliezen gemiddeld zes kilo in een half jaar en hebben betere glucosewaarden.

Mediq Health Coach is een bewezen effectief traject voor mensen met (zwaar) overgewicht en (pre)diabetes. Deelname kost € 19,99 per maand (maandlijks opzegbaar). Aanmelden kan op [mediq.nl/healthcoach](https://www.mediq.nl/healthcoach).



Meer hart- en vaatziekten bij mensen met prediabetes



Mensen met prediabetes lopen een hoger risico op het krijgen van een hartaanval, beroerte of een ander probleem met hart- en bloedvaten dan mensen met gezonde glucosewaarden. Dat blijkt uit een onderzoek onder ruim 25.000 Amerikanen.

Het doel van de diabetesbehandeling is dat de bloedglucosewaarden niet te hoog worden. Dit is belangrijk omdat hoge bloedglucosewaarden schadelijk zijn voor het hart, de bloedvaten en de zenuwen. Mensen met prediabetes hebben nog geen diabetes type 2, maar bij hen werkt insuline wat minder goed dan bij gezonde mensen. Ze hebben dus enigszins verhoogde

bloedglucosewaarden. Het is mogelijk dat deze mensen na verloop van tijd diabetes type 2 krijgen.

Het Amerikaanse onderzoek bestudeerde de medische gegevens van ruim 25.000 mensen over de periode van 2006 tot 2020. Op basis van hun HbA1c-waarde (de gemiddelde bloedglucosewaarde) werden zij verdeeld in een groep met prediabetes en een gezonde groep. In de onderzoeksperiode kreeg 18% van de mensen met prediabetes een groot probleem met hart- en bloedvaten. Bij gezonde mensen was dit 11%. Het verband tussen prediabetes en hart- en vaatziekten was het sterkst bij

mannen, mensen van kleur, mensen met hart- en vaatziekten in de familie en mensen met overgewicht.

Een beetje suiker bestaat niet

Dit onderzoek illustreert het belang van een goede controle van de bloedglucose. Zelfs bij mensen die een voorstadium van diabetes type 2 hebben, kunnen hoge glucosewaarden al tot schade aan hart- en bloedvaten leiden. De veelgehoorde uitspraak 'ik heb een beetje suiker' bestaat dus niet.

BRON: NIEUWSVOORDIETISTEN.NL

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

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 vijf gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier!

Stuur de oplossing **voor 30 september 2021** naar: Mediq, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **familie van der Sluis** uit **Britsum**. Van harte gefeliciteerd!

win een
cadeaubon
van € 25,-



Waar haalt u uw kennis over diabetes vandaan?

Drie mensen van het klantpanel van Mediq geven antwoord.

TEKST ANJA BEMELLEN

‘Acht jaar geleden was ik bij de allergoloog. Ik had een te hoge bloeddruk, iets waar ik nooit eerder last van had. Toen mijn bloed werd geprikt, bleek ook dat ik veel te hoge bloedsuikers had. Ik had diabetes type 2. De aandoening is mij niet vreemd. Mijn vader had diabetes type 1 en is er veertien jaar geleden aan overleden. Dus met diabetes ben ik opgegroeid. Mijn kennis erover komt ten dele daarvandaan. Informatie haal ik ook van internet, van bijvoorbeeld de diabetesvereniging en uit verhalen die ik lees van andere mensen. Uiteraard weet mijn diabetesverpleegkundige ook veel. Omdat ik vaak last van te hoge bloedsuikers heb, schreef ze mij bijvoorbeeld een nieuwe insulinepomp voor. En als ik iets niet weet over de pomp of de instellingen, kan ik het haar altijd vragen.’

Jeanette Tammerijn (63), diabetes type 2 sinds 2013, insulinepomp

‘Officieel heb ik geen diabetes type 2 meer, maar ik ben nog wel gevoelig voor hypo’s. Drie keer per dag meet ik mijn glucose. Zo hou ik mijn suikers in de gaten. Vijftien jaar geleden zag ik plotseling bijna niets meer. Ik bleek diabetes type 2 te hebben en ging insuline toedienen. In 2005 kreeg ik een gastric bypass. Hierdoor ben ik enorm afgevallen en sindsdien heb ik geen insuline meer nodig. Mijn oma had diabetes type 1, onze overbuurvrouw heeft het ook. Kennis over diabetes had ik vooral door mijn diabetesverpleegkundige. Ook heb ik veel opgezocht op internet door te googelen op vragen als “Wat doet diabetes met je organen?” en “Wat doet insuline met je lichaam?” Verder las ik veel over koolhydraten. Het uitrekenen van het aantal koolhydraten was een serieuze bezigheid. Ik ben blij dat dat niet meer hoeft.’

Gerard van der Wal (64), had tot zijn gastric bypass tien jaar lang diabetes type 2

‘Toen ze één jaar was, vonden mijn man en ik onze Reza buiten bewustzijn in bed. De ambulanceverpleegkundige constateerde vrij snel diabetes type 1. In het ziekenhuis kreeg Reza een insulinepomp. We hadden geen kennis over diabetes, maar al doende leer je. Je moet wel. In het ziekenhuis hoorden we wat we moesten doen bij welke waarde, maar de theorie is anders dan de praktijk. Op een kind met diabetes is alles van invloed: doorkomende tandjes, enthousiast raken voor een feestje, buiten spelen. Wij hebben alles geleerd door te proberen. Ik zocht bewust geen informatie op internet omdat ik daar vooral de negatieve verhalen las. Kennis over de pomp heb ik via de documentatie die bij de pomp geleverd werd. Tegenwoordig heeft Reza weleens schommelende waarden, maar over het algemeen gaat het goed met haar. Meten en bolussen doet ze zelf.’

Ingrid Beelen over haar dochter Reza (9), diabetes type 1 sinds 2013, insulinepomp

Het zit hem in **de kleine dingen**

Eet u buiten de deur? Wees dan niet te streng voor uzelf. Genieten staat voorop. Het zijn de kleine dingen die kunnen helpen om uw glucosewaarden in balans te houden: een glas water in plaats van een glas vruchtensap, extra groenten in plaats van extra frietjes of witte rijst, een glas droge witte wijn in plaats van een cocktail en een volkorenbroodje in plaats van wit stokbrood.

Buiten de deur eten?

Zo houdt u uw glucosewaarden op peil

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

Met de zomer in het verschiet kan het heerlijk zijn om er samen met gezin, familie of vrienden op uit te gaan. Het liefst in de buitenlucht als het weer het toelaat. Uit eten gaan, picknicken en BBQ'en zijn echter minder goed planbare maaltijden. Dit kan bij mensen met diabetes voor onregelde bloedglucosewaarden zorgen. Wat kunt u doen om onbezorgd te genieten en tegelijkertijd uw glucosewaarden op peil te houden?

Herkent u dit? U kijkt uit naar de gezellige picknick met vrienden, maar wilt de volgende dag weer fit en energiek zijn. Natuurlijk kunt u ervoor kiezen om uw diabetes even te vergeten en lekker met alles mee te eten. Het is niet zo erg als uw bloedglucosewaarden een keer wat meer schommelen, zeker als daar een gezellige dag tegenover staat. Wilt u liever stabiele glucosewaarden tijdens een dagje uit? Dan kunnen de onderstaande tips u helpen.

TIPS

Stabiele glucosewaarden tijdens een dagje uit, picknick of BBQ

- Begin de dag met een gezond en voedzaam ontbijt. Mensen die ontbijten, hebben de rest van de dag minder last van schommelende bloedsuikers.
- Ga bewust om met koolhydraten. Kies tijdens het etentje voor water in plaats van frisdrank of vruchtensap. Neem een volkorenbroodje in plaats van een wit bolletje.
- Kies zo veel mogelijk voor verse en onbewerkte producten. Schep vooral groenten en salades op. Producten als kip, vis, vlees, olijfolie, boter, volle yoghurt, volle kwark, noten, pitten, zaden, olijven zorgen er ook voor dat uw glucosewaarden stabiel blijven. Neem liever niet te veel snoep, snacks, chips, wit brood, witte pasta en rijst, couscous en aardappelen.
- Weet wat alcohol doet met uw glucosewaarden. Een glas wijn of koud biertje kunnen heerlijk zijn bij een picknick of BBQ. Voor mensen met diabetes is het goed om te weten dat alcohol een paar uur na het drinken de bloedglucosewaarde kan verlagen. Afhankelijk van de hoeveelheid

koolhydraten die in het drankje zitten, stijgt de glucosewaarde na het drinken eerst. Een tijdje na het drinken daalt uw glucosewaarde juist meer door de alcohol. Dit kunnen uren zijn. Hoe snel dat gaat, verschilt per persoon. Deze daling kan leiden tot een hypo. Controleer daarom extra vaak uw glucosewaarden. Als u 's avonds alcohol gedronken heeft, is het goed om voor het slapen wat extra koolhydraten te eten om te voorkomen dat u 's nachts een hypo krijgt.

- Eet u in een restaurant? Vaak kunt u de menukaart vooraf bekijken op internet. Dan kunt u alvast beslissen wat u wilt eten, een inschatting maken van de koolhydraten en berekenen hoeveel extra insuline u voor de maaltijd moet toedienen.
- Las voor, tijdens of na het etentje beweegmomenten in. Door te bewegen verwerkt uw lichaam de energie die u binnenkrijgt. Bovendien wordt uw lichaam door fysieke inspanning gevoeliger voor insuline. Ga bijvoorbeeld wandelend of fietsend naar het restaurant, neem een bal mee naar de picknick of help de gastvrouw of gastheer bij de voorbereidingen en het opruimen van de BBQ.
- Geniet van uw uitje. Van stress stijgen uw glucosewaarden. Laat de teugels een beetje vieren. U gaat per slot van rekening niet elke dag uit eten of picknicken. Bovendien slaapt u beter als u zich niet te veel zorgen maakt en dat is goed voor uw insulinegevoeligheid.

Eet smakelijk en geniet van de zomer!

Portobello's & zachte prei

MET DRAGON-WALNOOTDRESSING

Niet veel dingen zijn fijner dan buiten koken en eten. Of je nou in goed gezelschap bent of gewoon in je eentje. Het geeft ontzettend veel voldoening om met minimale middelen te koken: een hittebron en wat ingrediënten. Barbecueën wordt vooral geassocieerd met vlees, maar de smaak van veel groenten komt ook goed tot zijn recht op het hete vuur. Combineer de traditionele BBQ-gerechten eens met dit smaakvolle groentegerecht uit het boek 'De groene barbecue' van Rukmini Iyer. Dit fraai geïllustreerde kookboek bevat 75 fijne vega en vegan recepten.

In het boek zijn geen voedingswaarden of koolhydraten opgenomen, maar wij hebben alvast uitgerekend hoeveel koolhydraten dit gerecht bevat per persoon: 7,4 koolhydraten.



4 personen



15 min. - 20 min.

Ingrediënten

- 4 middelgrote preien
- 600 g kleine portobello's of grote kastanjehampignons
- 4 el olijfolie
- 1 tl zeezoutvlokken

Dressing

- 3 el extra vergine olijfolie
- Geraspte schil en sap van 1 biologische citroen
- Blaadjes van 10 g verse dragon, fijngesneden
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 1 tl zeezoutvlokken

Bereidingswijze

Laat de buitenste bladeren aan de preien zitten, snijd het groene deel eraf en snijd de stelen in stukken van 5 centimeter. Schep ze in een grote kom om met de portobello's, olijfolie en zeezoutvlokken. Proef, voeg eventueel extra zout en/of citroensap toe en zet apart.

Gril de prei en portobello's op een goed hete barbecue 15-20 minuten, tot de paddenstoelen gaar zijn en de prei rondom donker is en gaar vanbinnen. Keer alles elke 5 minuten om.

Verwijder eventueel de buitenste, zwartgeblakerde bladeren van de prei. Leg de stukjes prei dan op een platte schaal met de portobello's, verdeel de dressing erover en dien heet op.



Dit recept komt uit het kookboek 'De groene barbecue' | Rukmini Iyer | 75 vega en vegan recepten van de BBQ | uitgeverij Becht | € 21,99



Waarom doorzettingsvermogen een valkuil kan zijn; **over het belang van een goede balans**

Sint-Petersburg 2010. Als judoka heb ik net de Europese medaille gewonnen. Ik ben Nederlands kampioen en derde van de wereld. Om dit te bereiken heb ik jaren hard getraind en veel opgeofferd. Mentaal en fysiek ben ik op. Hoewel mijn lichaam en geest om rust schreeuwen, besluit ik toch deel te nemen aan het aansluitende trainingskamp. Twee weken later breek ik mijn enkel. Komt dit door een te grote hoeveelheid doorzettingsvermogen?

Met een gebroken enkel kan ik niet meer trainen en is mijn doel 'kampioen worden' verder weg dan ooit. Te hard werken heeft voor mij dus niet het gewenste resultaat opgeleverd. Als topsporter met diabetes weet ik ook dat hard werken belangrijk is om resultaten te behalen. Maar hoe weet je wanneer je te hard werkt en wanneer het precies goed is?

Ruim tien jaar later weet ik dat ik alleen goede keuzes kan maken als mijn gevoel, ratio en doorzettingsvermogen met elkaar in balans zijn. In Sint-Petersburg had mijn doorzettingsvermogen de overhand. Ik kon niet meer bepalen wat goed of slecht voor me was. Als ik alleen vanuit gevoel acteer, bepalen positieve maar ook negatieve emoties mijn acties. Bij een uitsluitend rationele benadering blijf ik waarschijnlijk hangen in het analyseren zonder over te gaan tot actie. Net als met mijn bloedsuikers is een goede balans hier van cruciaal belang. Op het ene moment strikt eten, meten en doorzetten. Op het andere moment ontspannen en iets lekkers eten. Dit is een waardevolle les, die ik meeneem in de manier waarop ik met mijn diabetes omga en in hoe ik andere mensen met diabetes begeleid.

Loop je vast? Bekijk je probleem eens vanuit een andere invalshoek. Acteer jij vanuit je ratio, kijk dan eens wat jouw gevoel en/of doorzettingsvermogen hiervan vinden. Zijn jouw prestaties gebaseerd op doorzettingsvermogen? Vraag je eens af of dit rationeel en gevoelsmatig wel de beste weg is. Veranderen van invalshoek kan je dichterbij je doel brengen.

Ik hoor graag wat jou dichterbij je doel brengt.

'Loop je vast? Kijk dan eens naar je probleem vanuit een andere invalshoek'



FOTO: JOKE SCHUT

Tobias Mol heeft diabetes type 1 sinds zijn tweede. Tussen zijn 16e en 24e werd hij zeven keer Nederlands kampioen judo en derde van de wereld. Als coach ontwikkelde hij een mentaal stappenplan waarmee hij mensen met diabetes helpt onbevangen te leven. Hij gebruikt de FreeStyle Libre in combinatie met de insulinepen. Tobias is te vinden op Instagram (@tobiasmol) en LinkedIn. Samenwerken kan ook via dediabetescoach.nl.

‘Neem je voeten serieus!’

TEKST NATHALIE ENKKELMANS

FOTO'S MARIJKE KREKELS

Goede voetverzorging is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor mensen met diabetes. Een voetwondje kan heel onschuldig lijken, maar grote gevolgen hebben. Nu het zomer wordt en veel mensen slippers dragen of op blote voeten lopen, neemt het risico op voetwondjes toe. Wat kun je doen om die te voorkomen? En wat doe je als een wondje ontstaat? Dat vroeg ik aan podotherapeut Ingrid Ruys. Zij werkt bij het Máxima Medisch Centrum en behandelt al bijna dertig jaar diabetische voetwonden.



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

Waarom is het zo belangrijk om voetwondjes te voorkomen?

‘Een wondje lijkt iets simpels. Dat kan het ook zijn, maar het lastige is dat je dit niet met het blote oog kunt zien. Het kan soms veel dieper zijn. Een oppervlakkig wondje noemen wij een voetulcus. Als iemand met een voetulcus onder de voet of op de top van de teen bij mij komt, sondeer ik de wond: ik meet de diepte met een staafje. Soms gaat de wond tot op het bot. Het gebeurt regelmatig dat mensen zo’n voetulcus pas laat ontdekken. Bij een lange diabetesduur of een slechte diabetesregulatie kunnen de bloedvaten beschadigd raken waardoor de doorbloeding minder wordt. Een wondje geneest dan langzamer. Bij beschadigde zenuwen ofwel neuropathie treedt er gevoelsverlies op in de voeten. Hierdoor voelen mensen een wondje niet en lopen ermee door. De wond wordt dan niet op tijd behandeld en kan gaan ontsteken. Als dit het bot aantast, is er soms een amputatie nodig.’

Wat kun je zelf doen om wondjes te voorkomen?

‘Heel belangrijk: zorg voor zo goed mogelijke bloedsuikerwaarden. Met een

slechte diabetesinstelling genezen wondjes minder goed en door een ontsteking verhoogt de bloedsuiker. Zo kom je in een vicieuze cirkel. Daarnaast is het belangrijk dat bij de diabetesjaarcontrole goed naar de voeten wordt gekeken. En rook alsjeblieft niet. Mensen met diabetes die roken, hebben veel meer kans op vaatlijden waardoor de doorbloeding nog minder wordt. Wacht niet wanneer je een wondje hebt, maar meld het direct bij de huisarts. Wondjes zijn niet alleen gevaarlijk voor oudere mensen met kwetsbare voeten, maar voor iedereen met diabetes, jong en oud, type 1 én type 2.’

Sommige wondjes genezen toch vanzelf?

‘Je moet daar voorzichtig mee zijn. Zeker als je in een afwijkende Sims-classificatie (zie kader) zit, moet je niet wachten. Dan moet er snel een deskundige naar kijken. Zoals ik al zei, kan een wondje veel dieper zijn dan je denkt. In onze regio hebben we duidelijke afspraken gemaakt. Bij mensen van wie we weten dat ze neuropathie of vaatlijden hebben, willen we alle voetwonden binnen een week zien. Dit geeft aan hoe serieus het is. Door deze aanpak is het aantal amputaties in de loop der jaren gedaald.’

*Podotherapeut Ingrid Ruys:
'Mensen met diabetes die roken,
hebben veel meer kans op vaatlijden'*



Hoe kun je je voeten het beste verzorgen?

'Typisch voor diabetes is een droge huid. Zeker de hiel van de voet is vaak droog. Begin eens met elke dag je voeten insmeren. Weinig mensen doen dit. Dat kan met een gewone crème voor een droge huid. Smeer niet tussen de tenen, want daar verweekt de huid snel. Door de crème wordt het eelt wat zachter en is de huid beter beschermd. Je mag het overtollige eelt zelf weghalen met een puimsteentje. Liever niet met een vijl, want die kan te diep gaan.'

'Vanaf de eerste lockdown is het aantal amputaties in ons ziekenhuis drastisch gestegen'

Nu het zomer is, komen de leuke slippers en zomerschoenen weer tevoorschijn. Heb je hier tips voor?

'Let op dat die leuke schoenen of slippers niet knellen. Dan zijn ze niet geschikt voor je. Heb je neuropathie, controleer dan regelmatig of je geen wondjes of een steentje of schelpje in je schoen hebt. Met neuropathie voel je die vaak niet. En pas op voor heet zand. Ik heb al heel wat mensen gezien die daardoor hun voeten verbrand hebben.'

Heeft COVID-19 nog impact op de diabetische voetzorg?

'Helaas wel. Vanaf de eerste lockdown is het aantal amputaties in ons ziekenhuis drastisch gestegen. Vooral doordat mensen uit angst niet meer naar hun huisarts, diabetesverpleegkundige of pedicure durfden te gaan. Wij werken volledig beschermd en zijn altijd bereikbaar voor onze patiënten, omdat je met voetzorg niet kunt wachten. We waren op de goede weg, maar nu is het totale aantal amputaties in ons ziekenhuis gestegen van 26 in 2014 tot 36 in 2020. Ik wil mensen echt op het hart drukken: wacht niet als je een wondje hebt, maar ga ermee naar je behandelaar!'

Weet je welke Sims-classificatie je hebt? Vraag het je behandelaar!

SIMS 0 - Geen klachten.

SIMS 1 - Neuropathie of vaatlijden zonder drukplekken. Het kan zijn dat de behandelaar je doorverwijst naar een pedicure met diabetes-aantekening.

SIMS 2 - Neuropathie of vaatlijden in combinatie met drukplekken of een verkeerde voetstand. Je loopt meer risico op wondjes. In dit geval is de huisarts, internist of verpleeghuisarts de hoofdbehandelaar. Voetzorg wordt gedelegeerd naar de podotherapeut. Die kan de zorg uitbesteden aan een (medisch) pedicure of pedicure met diabetesaantekening.

SIMS 3 - Mensen met een amputatie of een wond in de voorgeschiedenis. Inactieve Charcotvoet. Patiënten met diabetes die dialyseren.

Sam's Trip

EEN GROTE WANDELING

TEKST & BEELD: SAM MEBIUS



EINDE

Sam Mebius (20) heeft diabetes type 1 sinds maart 2020
Lees zijn blogs of volg hem op Instagram: [DiabetesmetSam.nl](https://www.instagram.com/diabetesmetSam.nl)

Hoe doorbreek je het liegen van je puber?

DE VRAAG

Onze zoon (16) liegt over van alles, maar vooral over zijn diabetes. Zodra we hem hierop aanspreken, wordt hij boos. Hoe kunnen we het tij keren?

TEKST: IRENE SEIGNETTE

FOTO: ANNE BEENTJES

‘Volwassenen hebben de neiging om de schuld bij het kind te leggen als het liegt’

HET ANTWOORD

‘Waarom heb je gelogen? Waarom heb je dat niet verteld?’ Ouders voelen zich bedonderd als hun kind tegen ze liegt en dit roept een boze reactie op. Begrijpelijk, want het is pijnlijk om te ontdekken dat je kind niet eerlijk is. Het is goed om je puber hierop aan te spreken. Heeft dit niet het gewenste effect? Dan is het belangrijk om een andere benadering te kiezen zodat je niet in een vicieuze cirkel van verwijten en verwijdering terechtkomt. Boos worden heeft vaak geen zin.

Volwassenen hebben de neiging om de schuld bij het kind te leggen als het liegt. Toch is het zinvol om bij jezelf te rade te gaan als dit vaak voorkomt. Waarom vertelt het kind niet de waarheid? Voelt het zich niet veilig? Wat is hieraan voorafgegaan? Niet iedere leugen is uit kwade wil. Misschien liegt het kind omdat het niet aan jullie verwachtingen kan voldoen? Misschien wil hij jullie niet teleurstellen? Ouders van kinderen met diabetes focussen vaak te veel op de glucosewaarden en alle leefregels rondom diabetes. Dit is een veelvoorkomende valkuil en kan de balans tussen zorgzaamheid en overrulen verstoren.

Maar wat doe je als je puber liegt over het bolussen, zijn voeding en afwijkende glucosewaarden? Natuurlijk baart dit je zorgen. Je primaire boze reactie: ‘ik wil dat je je aan de leefregels houdt’, zorgt vaak voor nog meer verwijdering. Het is effectiever om het over een andere boeg te gooien. Vraag je af: waarom houdt je kind zich niet meer aan de afspraken? Wat levert dat hem op? Onderzoek dit en ga erover in gesprek. Stel vragen: vind je het moeilijk om te bolussen als je vrienden erbij zijn? Eten al je vrienden fastfood in de pauze? Of vind je het vervelend dat we je glucosewaarden steeds beoordelen?

Nog een tip. Ouders van kinderen met diabetes zien vaak de dingen die niet goed gaan, terwijl er veel wel goed gaat. Het helpt om je op de goede dingen te focussen en gewenst gedrag van je kind te benoemen. Bijvoorbeeld: ‘hé, je hebt gebolust.’ Kinderen leren veel van de bevestigingen die ze krijgen. Dat is vaak effectiever op de lange termijn dan continu hameren op de dingen die niet goed gaan. Dit alles vraagt om een andere benadering van ouders en dat lukt niet van de een op de andere dag. Het vergt oefening. Als je hier een open communicatie met je puber voor terugkrijgt, is het zeker de moeite waard.

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 'MDQ21'.



Zo blijft je FSL of glucosesensor goed zitten



Het is vervelend als je FreeStyle Libre of je Continue Glucose Monitor (CGM) loslaat als je net lekker aan het spelen bent. Toch is de kans hierop groter in de zomer. Je sensor is dan minder beschermd door kleding. Je speelt waarschijnlijk vaker buiten en misschien transpireer je meer door de warmte. Volg onderstaande stappen precies op, dan heb je minder kans dat je glucosesensor loslaat.

- Gebruik geen bodylotion of zonnebrandcrème op de plek waar je de sensor wilt plakken
- Maak voordat je de sensor aanbrengt de huid goed schoon met zeep. Spoel deze helemaal af en maak je huid goed droog
- Wrijf met een alcoholdoekje de laatste vuil- en zeepresten van je huid en laat deze nogmaals helemaal drogen
- Nu ben je klaar om de FSL of CGM te bevestigen!

Veel speelplezier deze zomer!



Zomertijd, ijsjestijd

Wist je dat je in de zomer vaak wat minder insuline nodig hebt dan in de winter? Vooral als je door het mooie weer meer gaat bewegen dan normaal. Hou daarom je bloedsuikers extra goed in de gaten. Merk je dat je vaak lage glucosewaarden hebt, overleg dan met je diabetesverpleegkundige of je misschien wat minder insuline moet nemen.

De zomer is het perfecte moment om te genieten van een lekker ijsje. Natuurlijk moet je dan rekening houden met de koolhydraten in het ijsje. Want van koolhydraten gaan je bloedsuikers omhoog. We hebben alvast voor je uitgezocht hoeveel koolhydraten er in een ijsje zitten.

Ijsje		aantal koolhydraten
Softijs	1 bolletje (50 gr)	11,6
Roomijs	1 bolletje (50 gr)	11,6
Aardbei roomijs	1 bolletje (50 gr)	12,5
Waterijsje op een stokje	1 stuks (55 gr)	9,9
Chocolate Twister	1 stuks (60 gr)	22,8

Staat jouw favoriete ijsje er niet tussen? Kijk dan in de app de *Eetmeter*, daar vind je nog veel meer ijsjes.

Colofon

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

Redactie

Caroline Jooren, 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 Vastenburg
e-mail: wendy.vastenburg@mediq.com

Druk

EMP grafimedia

Aan dit nummer werkten mee

Corinne van Acht, Anja Bemelen, Ingeborg van Bruggen Fotografie, Lianne Dekker, Nathalie Ekelmans, Sven Scholten (o.a. coverfoto), Joke Schut, Marina van der Wal en René Wouters

Redactieadres

Mediq, t.a.v. Diactueel,
Postbus 211, 6900 AE Zevenaar
e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie

mediq.nl/diabetes

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 Direct Diabetes 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 november 2021.



De diabetesverjaardag van

Thijs Hamelink

Komende periode vier ik mijn negende diabetesverjaardag. Eigenlijk helemaal niet leuk. Maar omdat ik het niet kan veranderen, proberen mijn ouders en ik er altijd iets leuks van te maken.

Op mijn diabetesverjaardag eet ik het liefst **patat met een frikandel.**

Op mijn verjaardag ga ik het liefste **buiten spelen met vriendjes en vriendinnetjes.**

Mijn grootste wens is dat **diabetes weggaat.**

Thijs Hamelink (10) gebruikt de MiniMed780G insulinepomp met sensor van Medtronic



VIER JIJ BINNENKORT OOK JE DIABETESVERJAARDAG?

Stuur dan een mail naar info@diactueel.nl. Misschien regelen we dan een fotoshoot bij jou thuis voor de volgende Diactueel.



Continue glucosesensor, iets voor mij?



Wilt u weten of glucosesensortherapie iets voor u is, neem dan een kijkje op mediq.nl/glucosesensor. Hier leest u wat het verschil is tussen Continue Glucose Monitoring (CGM) en Flash Glucose Monitoring (FGM). Ook ziet u wat de voor- en nadelen zijn van het dragen van een glucosesensor, wat er allemaal komt kijken bij deze therapievorm en wie er voor vergoeding in aanmerking komen.

mediq.nl/glucosesensor