

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Wiebine en Laura
balanceren
in de sneeuw

06

Câthy en Jasper:
"Allebei diabetes
is best wel handig"

24

Brigiet heeft meer
rust door **minder**
koolhydraten

28

Nathalie rekent af
met haar **nachtelijke**
schommelingen



MEDIQ Direct Diabetes



Balanceren in de sneeuw

14



06 C athy en Jasper:
"Allebei diabetes is best handig"

13 Vet minder ongezond dan gedacht

26 Cadeautips voor de Kerst

EN VERDER

KIND & OUDERS

- Keto-acidose in beeld 32
- Zorgeloos naar school 33
- Sweet Drie organiseert benefiet in GelreDome 34

INSULINETHERAPIE

- Internist-oncoloog Pieter de Mol over het effect van hoogte op de glucosewaarden 19
- Oorzaken van nachtelijke schommelingen 29

GASTCOLUMN

- Stefanie: "Shit, mijn rijbewijs is bijna verlopen" 23

DIAWEETJES

- APP: koolhydraten tellen zonder rekenen 05
- Hulp bij eetproblemen 10
- Cadeautips voor de Kerst 26
- Geef voor Insulin for Life 31

De nieuwe **Gluky** spaarfolder is uit!

Verbinden



24



26



34

Brigiet heeft meer rust door minder koolhydraten **24**

28
Nachtelijke schommelingen en brakke ochtenden



10
Tips **30**
Genieten van de feestdagen!



Bijdragen aan een optimale diabeteszorg voor mensen met diabetes. Dat is een belangrijke uitdaging in mijn nieuwe functie bij Mediq Direct Diabetes. Van huis uit ben ik diabetesverpleegkundige, maar ik heb ook lesgegeven aan praktijkondersteuners en huisartsenpraktijken geadviseerd over organisatorische en zorginhoudelijke vraagstukken. Ik ken het proces in de spreekkamer en weet wat daar nodig is om goed te kunnen functioneren. Om feeling met de praktijk te houden, blijf ik één dag in de week spreekuren draaien in een huisartsenpraktijk.

Bij alles wat wij bij Mediq Direct Diabetes doen, zijn de mensen met diabetes het vertrekpunt. Wat hebben ze nodig om hun diabetes optimaal en doelmatig te managen en hoe kunnen wij hierbij aansluiten? Daarnaast is de zorgverlener een belangrijke schakel in het proces. Wij ontwikkelen tools met als doel de voorschrijver te ondersteunen en te ontzorgen, zodat zij zich kunnen concentreren op de begeleiding van patiënten. Een derde speler is de zorgverzekeraar. Zij hebben de taak de gezondheidszorg betaalbaar te houden. Ook daar willen we aan bijdragen, zonder aan kwaliteit in te boeten. Mijn doel voor 2016? Focussen op dat wat ons bindt: patiëntgerichte, hoogwaardige en betaalbare diabeteszorg. Fijne feestdagen en een goed 2016.

Harm Odolphy, diabetesverpleegkundige



Gluky

Spaar jij al mee?

We hebben weer een aantal nieuwe cadeaus geselecteerd die je vindt in de nieuwe spaarfolder van Gluky. Wil je extra snel sparen, geef je dan op voor de Kwartaalservice. Je ontvangt in elk pakket drie extra Glucoins! Overleg wel eerst even met je ouders.

lego graafmachine

12x

playmobiel

12x

play-doh

10x

badfiguren

6x

horloge

14x

powerbrick

12x

Groot Diabetesboek

30x

voetbal

24x

lief! beautycase

24x

Piccolo armbandje

6x

Piccolo bedeltjes

12x

* 12 Glucoins per bedeltje





App Platemate; koolhydraten tellen zonder rekenen

Vaak heeft u wel een idee hoeveel koolhydraten er in uw standaard ontbijt of avondeten zitten. Heel anders is dit als u uit eten gaat of, zoals binnenkort, weer aanschuift voor het kerstdiner. De app Platemate, ontwikkeld door het bedrijf SweetBee, maakt dit een stuk inzichtelijker. Via de app krijgt u een virtueel bord, glas en desertbord op uw tablet of smartphone te zien. Vanuit een voedseldatabank legt u de ingrediënten die u gaat eten op uw bord. Met een simpele swipe kunt u uw portiegrootte bepalen en de app berekent de koolhydraten.

Sweetbee.nl

KIJKTIPS

Bitterzoet

Robin (15) heeft diabetes type 1. In de film 'BitterZoet' wordt haar leven van alledag gevolgd. Ze rijdt paard, gaat naar school, geeft een feestje en bezoekt het ziekenhuis. Hele normale dingen maar dan met diabetes. Robin vertelt wat dit voor haar betekent.

Youtube.com. zoek op BitterZoet, A. Schalke



Verrassingsdiners op 24Kitchen

Mensen met diabetes of mensen die veel betekenen voor deze aangrijpende ziekte worden in de derde week van december verrast met een heerlijk 'December Diner' dat wordt bereid door een chefkok van 24Kitchen. Samen met hun naasten gaan ze genieten van dit speciale moment. Dit is een samenwerking met het Diabetes Fonds.

24Kitchen, 14 t/m 18 december



HaakM, UW ARMBANDJE

Stijve handen en vingers zijn veel voorkomende klachten bij mensen met diabetes. Hierdoor kunnen problemen ontstaan met de fijne motoriek, bijvoorbeeld bij het dichtknopen van een blouse, het oprapen van kleine dingen of het omdoen van een armbandje. Voor dit laatste lastige klusje is een inventieve oplossing bedacht: HaakM. Dit hulpmiddel bestaat uit een haakje, koordje en kraaltje en maakt het omdoen van een armband een stuk eenvoudiger. Op HaakM.nl kunt u een demofilm bekijken en vindt u de verkooppunten. De prijs varieert tussen de € 2,95 en € 3,50 (exclusief verzendkosten).

MAAK KANS OP EEN GRATIS HAAKM

Diactueel mag vijf keer een HaakM weggeven aan lezers. Interesse? Mail dan onder vermelding van HaakM uw naam en adres naar info@diactueel.nl. Inzenden kan tot 31 december 2015.

OPROEP

Ouder van, kind van of partner van ...

Het doormaken van een **HYPO** is vaak een ingrijpende gebeurtenis. Maar wat betekent dit voor de mensen rondom de persoon met diabetes? Voor het lente-nummer van volgend jaar zijn we op zoek naar ouders, kinderen en/of partners van mensen met diabetes die willen vertellen over hun ervaringen met een **HYPO** bij hun dierbaren. Mogen wij u hierover benaderen, laat het dan voor het einde van het jaar weten via info@diactueel.nl. Vergeet niet uw telefoonnummer erbij te vermelden.



“Allebei diabetes is best wel handig”

Câthy (29) en Jasper (28) hebben beiden diabetes type 1. Ze leerden elkaar door de aandoening kennen. In hoeverre speelt diabetes een rol in hun relatie? Gaan ze er verschillend mee om of hebben ze aan één woord genoeg?

Sinds haar vijfde heeft Câthy diabetes type 1. Tot haar zestiende nam ze deel aan diabeteskampen voor 12- tot 16-jarigen, daarna ging ze mee als begeleider. Het DVN Jongerenkamp van 2009 was haar eerste keer als kampcoördinator. Ze leerde er Jasper kennen die als vrijwilliger meeging. Câthy en Jasper vonden elkaar meteen leuk en kregen later een relatie.

Minimaal drie - Dat ze allebei diabetes hebben vinden ze ‘best wel handig’. Câthy en Jasper hebben bijvoorbeeld weinig woorden nodig om elkaar te vertellen dat ze zich niet lekker voelen. “We begrijpen elkaar meteen”, vertelt Câthy. “We weten waarom de ander zich zo voelt en hoe het voelt. We hoeven niets uit te leggen. Gisteren bijvoorbeeld. Op de fiets begon Jasper ineens te mompelen. Dat hield best lang aan. Hij zat blijkbaar te laag. Al fietsend gaf ik hem druivensuikertabletten, en dan weet ik dat hij er minimaal drie nodig heeft.” Ook Jasper herkent het bij zijn partner direct, bijvoorbeeld in de supermarkt. “Zodra Câthy besluiteloos wordt, heeft ze negen van de tien keer te lage glucosewaarden. Dan pak ik het karretje en neem de besluiten.”

Busreis - Diabetes speelt altijd, elke dag. “Diabetes is nu eenmaal een factor”, zegt Jasper. Bij hem werd acht jaar geleden diabetes

type 1 gediagnosticeerd. Toen voelde hij zich na een dag snowboarden geradbraakt, terwijl hij op dat moment veel aan sport deed door zijn opleiding Sport, Management en Ondernemen. “Dat ik viel en mezelf niet omhoog kon drukken vond ik een veeg teken. Tijdens de busreis moest ik om de drie kwartier naar het toilet. Heel gênant in zo’n bus. Eigenlijk wist ik toen al dat ik diabetes had, ook omdat het in mijn familie voorkomt. Ik ben bijna meteen een insulinepomp gaan gebruiken. Ik vind dat praktischer; een pomp heb je altijd bij je. Maar gelukkig is mijn leven niet alleen diabetes! Ik heb mijn leven en daar probeer ik diabetes zo goed mogelijk in te passen.” Câthy voegt toe dat het een heel proces is om diabetes een plek in je leven te geven. “Je kunt een hoop bereiken door hoe je met je aandoening omgaat. Ik maak bewuste keuzes in voedsel en activiteiten, en kies wel of niet voor de consequenties die bij zo’n keuze horen. Ik weet bijvoorbeeld dat mijn waarden sterk kunnen reageren op bepaald voedsel. Een croissantje, pizza, patat of geraffineerde suikers eet ik zo min mogelijk, omdat ik weet dat ik hoge waarden moeilijk kan opvangen met een bolus; de insuline werkt op die momenten niet snel genoeg voor mij.”

De kerst is een uitdaging - Rond de kerstdagen neemt het stel schommelende waarden op de koop toe. “Het is steeds een culinaire verrassing



“Het grootste applaus komt mijn ouders toe. Zij hebben mij nooit anders behandeld dan mijn broer of zus. Daardoor heb ik, net als Jasper, diabetes in mijn leven kunnen inpassen, niet omgekeerd”

wat we eten”, zegt Jasper. “Familie en vrienden kunnen niet altijd met onze aandoening rekening houden, en wat ons betreft hoeven ze dat ook niet! Daarom zijn de feestdagen voor ons een uitdaging. Hoge en lage waarden zijn dan bijna onvermijdelijk. En zitten we hoog of laag, dan dealen we daarmee. We laten onze feestvreugde niet bederven, maar zijn juist milder voor onszelf. We accepteren dat stabiele waarden er dan even niet in zitten. De dagen daarna eten we zo veel mogelijk koolhydraatarm.” Câthy is het roerend eens; met kerst gaan ze vooral voor lekkers. “Instabielere waarden horen er dan gewoon bij. Ook al hebben we diabetes, op sommige dagen mogen we ons ‘misdragen’, zoals tijdens

verjaardagen, uitjes of vakantie. Ook met kerst accepteren we dat het moeilijker is om goed gereguleerd te blijven.”

Harmonieus - Doordat ze beiden diabetes hebben, delen Jasper en Câthy kennis en ervaring. Als in een relatie de één diabetes heeft en de ander niet, kan er, zo vindt het stel, ongelijkheid heersen. “Dat is bij ons anders”, aldus Câthy. “Sommige partners hebben angsten, zijn bijvoorbeeld bang hun partner comateus aan te treffen. Omdat iemand zonder diabetes niet echt weet hoe het voelt, is de aandoening ongrijpbaar voor hem en dat kan angstig maken of onbegrip opleveren. Wij hebben die angst niet, we praten makkelijker

ACCEPTATIE



over diabetes, omdat we allebei precies begrijpen waar we het over hebben. Bovendien vertrouwen we elkaar in onze omgang met diabetes én hebben we het voordeel dat we op dezelfde manier met de aandoening omgaan. Anders was het tussen ons niet zo harmonieus geweest. We hebben steun aan elkaar, al zien we ook verschillen, bijvoorbeeld in wat de ander laat. Jasper wisselt uit luiheid niet altijd de lancet van zijn de prikpen, dat doe ik dan voor hem. En hij reageert anders op alcohol dan ik. Hij moet na het drinken van alcoholische drankjes altijd iets eten, ik niet.”

Rapportcijfer - Câthy en Jasper zijn er nog niet over uit of ze nakomelingen willen; de kans op een kind met diabetes is groter wanneer beide ouders de aandoening hebben. Jasper vindt dat een kind met diabetes óók een mooi leven kan hebben, Câthy twijfelt of ze haar kind daarmee mag opzadelen. “Iemand met diabetes is kwetsbaar. Zowel Jasper als ik kennen periodes waarin we minder goed gereguleerd zijn, maar we hebben bijvoorbeeld nog nooit een ernstige hypo gehad; we weten niet hoe dat voelt. Ik ken wel periodes waarin ik me moe voel en gefrustreerd, vooral omdat ik mijn waarden niet onder



ÉÉNDIABETES.NL

Voor jongvolwassenen met diabetes is het lastig goede informatie te vinden. Câthy en Jasper misten een organisatie met informatie en inspiratie voor een zo positief mogelijk leven voor jongvolwassen tussen 18 en 35 jaar met type 1 diabetes. Vandaar dat ze samen met Matthijs, hij heeft ook diabetes, Stichting ééndiabetes hebben opgericht. De stichting heeft een site met diabetesnieuws, praktische informatie, interviews, data voor borrels en bijeenkomsten en reviews van diabetesmiddelen. Daarnaast organiseren ze elk jaar een fotoshoot met jongvolwassenen die diabetes hebben. Dit jaar hebben ze van de foto's een verjaardagskalender gemaakt.

>> Zie ook pagina 26 of eendiabetes.nl

controle heb. Als ik dan op mijn meter kijk, heb ik het gevoel alsof mijn waarde een rapportcijfer is.” Jasper heeft dat gevoel minder. Over het algemeen kan hij vrijwel alles doen en is hij redelijk makkelijk in te stellen. Toch is ook hij zich bewust van de ernst van diabetes. “Zeker als je geconfronteerd wordt met de dood”, zegt hij. “Zoals vorig jaar, toen één van onze kennissen met diabetes plots stierf, waarschijnlijk met zijn diabetes als oorzaak. Dan word je wel met de neus op de feiten gedrukt.”

Winstpunten - Diabetes is volgens beiden maatwerk waarin iedereen zijn of haar weg in moet vinden. Câthy besluit: “Wat mijn omgang met de aandoening betreft, komt het grootste applaus mijn ouders toe. Zij hebben mij nooit anders behandeld dan mijn broer of zus. Daardoor heb ik, net als Jasper, diabetes in mijn leven kunnen inpassen, niet omgekeerd. Dat Jasper en ik de aandoening hebben kunnen accepteren is één van onze grootste winstpunten.”



Vormt uw diabetes een obstakel? Misschien helpt een diabetescoach



Patronen doorbreken

Geen wachtlijst of een kille spreekkamer. Nee, een traject dat wordt aangepast aan uw behoefte. Een gesprek kan plaatsvinden aan de keukentafel, al wandelend in het bos of in een praktijkruimte. Brigiet Brink (41) coacht mensen met diabetes die een hulpvraag hebben.

Brigiet heeft zelf sinds negen jaar diabetes en ondervond dat er vrijwel geen aandacht is voor het psychische aspect van de ziekte. “Ik vind dat vreemd want diabetes heeft veel impact op je leven. Je probeert het een plek te geven, maar dat valt niet altijd mee want diabetes is er altijd: op school, op het werk, in het gezin, in je relatie en zelfs op vakantie. Soms lopen mensen hierin vast en dan kan het helpen eens te praten met een vertrouwenspersoon.”

Brigiet begeleidt mensen met diabetes van alle leeftijden. Ook coacht ze gezinnen en stellen. De trajecten zijn flexibel inzetbaar. Soms is één gesprek genoeg, een andere keer kan een reeks van gesprekken nodig zijn. “Samen met de cliënt ga ik op zoek naar belemmeringen en gewoonten die in de weg staan. Dit helpt bij het doorbreken van patronen waardoor mensen positiever met hun diabetes kunnen omgaan.”

Naast het coachen van mensen met diabetes traint Brigiet ook zorgprofessionals. Ze werkt in midden Nederland. brigietbrink.nl



Last verlichten

Diabetesverpleegkundige Jacqueline Putker startte in 2013 een praktijk voor diabetescoaching. Al eerder publiceerde ze het boek ‘Diabetes, een rugzak voor het leven’. Jacqueline gebruikt de rugzak als metafoor voor diabetes, een rugzak gevuld met opdrachten, zorgen, verwachtingen, boosheid, angsten, belemmeringen, maar ook uitdagingen. Een diabetescoach kan helpen bij het verlichten van die rugzak. Jacqueline werkt in de regio van Utrecht tot Den Haag. putkercoaching.nl



Hulp bij diabetes & eetproblemen

Diabetes en eetproblemen is helaas geen zeldzame combinatie. Eetbuien, vasten of een onregelmatig eetpatroon, kunnen het leven van iemand met diabetes volledig beheersen. Professionele hulp kan dan zinvol zijn. Hoe vroeger ingegrepen wordt, des te groter is de kans op herstel.

Marion Hoogkamer is diëtist, psycholoog en haptotherapeut. Haar specialisaties zijn: eet- en gewichtsproblemen, diabetes en spanningsklachten. Haar diensten worden vergoed via diëtetiek en haptotherapie. Ze is werkzaam in de regio Rotterdam. Marionhoogkamer.nl of 010 - 285 90 00.

Zorgverzekeraars vergelijken?

Handig om te weten

Aan het eind van het jaar heeft u de mogelijkheid over te stappen naar een andere zorgverzekeraar. Vaak is dit een hele klus. Wij zetten voor u alvast enkele vragen op een rij.

Wat gebeurt er met de premies en het eigen risico in 2016?

De premies voor de basisverzekering gaan komend jaar iets omhoog en liggen gemiddeld rond de € 105,-. Ook het eigen risico gaat omhoog met € 10,- naar € 385,-. Voor mensen met diabetes is dit ongunstig omdat zij vrijwel altijd hun eigen risico verbruiken. Om te voorkomen dat u dit hele bedrag al in het begin van het jaar moet betalen, bieden veel zorgverzekeraars de mogelijkheid gespreid te betalen.

Op welke zorg is het eigen risico van toepassing?

Het eigen risico heeft betrekking op zorg uit het basispakket en betekent dat u eerst uw eigen risico van € 385,- moet opmaken voordat uw verzekeraar overgaat tot vergoeding. Voor uw medicijnen maar ook voor uw diabeteshulpmiddelen geldt dit eigen risico. Gelukkig betalen kinderen onder de achttien jaar geen eigen risico en bij volwassenen valt de huisarts erbuiten. Maakt uw huisarts deel uit van ketenzorg, dan betaalt u ook geen eigen risico voor zorgprofessionals binnen deze keten, bijvoorbeeld de podotherapeut of diëtist. Dit laatste gaat niet op als uw huisarts geen deel uitmaakt van ketenzorg. Overleg bij twijfel met uw huisarts.

Hoeveel diabeteshulpmiddelen krijg ik vergoed?

Hoeveel diabeteshulpmiddelen u vergoed krijgt, is onder meer afhankelijk van de behandeling die u krijgt. Mensen die één keer per dag insuline spuiten krijgen bijvoorbeeld minder teststrips vergoed dan mensen die een insulinepomp gebruiken. Meer informatie hierover vindt u op de site van uw zorgverzekeraar.

Kan ik met diabetes wel wisselen van zorgverzekeraar?

U kunt altijd wisselen van basisverzekering, want de zorgverzekeraar is verplicht u te accepteren. Bij een aanvullende verzekering is dit niet het geval. Sommige zorgverzekeraars vragen om een gezondheidsverklaring op basis waarvan ze u kunnen accepteren of weigeren. Zeg daarom nooit uw oude aanvullende verzekering op voordat u geaccepteerd bent bij een nieuwe zorgverzekeraar.

Kunnen mijn polisvoorwaarden veranderen als ik bij dezelfde zorgverzekeraar blijf?

Ja dit kan, uw polis kan veranderen, ook als u niet wisselt van zorgverzekeraar. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat uw zorgverzekeraar volgend jaar geen contract meer heeft met uw voorschrijver of leverancier van diabeteshulpmiddelen. Dat kan, afhankelijk van uw polis, betekenen dat u de zorg

niet meer vergoed krijgt. Controleer dus altijd uw polis voor het einde van het jaar.

Heb ik een aanvullende verzekering nodig?

Dit is afhankelijk van uw situatie. Onder de aanvullende verzekering vallen bijvoorbeeld veel alternatieve geneeswijzen. Vraag uzelf af welke zorg u buiten de basisverzekering nodig heeft en neem op basis daarvan een beslissing. Bij de aanvullende verzekering betaalt u geen eigen risico.

Wat is een restitutie- of naturapolis?

Bij uw zorgverzekeraar kunt u kiezen voor een restitutie-, natura-, combinatie-, of budgetpolis. Een restitutiepolis is vaak duurder maar geeft u de vrijheid zelf te kiezen voor uw zorgverlener, ziekenhuis of leverancier van diabeteshulpmiddelen. Bij de andere polissen moet u, om voor volledige vergoeding in aanmerking te komen, kiezen voor een zorgverlener, ziekenhuis of leverancier die een contract heeft met uw zorgverzekeraar.

Ook in 2016 heeft Mediq Direct Diabetes als enige directe leverancier weer contracten met alle zorgverzekeraars afgesloten. U kunt gewoon bij ons blijven bestellen, ongeacht waar u bent verzekerd

Voor welke datum moet ik overstappen?

U dient uw oude zorgverzekeraar op te zeggen voor 31 december en een nieuwe verzekering te hebben voor 1 februari 2016.

Is het slim een vergelijkingssite te gebruiken?

Op internet zijn er meerdere sites waarop u de zorgverzekeraars met elkaar kunt vergelijken. Dit kan handig zijn, maar blijf altijd zelf nadenken. U weet nooit zeker of de vergelijkingssite een onafhankelijk advies geeft.

Meer informatie?

Op npcf.nl/keuzegids kunt u een keuzegids downloaden waarin precies staat waarop u kunt letten bij het kiezen van een zorgverzekeraar.

Wijn bij het eten goed bij diabetes type 2

Goed nieuws voor wijnliefhebbers. Een glas rode wijn bij het eten heeft een gunstig effect op hart- en bloedvaten bij mensen met diabetes type 2. Dit is de conclusie van een Israëlische studie waarin 224 mensen met diabetes type 2 twee jaar lang werden gevolgd. De mensen zijn willekeurig verdeeld in drie groepen: de ene dronk dagelijks 150 ml mineraalwater bij het diner, de andere twee een glas witte of rode wijn. De mensen waren allemaal goed gereguleerd en aten mediterrane voeding, zonder beperking van calorieën.

Na twee jaar was het HDL-cholesterol (het gezonde cholesterol) in de groep die rode wijn dronk iets hoger en het totaal cholesterol iets lager. Bij een deel van de mensen uit de totale 'wijngroep', afhankelijk van een bepaalde genvariant, werd ook een gunstig effect gezien op de glucosestofwisseling. Er werd geen verschil gezien in bloeddruk of gewicht. Wel hadden de wijndrinkers een iets betere nachtrust.

Glucagon als neusspray

Naar verwachting introduceert farmaceut Lilly in 2017 een neusspray met daarin glucagon. Met deze neusspray wordt het gemakkelijker om snel en nauwkeurig glucagon toe te dienen. Nu nog moet dit bloedglucoseverhogende hormoon met een injectie worden toegediend. Glucagon wordt gegeven aan mensen met diabetes die een ernstige hypo (een te laag glucosegehalte) hebben en niet meer in staat zijn om zelf iets suikerrijks te eten of drinken.

Bron: *Diabetesfonds.nl*

KORT SLAPEN MAAKT VATBAAR VOOR VIRUSSEN



Een goede nachtrust is belangrijk voor uw gezondheid, dat blijkt iedere keer opnieuw uit onderzoeken. Eerder berichtten we erover dat een goede nachtrust de insulinegevoeligheid bevordert en overgewicht tegengaat, uit een recent Amerikaans onderzoek blijkt dat mensen die minder dan zes uur per nacht slapen vatbaarder zijn voor

virussen. Het advies is om acht uur per nacht te slapen. Sommige mensen hebben echter meer en anderen minder slaap nodig.

Bron: *journalsleep.org*

Meer gewichtsverlies met koolhydraatbeperkt dieet

PLOS.ONE publiceerde eind oktober de resultaten van een onderzoek waarin de effecten van een koolhydraatbeperkt dieet vergeleken werden met het meer ingeburgerde dieet waarin de nadruk ligt op vetbeperking. Onder leiding van de Amerikaanse cardioloog Jonathan Sackner-Bernstein werden gegevens van circa 1.800 mensen geanalyseerd. Bij beide dieetvormen vielen de mensen af en reduceerde het risico op hart- en vaatziekten. Echter, de groep met een koolhydraatbeperkt dieet viel gemiddeld twee kilo meer af en ook de uitkomsten voor hart- en vaatziekten lieten een bescheiden, maar beter resultaat zien. Een koolhydraatbeperkt dieet lijkt dus steeds meer een goed alternatief te worden voor een dieet met vetbeperking. Echter, de lange termijngevolgen van koolhydraatbeperking behoeft nog nader onderzoek. Dit onderzoek werd mede gefinancierd door Atkins, bekend van het laag koolhydraatdieet.



Vet minder ongezond dan gedacht

Jarelang luidde het advies om vetten zoveel mogelijk te vermijden, niet alleen in relatie tot overgewicht maar ook in verband met uw hart- en bloedvaten. De laatste tijd staan vetten minder negatief in het nieuws.

Al langer was bekend dat onverzadigde vetten niet schadelijk zijn voor hart- en bloedvaten. Verzadigde vetten moesten we echter zoveel mogelijk vermijden. Nu heeft een Canadese wetenschapper, Russell de Souza, de gegevens uit vijftig onderzoeken geanalyseerd en gekeken in hoeverre de consumptie van verzadigde vetten werd geassocieerd met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Hieruit bleek dat niet de verzadigde vetten, maar vooral de transvetten, en dan met name de industriële transvetten, de boosdoeners zijn. De consumptie van industriële transvetten werd geassocieerd met een verhoging van 34% op overlijden door welke oorzaak dan ook, een verhoogd risico

van 28% op overlijden als gevolg van aandoeningen van de kransslagaders van het hart en 21% verhoging van het risico op hart- en vaatziekten.

Verzadigde en onverzadigde vetten

Verzadigde vetten werden in dit onderzoek niet geassocieerd met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten zijn dierlijke vetten en zitten vooral in vlees, volvette kaas en zuivelproducten. Onverzadigde vetten zijn plantaardige vetten en worden ook wel de goede vetten genoemd. Ze zitten in oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie maar ook in noten, vis en ei.

Vermijd industriële transvetten

Transvetten zijn onverzadigde vetten

die worden omgezet, ze worden gehard. Hierbij kan onderscheid gemaakt worden tussen natuurlijke transvetten en industriële transvetten. Natuurlijke vetten komen van nature voor in vlees en zuivel van herkauwers als koeien en schapen. Ze ontstaan tijdens het herkauwen en zitten bijvoorbeeld in roomboter en zuivelproducten. Industriële transvetten zijn bewerkte vetten om producten steviger en langer houdbaar te maken. Ze zitten vooral in koek, snoep, pizza's, koffiemelkpoeder, gebak en andere snacks. Wilt u een gezonde keuze maken voor uw hart- en bloedvaten, vermijd dan de industriële transvetten zoveel mogelijk.

Bron: leefbewust.nl en British Medical Journal (BMJ), augustus 2015



STUDENTE HBO-VERPLEEGKUNDE
LAURA SLATS (22) EN ERGO-
THERAPEUTE IN OPLEIDING
WIEBINE HOS (21) HEBBEN TWEE
DINGEN GEMEEN: ZE HEBBEN
ALLEBEI DIABETES TYPE 1 EN
GAAN AL OP WINTERSPORT
VANAF HUN VROEGE
KINDERJAREN. HOE PAKKEN ZE
DAT AAN MET HUN DIABETES?

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: SIMON VAN DER WOUDE

Balanceren in de sneeuw

Een goede voorbereiding is het halve werk en dit begint al voor de reis. Laura: "Voor vertrek zorg ik dat ik voldoende hulpmiddelen in huis heb en vraag ik een leenpomp aan. Mijn koeltasje gaat ook mee, ook al is het winter. Ik gebruik deze bijvoorbeeld tijdens de autorit."

Camelbak voor extra water - Ook in het skioord zelf wordt elke dag goed voorbereid. Laura: "'s Ochtends check ik of ik voldoende insuline heb, opgeladen batterijen, voldoende controle materiaal, dextro, mueslirepen, een opgeladen telefoon en een extra infuusset voor mijn pomp. Uit ervaring weet ik dat de infuusset los kan schieten tijdens het skiën, bijvoorbeeld omdat de pleister nat is geworden. Bij mijn skipas bewaar ik een pasje waarop in meerdere talen staat dat ik diabetes heb." Wiebine Hos (21) neemt daarnaast ook vaak een camelbak mee. Dit is een drinksysteem voor in je rugzak waardoor je altijd makkelijk water kunt drinken. "Skiën kan heel intensief zijn en hierdoor kun je extra gaan transpireren", legt Wiebine uit. "Bovendien is het soms ook heel spannend, zeker op de moeilijkere pistes. Dan stijgt mijn glucose en dan is het goed voldoende water bij me te hebben voor de dorst."

Basaalstand naar beneden - "Ik ga nooit alleen de pistes af", zegt Laura. "Er is altijd iemand bij me die op de hoogte is van mijn diabetes en weet hoe er gehandeld moet worden, mocht er iets gebeuren. Om te



“IK KAN GEEN BANAAN MEER ZIEN”

“Ik ski al sinds mijn tweede elk jaar in Oostenrijk. Zeven jaar geleden kreeg ik de diagnose diabetes type 1, twee dagen voordat we op wintersport zouden gaan”, zegt **Laura Slats** (22). “De reis werd gecancelled maar twee weken later, toen ik enigszins was ingesteld, besloten we alsnog te gaan. De eerste avond, iedereen lag al op bed, spoot ik per ongeluk kortwerkende insuline in plaats van langwerkende. Volledig in paniek maakte ik mijn ouders wakker. Mijn vader sprong in de auto om door een sneeuwstorm op zoek te gaan naar de dichtstbijzijnde McDonald’s. Ik at in de tussentijd alvast drie bananen. Ik word nog misselijk als ik eraan terugdenk, maar het is goed gekomen. De eerste paar keer was het erg wennen hoe ik, maar ook mijn familie, met mijn diabetes moest omgaan. Nu, zeven jaar later, loop ik nog steeds af en toe tegen problemen aan. Maar dit weerhoudt ons er absoluut niet van om ieder jaar weer te gaan skiën.”

“Bij twijfel prik ik, ook al sta ik midden op de piste”

voorkomen dat mijn glucosewaarden te veel zakken, zet ik de basaalstand van mijn pomp meestal op 80%. Daarnaast lunchen we vaak met één van de P-maaltijden: patat, pizza of pannenkoek. Deze maaltijden zijn zowel koolhydraat- als vetrijk. Door het vet worden de koolhydraten langzamer afgegeven en dat is goede basis voor de rest van de dag.”

Après ski - Wiebine sluit een dag op de piste af met een gezellige après ski. “Ik drink dan alcohol en hierdoor stijgt mijn glucosewaarde in eerste instantie. Later laat de alcohol mijn suikers juist weer dalen, maar dat kan ik altijd goed opvangen met de avondmaaltijd.”

Goede conditie voor vertrek - Minder insuline en meer koolhydraten helpen bij het voorkomen van hypo's tijdens de wintersport. Laura heeft gemerkt dat het ook helpt om al voor vertrek te zorgen voor een goede lichamelijke conditie. “Ik heb dan tijdens het skiën minder last van hypo's. Ik fiets nu heel veel, dus ik denk dat het komende wintersport wel zal meevallen met de hypo's.”

Veel controleren - Wiebine heeft de opleiding tot sportleraar afgerond en geeft skiles in Nederland en Oostenrijk. “Voor mij is het allerbelangrijkste om veel te controleren. Bij twijfel prik ik, ook al sta ik midden op de piste. Vroeger stelde ik het nog wel eens uit, dan dacht ik ‘die afdaling haal ik nog wel’, maar nadat ik een keer een skiongeluk heb gehad en niet meer weet of dit door een hypo of iets anders kwam, controleer ik heel consequent. Zit ik laag of hoog, dan controleer ik na een korte tijd nog een keer om te kijken of mijn suiker zich al herstelt.”

Trots - Niets weerhoudt Wiebine om te gaan skiën, ook haar diabetes niet. Dit wil niet zeggen dat het altijd makkelijk is. “Vorig jaar heb ik meegedaan aan een tourski. We moesten een flinke klim maken. Soms moest ik even stoppen, controleren en wat eten. Dat is wel lastig in een groep van fanatieke sporters die het liefst doorgaan zonder te stoppen. Dat soort momenten vind ik moeilijk. Toen ik bovenkwam had ik een waarde van 16 mmol/l, maar ik had het voor geen goud willen missen. Ik was echt trots op mezelf.”



MINDER INSULINE EN/OF EXTRA KOOLHYDRATEN

Tijdens de wintersport beweegt u vaak meer dan normaal. Uw lichaam verbruikt dan meer glucose dan normaal. Daarbij komt dat u door de extra fysieke inspanning gevoeliger wordt voor insuline. Als u dezelfde hoeveelheid insuline blijft toedienen als thuis, heeft u meer kans op een hypo. Uw glucosewaarde daalt dan te veel. Dit kunt u opvangen door minder insuline toe te dienen en/of extra koolhydraten te nemen. Hoe dit uitpakt is per persoon verschillend. Overleg dit met uw behandel­laar. Tijdens de wintersport kunt u extra vaak uw bloedsuiker controleren. Boven een bepaalde hoogte kan dit veranderen omdat de ijle lucht dan invloed heeft op uw glucosewaarden.

>> Lees hierover meer op pagina 19

TIPS

- draag een sos-plaatje of -armband waarop staat dat u diabetes heeft
- draag insuline bij vrieskou op de huid of hooguit met een thermo- of t-shirt ertussen met daarover meerdere lagen kleding. Dit kan bijvoorbeeld door een zakje om de nek te hangen. Insuline die bevroren is geweest, is niet meer te vertrouwen
- koop een ski-jas met veel binnenzakken zodat u ook uw bloedglucosemeter met uw eigen lichaam warm kunt houden. Immers: een te koude bloedglucosemeter functioneert minder goed
- bouw uw lichamelijke conditie al op voor de wintersport, dat maakt het reguleren van uw diabetes tijdens het skiën gemakkelijker
- zorg voor een goede reisverzekering van uzelf en uw insulinepomp



“IK DRAAG DE POMP DICT OP MIJN HUID”

“De eerste keer dat ik met de middelbare school op wintersport ging, was er geen koelkast in ons appartement. Op advies van mijn leraar heb ik mijn insuline toen op het balkon gelegd. Dat heb ik geweten. De volgende dag schoten mijn glucosewaarden alle kanten op. Pas later realiseerde ik me dat dit kwam doordat mijn insuline bevroren was geweest.”

Wiebine Hos (21) heeft diabetes type 1 sinds haar tiende. “Ik ski al sinds mijn derde en geef nu ook les, zowel in Nederland als in Oostenrijk. Als kind droeg ik de insuline altijd dicht op mijn huid in een soort tuigje. Daar bleef het op temperatuur. Toen ik voor het eerst ging skiën zonder dat tuigje, stopte ik de pomp in mijn broekzak. Maar dat werkt niet, want ook daar befrist je insuline. Sindsdien koop ik altijd een ski-jas met veel binnenzakken, zodat ik mijn pomp, maar ook mijn glucosemeter, dicht op mijn huid kan dragen.”



- **Eenvoudig:** direct uit de verpakking te gebruiken. Eenvoudig testen¹
- **Nauwkeurig:** voldoet aan de strengste internationale nauwkeurigheidseisen¹⁻⁴
- **Klantenservice:** betrouwbare hulp en ondersteuning door het team van Bayer

Vergoed door alle zorgverzekeraars*

'TiS vrijheid

'TiS vertrouwen

'TiS verzekerd

* Check bij uw verzekeraar of u voor vergoeding in aanmerking komt.

Bronnen:

1. CONTOUR® TS handleiding. 2. International Organization for Standardization. In vitro diagnostic test systems-requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization; 2013. 3. Lloyd's Register LRQA 4003509: 04.06.2014. 4. Frank J, et al. J Diabetes Sci Technol 2011;5(1):1780-1787.

www.diabetes.bayer.nl



Contour® TS
BLOEDGLUCOSEMETER



KLIMMEN KAN!

Pieter de Mol, internist-oncoloog in het Gelderse Vallei Ziekenhuis, promoveerde in 2015 op een onderzoek naar het effect van grote hoogte op lichamelijke inspanning bij mensen met diabetes. Hiervoor beklom hij samen met een groep in 2008 de Kilimanjaro in Tanzania en in 2010 de Toubkal in Marokko. Deze foto is genomen in 2008 op de Kilimanjaro. Pieter de Mol heeft sinds zijn dertiende diabetes type 1.

TEKST: ANJA BEMELEN FOTO: RONALD HOOGENDOORN

“Acclimatiseren is het allerbelangrijkste”

Als u gaat skiën kan het zomaar zijn dat u in een gebied komt dat hoger ligt dan 2.500 à 3.000 meter. Daarmee stelde internist-oncoloog Pieter de Mol vier vragen over de effecten van dergelijke hoogtes op de glucosewaarden.

Waarom heeft hoogte invloed op de glucosewaarden?

“Naarmate je hoger komt, wordt de lucht ijler. De luchtdruk is dan lager waardoor er minder zuurstof in het lichaam kan worden opgenomen. Als reactie hierop komen onder andere noradrenaline en adrenaline vrij. Deze hormonen gaan de werking van insuline tegen en maken glucose vrij in het lichaam, waardoor de glucosewaarden stijgen.”

Op welke hoogte gaat dit spelen?

“Tot plusminus 3.500 meter hoogte is het verloop van de glucosewaarden meestal vergelijkbaar met wat er in Nederland zou gebeuren onder soortgelijke omstandigheden. Door de intensieve lichaamsbeweging neemt de insulinegevoeligheid toe en hebben mensen minder insuline nodig. Rond de circa 3.500 meter kan dit veranderen. De insulinebehoefte kan toenemen, ondanks de geleverde lichamelijke inspanning. Hoe iemand hierop reageert, is sterk afhankelijk van individuele factoren.”

Heeft hoogtezijkte ook invloed?

“Hoogtezijkte is een reactie op de ijle lucht en komt eigenlijk niet voor onder de 2.500 meter. Het wordt met name gezien vanaf 3.000 meter en hoger. De meeste wintersportgebieden gaan niet zo hoog maar gletsjergebieden zoals Les Deux Alpes in Frankrijk bijvoorbeeld wel. Het menselijk lichaam heeft een aantal dagen nodig om aan de ijle lucht te wennen. In de tussenliggende periode kan iemand last krijgen van hoogtezijkte. Dit uit zich onder meer in toenemende hoofdpijn, misselijkheid, braken en verminderde eetlust. Het is niet te voorspellen of, en in welke mate, iemand hier last van krijgt. Diabetes heeft hier geen invloed op, ook de lichamelijke conditie niet. Bij hoogtezijkte stijgen ook de bloedsuikers, waarschijnlijk door de tegenregulerende stresshormonen als adrenaline en noradrenaline.”

Wat kun je hiertegen doen?

“Om hoogtezijkte te voorkomen is het belangrijk om rustig te acclimatiseren. Voorkom te grote stijgingen op één dag. Daarnaast kan het helpen om lager te slapen, bijvoorbeeld als je die dag tot 3.600 meter bent gekomen, breng de nacht dan wat lager door. Verblijf je voor langere tijd op hoogten boven de 3.500 meter en heb je geen tijd om de acclimatiseren dan kan acetazolamide worden gebruikt ter voorkoming van hoogtezijkte.”



KOOLHYDRATEN OP WINTERSPORT

WINTERSPORT KLASSIEKER	PORTIEGROOTTE	KOOLHYDRATEN (GRAM)	OPMERKINGEN
Wiener Schnitzel	Eén portie, 150 gram	24	Vlees bevat meestal geen koolhydraten. Door de paneerlaag bevat deze schnitzel echter wel veel koolhydraten. Let op: er worden ook XXL schnitzels geserveerd.
Tiroler Gröstl	Portie met drie kleine aardappels (150 gram)	26	Lunchgerecht met spekjes, aardappels en gebakken ei.
Goulashuppe	Eén kop 250 gram	15	Kan één snee brood met hartig beleg vervangen.
Kaasfondue		0	De alcohol uit de wijn (en kirsch) verdampt gedeeltelijk (na tien minuten is ongeveer de helft verdampt). De hoeveelheid koolhydraten hangt af van de hoeveelheid brood die u neemt (drie sneetjes stokbrood = 15 gram koolhydraten = één snee brood). Zelf aanpassen is dus goed mogelijk.
Apfelstrudel	1 stuk, met vanillesaus	50	Nagerecht.
Kaiserschmarrn	Vergelijkbaar met één pannenkoek en een schaalte vruchtencompote	20 35	Luchtige stukjes pannenkoek, vaak geserveerd met vruchtencompote (met name dat laatste is koolhydraatrijk).
Sauerkraut mit Bratwurst		0	De hoeveelheid koolhydraten bepaalt u zelf door de hoeveelheid aardappelen, brood of pasta aan te passen.

Grenzeloos eten

Heerlijk, wintersportvakantie, de sneeuw, de zon, de bergen. En het eten natuurlijk. Genieten van de inspanning van het skiën, langlaufen, snowboarden, wandelen of juist niets doen. De ideale vakantie ziet er voor iedereen anders uit. Er is dan ook geen uniform recept te geven hoe je alles het best kunt regelen, maar er zijn wel enkele vuistregels.

Inspanning - Wintersport betekent bijna altijd extra inspanning, maar dat ligt natuurlijk ook aan de activiteiten die u thuis ontplooit. Beweegt u alleen de computermuis of hebt u zwaar lichamenteel werk? Zit u 's avonds op de bank of traint u intensief? Bij langlaufen gebruikt u heel wat spieren en aangezien koolhydraten een belangrijke brandstof voor de spieren zijn, gaat daardoor de bloedglucose omlaag. Daarbij komt dat een tocht uren kan duren. Ook skiën betekent inspannen, maar hoeveel van de zestig minuten skiet u daadwerkelijk? Misschien vijftien? De overige minuten staat u waarschijnlijk te wachten of zit u in de skilift.

Koolhydraten in de hoofdrol - Voorkom een hypo bij extra inspanning door:

- extra koolhydraten te eten of te drinken voor u start met bewegen
- extra koolhydraten te consumeren tijdens de tocht
- minder insuline te spuiten/bolussen voor u de piste op gaat
- een combinatie van bovenstaande.

Door zelf te controleren weet u hoe uw lichaam reageert op de wintersportactiviteiten. Meet uw bloedglucose een uur van tevoren. Is deze lager dan 10 mmol/l, eet of drink dan iets met ongeveer 15 gram koolhydraten, bijvoorbeeld een snee brood met kaas of een portie fruit. Meet u boven de 15? Dan is het in het algemeen beter om niet direct te gaan sporten, zeker als u de oorzaak niet kent. Door het insulinegebrek kan uw bloedglucose dan juist gaan stijgen. Weet u waarom uw waarden verhoogd zijn, bijvoorbeeld omdat u teveel gegeten heeft, dan kunt u dit corrigeren

door wat extra snelwerkende insuline toe te dienen. Gebruikt u alleen tabletten, dan is het bij een waarde boven de 15 belangrijk om veel te drinken en te bewegen, bijvoorbeeld een wandeling te maken. U kunt gaan skiën zodra uw glucosewaarde weer is gezakt.

Later eten - Nog iets om rekening mee te houden: hoe laat gaat u aan tafel? Waarschijnlijk is dit later dan u gewend bent. Neem in dat geval de kortwerkende insuline of de tabletten op het moment dat u daadwerkelijk gaat eten en niet op de tijd dat u in Nederland aan tafel zou gaan. Gebruikt u tabletten die hypo's kunnen veroorzaken of langwerkende insuline, neem dan op de 'Hollandse' etenstijd alvast een cracker of een stuk fruit.

Alcohol - Drinkt u alcohol bij de après ski, controleer uw bloedglucose dan een keer extra. Als u alcohol drinkt zal uw glucosewaarde eerst stijgen door de suiker in het drankje. Later zal uw waarde waarschijnlijk dalen als gevolg van de alcohol. Het vervelende is dat dit effect pas na een paar uur optreedt, soms zelfs 's nachts of de volgende dag. Meet daarom ook in de uren na het drinken en neem zo nodig extra koolhydraten en/of pas uw medicatie aan. Bent u niet gewend alcohol te gebruiken? Overleg dit dan met uw behandelaar en probeer het eerst thuis uit. Pre-ski dus. Een goede voorbereiding is het halve werk.

TIPS

- **Houd een dagboek bij, bijvoorbeeld in uw telefoon, noteer wat u eet, drinkt en doet. Noteer daarnaast ook uw bloedglucosewaarden en uw insulinedosering. Er zijn ook handige apps voor ontwikkeld. De volgende dag(en) hebt u hier voordeel van.**
- **Neem voldoende druivensuiker (Glucopep) mee als u op stap gaat en pak ook een broodje of stuk fruit in.**

Entrecôte

KOOLHYDRATEN 2,5 GRAM PER PORTIE

met rode wijn-sjalottensaus

Ingrediënten

- 600 gr entrecôte
- olie om te bakken
- 10 gr sjalotten
- 1,5 dl rode wijn
- zoetstof, bijvoorbeeld vloeibare
- 3 dl runderbouillon
- takje tijm
- 50 gr koude roomboter
- peper en zout

Benodigheden

Oven

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 100 °C
- Verwarm de olie, bestrooi de entrecôte met peper en bak hem rondom snel bruin
- Leg de entrecôte in een schaal en laat hem in de oven verder garen, circa 25 minuten
- Kook de sjalotten in de helft van de rode wijn met zoetstof
- Blus de braadjus af met de resterende rode wijn met runderbouillon en giet het over in een pan
- Voeg de tijm toe en laat tot de helft inkoken
- Voeg net voor het opdienen de gekookte sjalotten toe en roer de koude boter door het kookvocht
- Controleer voor het opdienen of het vlees van binnen mals en sappig is en zet het zo nodig nog even terug in de oven

BEGELEIDING BIJ KOOLHYDRAATBEPERKT ETEN

Dit is een recept uit het boek 'Andere gezonde voeding' van diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen. Ze publiceerde twee boeken waarin ze mensen die koolhydraatbeperkt willen gaan eten op weg helpt. Ook begeleidt ze mensen met diabetes, zowel in haar praktijk als online, die anders en gezond willen gaan eten. Echt afvallen doe je zo, € 17,95. Andere gezonde voeding, € 19,95

Harrietverkoelen.nl



“Waren tien jaar geleden de regels versoepeld, de looptijd van een rijbewijs van een diabeet is nu weer teruggezet naar vijf jaar”

“U kunt een hypo krijgen”

Shit, shit, shit! Terwijl mijn ogen zich op de weg proberen te focussen, graait mijn rechterhand door het handschoenvakje van mijn trouwe vierwieler. Waar ligt het nou? Ik begin te zweten, mijn beeld wordt wat waziger en ik merk dat mijn hersens langzamer werken. Eindelijk hoor ik het geknisper, zo'n speciaal geluid, ik weet dat het de verpakking van een rol druivensuiker is. Ik haal opgelucht adem en trek het papier onder de cd's en TomTom vandaan. Dan slaat mijn hart drie keer over ..., de rol is leeg, slechts het verpakkingsmateriaal vult mijn hand.

De stress slaat toe, maar dan heb ik de oplossing! Ik haal mijn rijbewijs tevoorschijn en kijk er even naar! Door de spanning die het zien van mijn rijbewijs oproept, verdwijnen mijn honger gevoel en de duizelingen als sneeuw voor de zon en mijn zicht klaart op! Probleem opgelost, mijn hypo verdwijnt!

Waarom ik hier zo op kom, hoor ik u vragen? Van de week wilde ik mijn auto starten, maar die gaf geen sjoerge. Dus ik belde de ANWB, want wat dat betreft ben ik een echte vrouw. Mijn accu bleek leeg en die was gelukkig snel vervangen. Tijdens het invullen van wat papierwerk attendeerde de monteur me erop dat mijn rijbewijs over een maand zou verlopen, het was mij even ontschoten ...

Thuisgekomen vond ik inderdaad de herinneringsbrief van de RDW ... Een week later begaf ik me naar het gemeentehuis om mijn rijbewijs te verlengen. De baliemedewerkster verwees me naar het CBR om uit te zoeken of ik vanwege mijn diabetes nog verklaringen nodig had van bijvoorbeeld mijn oogarts. Ik belde het CBR. “We zoeken even uw gegevens erbij mevrouw”, klonk aan de andere kant, “... ja u staat geregistreerd!” Ze zei het alsof ik de lotto had gewonnen. Maar helaas, niets bleek minder waar. Waren tien jaar geleden de regels versoepeld, de looptijd van een rijbewijs van een diabeet is nu weer teruggezet naar vijf jaar. Je hebt een verklaring nodig van de oogarts, internist of huisarts en zij moeten dit invullen op mijn ‘Eigen verklaring’ die ik moet kopen bij het CBR. Dit dus iedere vijf jaar en de kosten zijn voor mijzelf. Ongeveer € 140,- voor een rijbewijs, eens in de vijf jaar! Ik vroeg de mevrouw van het CBR waar dit allemaal voor nodig was. Haar antwoord: “Als u een hypo krijgt, kunt u ongelukken veroorzaken”. Dan is er dus toch licht aan de horizon. Door naar mijn rijbewijs te kijken, raak ik zo gestrest dat eventuele hypo's snel verdwijnen. Misschien bespaar ik zo wel € 140,- op de aanschaf van druivensuiker de komende vijf jaar! Ik ben een gezegend mens!



Naam // Stefanie Solleveld
Werk // docente wiskunde en economie, raadslid PvdA Vlaardingen
Leeftijd // 34 jaar
Diabetes sinds // 1991
Therapie // Insulinepomp



Brigiet heeft meer rust door m

“Eigenlijk was ik 24/7 met mijn diabetes bezig. Had ik net een hyper gecorrigeerd, dan schoot ik weer door naar een hypo. Mijn glucosewaarden schommelden enorm en dit maakte me niet alleen moe, maar ook gefrustreerd. Gelukkig is dit nu enorm verbeterd.”

Brigiet Brink (41) kreeg tien jaar geleden zwangerschapsdiabetes. Een paar maanden na de bevalling van haar eerste dochter, werd er diabetes type 1 bij haar gediagnosticeerd. “In het ziekenhuis noemen ze het LADA, Latent Auto-immune Diabetes in Adults, oftewel een vorm van diabetes type 1 die ontstaat op latere leeftijd.”

Gezond oud worden - Nu bijna tien jaar na de diagnose, heeft Brigiet een manier gevonden om haar glucosewaarden beter te managen. “Ik heb tijden gehad dat er heel veel energie ging naar het in balans houden van mijn glucosewaarden, maar vaak zonder succes. Op een gegeven moment had ik er genoeg van. Ik wilde me goed voelen en natuurlijk wil ik ook mijn kinderen oud zien worden. De angst voor complicaties speelt altijd in mijn achterhoofd, zeker als je glucosewaarden zo schommelen.”

Meer energie - Langzaam is Brigiet veranderingen gaan doorvoeren in haar voeding. “Ik ben hier nu ruim twee jaar mee bezig en als ik het moet samenvatten dan zeg ik: ‘ik eet koolhydraten met mate’. Eigenlijk heel simpel, maar het effect ervan is enorm. De pieken en dalen zijn flink verminderd en ik voel me ook veel beter. Ik heb vaak meer energie dan mijn partner en ik heb nooit meer een after lunch dip.”

Havermout - Op het moment dat je besluit om minder koolhydraten te gaan nemen, moet je op zoek naar alternatieven. Volgens Brigiet is dit minder ingewikkeld dan vaak wordt gedacht. “Als eerste ben ik gestopt met suiker of producten waarin veel suiker zit, zoals snoep, koekjes en vruchtensappen. Daarnaast neem ik geen brood meer als ontbijt, maar in de winter havermoutpap met stukjes vers fruit en in de zomer een kom met



KIJKJE IN BRIGIET'S KEUKEN

De glucosecurve van Brigiet is een stuk rustiger en dit betekent dat ze veel minder met haar diabetes bezig is. Een succesverhaal dus. Daarom nemen we nog snel een kijkje in haar koelkast en keukenkastje. Wat staat daar zoal in?

In het keukenkastje: ongebrande noten, gebroken lijnzaad, havermoutvlokken, zonnebloem- en pompoenpitten, lecithine, linzen, kikkererwten, olijfolie, dikke balsamicoazijn, zout, roggebrood en zelfgebakken roggehaverbrood.

In de koelkast: eieren (al een paar in het voren gekookt), makreel, geitenkaas, hüttenkäse, paprika, komkommer, gekookte rode bietjes, bleekselderij, spinazie, tomaten en een potje kappertjes.



minder koolhydraten

volle kwark, geweekte haverzemelen, wat lecithine, lijnzaad, pompoenpitten, walnoten en stukjes vers fruit. Ongebrande noten zijn overdag mijn vaste tussendoortje geworden, dit neem ik niet in de avond omdat noten laat kunnen pieken.”

Genieten - Door deze veranderingen zag Brigiet haar glucosewaarden stabiel worden. “Dit motiveert enorm om ermee door te gaan. Voor de lunch neem ik nu, in plaats van bruine broodjes, meestal een goed gevulde salade met een plakje roggebrood. In de winter bak ik er eieren bij of maak ik een groenteomelet of soep. Ik varieer met van alles, zowel met groenten als eiwitproducten zoals eieren, vis en kaas. 's Avonds eet ik gewoon met het gezin mee. Ik neem wel minder aardappelen, pasta of rijst dan vroeger en meer groenten. Dit doe ik eigenlijk ook als we uit eten gaan. Daar geniet ik nog net zo van als altijd. Wel bestel ik bewust en neem niet te veel koolhydraten. Soms vraag ik om een extra portie groenten.

Paar slokjes - Brigiet spuit meerdere keren per dag insuline en sinds een paar maanden heeft ze

daarnaast een glucosesensor. “De sensor bevestigde mijn vermoeden: de invloed van koolhydraten is enorm op mijn suikerwaarden. Als ik laag zit, zijn voor mij een paar slokjes appelsap al genoeg om mijn waarde te laten stijgen. Hier heb ik geen heel glas voor nodig. Sterker nog, als ik een heel glas leegdrink, schiet mijn glucose omhoog. Dit verklaart enigszins al mijn pieken en dalen van vroeger.”

Sporten - Beweging is ook van invloed op de glucosewaarden van Brigiet. “Als ik een hele dag stil zit, is mijn diabetes moeilijker te reguleren. Door beweging stimuleer ik mijn insulinegevoeligheid. Ik loop regelmatig hard en train nu voor een langlaufwedstrijd die ieder jaar in Zweden wordt gehouden. Dit wordt nog een hele puzzel, want ik wil uitzoeken in hoeverre ik deze tocht van negentig kilometer met een koolhydraatbeperkt menu kan uitlopen. Daar kom ik nog wel eens op terug!”



Wilt u ook minder koolhydraten eten? Overleg dit dan met uw behandelaar, want uw insulinebehoefte neemt af zodra u minder koolhydraten neemt

Cadeautips voor de kerst



‘Doe mij maar diabetes’

Bent u nog op zoek naar een pageturner voor de kerstdagen? Het boek ‘Doe mij maar diabetes’, geschreven door Loes Heijmans, is voor mensen met diabetes een ‘feest’ der herkenning en voor mensen zonder diabetes een goede gelegenheid om te lezen hoe het is om 24/7 met diabetes te leven. Loes (33) kreeg op haar twintigste diabetes type 1 en beschrijft in dit boek op humorvolle wijze hoe haar dagelijkse leven met diabetes eruit ziet. De prijs varieert tussen de € 19,95 en € 23,50.

Doemijmaardiabetes.nl



SOS-design armbandje

Combineer het nuttige met het aangename en bestel een SOS-design armbandje op Healthband.nl. U heeft keuze uit een ruim assortiment. De armbandjes zijn fashionable en in geval van nood zien omstanders snel dat u diabetes heeft. U kunt zelf aangeven welke tekst op het armbandje gegraveerd moet worden. Prijzen vanaf € 19,95.



Een unieke verjaardagskalender

Ieder jaar organiseert Stichting Eéndiabetes (zie ook p. 6 t/m 9) een fotoshoot voor jongvolwassenen met diabetes type 1. Dit jaar stond de shoot in het teken van ‘de kracht van diabetes’.

Twaalf modellen zijn geportretteerd en de foto's zijn verwerkt in een verjaardagskalender. De foto's zijn gemaakt door Matthijs van Stichting eéndiabetes.nl. Hij nam ook de vormgeving voor zijn rekening. De verjaardagskalender is te

bestellen op Eéndiabetes.nl voor € 12,50. Van dit bedrag gaat € 5,- naar JDRF (Juveniel Diabetes Research Foundation).

Realiseer uw sportdoelen met een Fitbit

Heeft u sportieve voornemens voor het nieuwe jaar? Volg uw vorderingen dan met een Fitbit. Dit zijn polsbanden, ook wel trackers genoemd, die uw actieve minuten op een dag, uw stappen, uw verbrande calorieën, uw slaapritme en soms ook uw hartritme bijhouden. Veel Fitbits hebben een draadloze verbinding met uw computer en/of smartphone. Fitbits zijn verkrijgbaar bij meerdere (online) winkels.



Elegante diabetesclutch

Wilt u mooi voor de dag komen met uw diabetesspullen? Bezoek dan de site van Marijke van der Stap. Ze heeft zelf diabetes en ontwerpt prachtige etuis en combi-clutches waarin uw al uw diabeteshulp-middelen overzichtelijk kunt bewaren. Prikkedief.nl



Altijd voldoende vocht

Gaat u vaak hardlopen of regelmatig op wintersport? Dan is een camelbak een uitkomst. Dit drinksysteem kunt u makkelijk op uw lichaam dragen, zonder dat het klotst of schudt. U hoeft niet meer in de weer met bidons of flesjes om uw vocht op peil te houden tijdens het sporten. Camelbaks zijn ook verkrijgbaar in combinatie met compacte rugzakjes, heel handig voor mensen met diabetes die vaak veel hulpmiddelen moeten meenemen.



Gadgets voor de Omnipod

FreedDM ontwerpt gadgets voor mensen met diabetes met behulp van een 3d printer. Nu nog hebben ze hoofdzakelijk producten voor de Omnipod, maar maandelijks komen hier nieuwe gadgets bij. Zo is er een klem waarmee de PDM van de Omnipod aan de broekriem gehangen kan worden of een batterijdekseltje van de PDM waarop uw persoonlijke gegevens vermeld kunnen worden. Zo kan de eerlijke vinder u zonder moeite vinden, mocht u uw PDM verliezen. Lees een recensie op heinloh.nl van blogger Hein of ga naar freedDM.com

Zit er warmpjes bij

Heeft u vaak last van koude voeten? Op diabetessokken.nl vindt u sokken en kniekousen in alle soorten en maten, speciaal ontwikkeld voor de gevoelige diabetesvoeten.



Diabetes Feel Goods



Wij wisten het al láááng!
Diabetics are naturally sweet!
Deze armband wordt met veel liefde met de hand gemaakt.

Suikerklontjes doen wij niet in de koffie, maar hangen wij om onze nek! Met een knipooog naar je 'suiker'. Dit handgemaakte suikerklontje van polymeerleer is echt net echt!

Deze producten zijn ontworpen door Nienke Nijhof. Deze ontwerpster heeft zelf diabetes type 1 en miste mooie diabetes-accessoires. Daarom begon ze met Diabetes Feel Goods, een webwinkel met mooie en leuke diabetesaccessoires die voor een positief gevoel zorgen.

Gratis fietslampjes

Voor de donkere dagen voor Kerst geeft Mediq Direct Diabetes 100 vrolijke, kleurige fietslampjes weg. Belangstelling? Mail uw naam en adres naar info@diactueel.nl onder vermelding van 'fietslampje'.



Nachtelijke schommelingen en brakke ochtenden...

De wekker gaat. Hè bah, nu al! Ik druk op het snooze knopje zodat ik nog vijf minuten langer kan blijven liggen. Maar ook na die vijf minuten voel ik me niet in staat om uit bed te komen. Nog één keer vijf minuten... Totdat ik me een half uur later realiseer dat ik nu toch echt moet opstaan: de kinderen kunnen toch niet te laat op school komen door mij?

Het was helemaal niet zo laat geworden gisteravond en toch voel ik me echt brak. Mijn spieren doen zeer, mijn hoofd voelt zwaar en de wallen onder mijn ogen zijn niet met make-up weg te werken. Wat is er toch aan de hand? Als ik mijn bloedsuiker meet is het duidelijk: 16.8 mmol/l. Geen idee waar die hoge waarde vandaan komt. Ik ging slapen met een keurige waarde van 6.1 mmol/l.

Nachtelijke hypo's - Het gebeurt de laatste tijd vaker dat ik veel te hoog opsta. Voor mij om onverklaarbare redenen. Niet te veel gegeten, geen alcohol gedronken, geen verstopping in het infuussetje van mijn pomp... Wat is er met me aan de hand? Stijgt mijn bloedsuiker in de loop van de nacht, of heb ik een hypo gehad en is dit een tegenreactie, een reactieve hyper? Nachtelijke hypo's voel ik niet altijd; als ik moe ben slaap ik daar gewoon doorheen en word ik 's ochtends zwetend en met een hoge suiker

wakker. Ik ben niet de enige: uit onderzoek blijkt dat bij maar liefst 70% van de nachtelijke hypo's mensen er doorheen slapen!

Meer of minder insuline - Sinds een half jaar heb ik een insulinepomp. Toen ik nog spoot met de pen moest ik de langwerkende insuline steevast aanpassen in het voorjaar en najaar. In het voorjaar iets minder spuiten, in het najaar juist een paar eenheden meer. Zou dat nu met de pomp ook het geval zijn? Moet mijn basaalstand iets omhoog? Maar als ik hypo's heb in de nacht, moet ik dat absoluut niet doen. Dan zouden de hypo's alleen maar heftiger worden en sta ik of met een nog hogere bloedsuiker op of ik word 's nachts wakker van een hypo.

Extra meten in de nacht - De enige oplossing is vannacht de wekker zetten om te zien of mijn bloedsuiker hoger is dan de waarde waarmee ik ben gaan slapen. In dat geval zou ik mijn



“Mijn spieren doen zeer, mijn hoofd voelt zwaar en de wallen onder mijn ogen zijn niet met make-up weg te werken”



basaalstand kunnen ophogen. Dat is ook het advies van mijn diabetesverpleegkundige: om 03.00 uur een keer extra mijn bloedglucose meten en als het lukt ook nog om 05.00 uur. Een alternatief zou zijn een glucosesensor die 24/7 mijn glucosewaarde weergeeft. Helaas wordt deze niet vergoed door mijn zorgverzekeraar, maar met mijn diabetesverpleegkundige spreek ik af dat ik een tijdelijke sensor van het ziekenhuis krijg, mocht ik er niet uitkomen met de extra metingen in de nacht.

Gebroken nachten - Een sensor blijkt niet nodig, na een paar gebroken nachten is het voor mij duidelijk. Ik stijg tegen de ochtend. Ga ik met een waarde van 4.8 mmol/l slapen, dan is die rond 03.00 uur al 12.1 mmol/l en bij het opstaan boven de 15 mmol/l. Mijn basaalstand moet dus duidelijk omhoog. Het klinkt cliché, maar het blijft toch echt het beste advies: extra bloedglucose controleren in de nacht helpt bij het vinden van een oplossing!

Nathalie Ekelmans (44 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (15 jaar) en Lars (9 jaar).

DE OORZAKEN

Ik vraag mijn diabetesverpleegkundige naar mogelijke oorzaken van nachtelijke schommelingen. Ze noemt er twee:

HET DAWN SYNDROOM

Blijkbaar maakt ons lichaam tussen 03.00 en 08.00 uur bepaalde hormonen aan die de bloedsuiker verhogen. Dit kan hoge nuchtere waarden veroorzaken en wordt ook wel het Dawn (=dageraad) Syndroom genoemd. Pompgebruikers kunnen hun basaalstand verhogen in die periode. Voor wie insuline spuit met de pen zijn er twee keuzes: of de langwerkende insuline verhogen – met het risico overdag een hypo te krijgen – of in overleg met de behandelaar de dosis langwerkende insuline splitsen in een avond- en ochtendinjectie. De nachtelijke hoeveelheid kan dan zo nodig omhoog, om met een mooie bloedsuiker op te staan.

REACTIEVE HYPER

Een ander fenomeen is de reactieve hyper. Bij een te lage bloedsuiker zorgen de hormonen glucagon, adrenaline, groeihormoon en cortisol voor het vrijkomen van extra glucose. Dit is een natuurlijke reactie van het lichaam, maar omdat wij als diabeet geen tegenreactie hebben kan onze bloedsuiker enorm stijgen. Bij reactieve hypens is het belangrijk de insuline te verlagen. Met de pomp kan dit vrij eenvoudig door de basaalstand aan te passen. Met de pen zijn er weer twee opties: minder langwerkende insuline spuiten – met het risico op hogere bloedsuikers overdag – of de insuline weer splitsen en de nachtelijke hoeveelheid verlagen. Of, wat ook vaak geadviseerd wordt: eet iets met langzame koolhydraten voor het slapengaan.

10 Tips

Tips voor de feestdagen

Gezellig, de feestdagen zijn begonnen. Waarschijnlijk gaat u, tussen het genieten door, proberen uw glucosewaarden in het gareel te houden. Deze tips helpen u hierbij.

1. Geniet!



Feestdagen zijn er genoeg in december. Natuurlijk probeert u uw glucosewaarden ook op die dagen onder controle te houden, maar lukt het wat minder goed om pieken en dalen te vermijden, pak uw diabetes dan na de feestdagen weer op. Leg het accent vooral op genieten. Hiermee voorkomt u stress en dat is ook goed voor uw glucosewaarden.

2. Serveer apart



Kookt u zelf of wordt er voor u gekookt? Kijk of het mogelijk is de gerechten zoveel mogelijk apart te serveren. Dan kunt u zelf opscheppen en bijvoorbeeld kiezen voor wat minder koolhydraten (aardappelen, rijst, pasta) en wat meer groenten en/of vlees.

3. Wees actief



Het is niet alleen goed voor uw glucosewaarden maar vaak ook een welkome afwisseling op de feestdagen: plan een activiteit in. Maak een wandeling, bezoek een kerstmarkt of ga naar een expositie.

4. Alcohol mag



Net als iedereen kunt u genieten van een heerlijke cocktail of een glas wijn bij het eten. Weet dat uw glucosewaarde direct na het drinken stijgt van de suiker in het drankje en dat de alcohol een tijdje later, soms wel uren, juist uw glucosewaarde laat zakken.

“Leg het accent vooral op genieten. Hiermee voorkomt u stress en dat is goed voor uw glucosewaarden”

6 ANDERE TIPS

Meten is weten! Controleer uw glucosewaarden op deze dagen wat vaker | Gebruikt u kortwerkende insuline? Pas de eenheden insuline die u toedient dan aan op het aantal koolhydraten dat u eet | Verdeel de maaltijden over de dag; spaar uw eetlust niet op tot het diner | Neem niet alles wat geserveerd wordt, maar kies bewust | Wees voorzichtig met zoete drankjes | Eet langzaam en geniet van uw maaltijd!

Geef voor Insulin for Life



Soms komt het voor dat u insuline, een bloed-glucosemeter of teststrips over heeft. Deze spullen kunt u opsturen naar Insulin for Life Nederland. Dit is een non-profit organisatie die wereldwijd insuline en diabeteshulpmiddelen

inzamelt voor mensen met diabetes in ontwikkelingslanden, oorlogs- en/of rampgebieden.

Wat kunt u doen?

Geef uw voorraad niet gebruikte-, ongeopende insuline, glucosestrips, naalden en lancetten af bij een diabetesbehandelaar, huisarts of praktijkondersteuner bij u in de buurt. Zij kunnen contact opnemen met Nynke Landman, van Insulin for Life Nederland via insulinforlife.nl@gmail.com. U kunt uw spullen ook zelf opsturen à € 6,75 verzendkosten naar: Insulin for Life Nederland, Nynke Landman, Sylspaed 5, 8618 NW Oosthem.

www.insulinforlife.nl



LADY'S ONLY NIGHT

S tichting ééndiabetes en Diabetes Feel Goods organiseren 5 februari in Utrecht een ladies only night. De avond staat in het teken van kennismaking en gezelligheid, maar uiteraard valt er ook wat te halen! Aan het einde van de avond ga jij namelijk naar huis met een Goodie Bag! Deze stoppen we vol met kortingsbonnen en leuke hebbedingen. Geef je snel op, want er is maar plek voor twintig dames!

Voor vrouwen van 18-35 jaar met diabetes, in Utrecht op 5 februari van 20.00 tot 22.00 uur. Entree € 5,-.

Anmelden via veerle@eendiabetes.nl

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

www.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. Lees de oplossing van boven naar beneden in de gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing **voor 20 januari** naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de woordzoeker uit het vorige nummer van Diactueel is **I. Spierenburg uit Harmelen**. Van harte proficiat!



Daan samen met Joanneke Balfort, plaatsvervangend ambassadeur JDRF Nederland

“Slimme insuline lijkt me erg fijn”

Daan Stapel (15) reisde afgelopen zomer voor JDRF drie dagen naar Washington DC om diabetes op de politieke agenda te krijgen in Amerika. JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is een internationale organisatie die geld bijeenbrengt voor onderzoek naar de behandeling en genezing van diabetes type 1. In Washington ontmoette hij jongeren met diabetes uit hele de wereld. Het meest bijzondere aan zijn reis vond hij dat het drie dagen heel normaal was om diabetes type 1 te hebben. Nu is hij alweer vijf maanden terug in Nederland. Diactueel vroeg hem waar op dit moment zijn hoop op is gevestigd, als het gaat om diabetes?

Daan zegt hierover: “Mij lijkt slimme insuline erg fijn, want dan heb ik geen insuliepomp meer nodig. Slimme of glucosegevoelige insuline werkt als het bloedglucoseniveau in je lichaam stijgt. Is mijn glucose goed, dan is de insuline inactief. Ook wel tof dat ik dan geen hypo's en hypers meer krijg. Een goed alternatief is de kunstmatige alvleesklier. Dit is een pomp die zelf mijn glucose meet en insuline toedient. Net als een normale alvleesklier. Met een kunstmatige alvleesklier hoef ik niet meer te bolussen of te spuiten en wordt de kans op complicaties in de toekomst veel minder.”

Keto-acidose bij kinderen in beeld

Een internationale studie heeft onderzocht hoe vaak kinderen of jongeren opgenomen worden in het ziekenhuis voor een diabetische keto-acidose (DKA). Een DKA is een gevaarlijke situatie die kan ontstaan als gevolg van een ernstig insulinetekort. Uit de analyse onder 50.000 kinderen uit de doelgroep in vijf landen, waaronder Oostenrijk, Duitsland en Engeland, bleek dat 5 tot 7% van de kinderen en jongeren een DKA had doorgemaakt in het voorafgaande jaar. Opvallend was dat meisjes (23%) en etnische minderheden (27%) vaker werden opgenomen voor een DKA. Hoe hoger het HbA1c, des te meer opnames.

Bron: *Diabetes Care*, oktober 2015

KELLY
ORGANISEERT
BENEFIET
VOOR HAAR
NICHTJE



FOTO: KELLY VAN DER BURGH

“Mensen weten heel weinig over diabetes type 1 en er bestaan veel misverstanden over”, zegt Kelly van der Burgh. Om hier verandering in te brengen organiseert ze op 17 januari 2016 in het Dolhuis te Dordrecht een informatiemiddag over diabetes. Voor kinderen worden er leuke activiteiten georganiseerd en voor de volwassenen zijn sprekers uitgenodigd die meer komen vertellen over leven met diabetes. De entree kost € 5,-. De opbrengst van de middag gaat onder andere naar het Diabetes Fonds.

Meer informatie vindt u op Facebook/Van Diabetes Naar Diabeter - VDND of mail naar kellyvanderburgh@hotmail.com



Uw kind zorgeloos met diabetes naar school laten gaan. **Hoe doet u dat?**

Uw kind loslaten. Dat is iets wat veel ouders moeilijk vinden, zeker als hun kind diabetes heeft. Toch hoort het onherroepelijk bij goed ouderschap. Loslaten wordt makkelijker als u voorzorgsmaatregelen kunt nemen die ervoor zorgen dat het goed gaat met uw kind, ook al bent u er niet bij.

Een goede voorbereiding

De gang naar de lagere school is een moeilijk loslaatmoment. Hoe bereid je je kind en de school hierop voor? Het afgelopen jaar is er dankzij de lobby 'Zorgeloos met diabetes naar school' veel ten goede veranderd. Het juridisch en financieel kader rondom kinderen met diabetes op de lagere school is voor het eerst duidelijk en transparant. Daarnaast staat het licht nu op groen voor schoolpersoneel om op vrijwillige basis insuline toe te dienen onder een aantal helder geformuleerde voorwaarden. Binnenkort start de 'Stichting Zorgeloos met Diabetes naar School' met een website en vraagbaak. De stichting zal handvatten ontwikkelen voor zowel ouders als onderwijzers zodat de nieuwe kaders succesvol geïmplementeerd kunnen worden. Tot het zover is kunt u voor informatie terecht op de Facebook <https://www.facebook.com/zorgeloosmetdiabetesnaarschool>

“Uw kind loslaten. Dat is iets wat veel ouders moeilijk vinden, zeker als hun kind diabetes heeft”

Sparen met **Gluky**

Jij hebt diabetes en dat is niet altijd makkelijk. Maar wist je dat Mediq Direct Diabetes speciaal voor kinderen en jongeren het Glukyspaarprogramma heeft? Met Gluky kun jij sparen voor leuke cadeaus. Het idee is eenvoudig. Bij iedere bestelling van diabetes-hulpmiddelen, ontvang jij glucoins. Dit zijn stickers die je op een spaarkaart kunt plakken. Zodra deze vol is kun je de spaarkaart inwisselen tegen een cadeau. Wij sturen dit dan op samen met je volgende bestelling van diabetes-hulpmiddelen. Zo wordt het ontvangen van diabetes-hulpmiddelen een stuk leuker.

Wil je weten waarvoor je kunt sparen? Op mediqdirectdiabetes.nl/gluky zie je het totale overzicht of kijk snel op pagina 4 in deze Diactueel!



Nieuwe spaarfolder is uit!

Weten voor welke nieuwe cadeaus je kunt sparen? Ga dan snel naar mediqdirectdiabetes.nl/gluky en bekijk de nieuwe spaarfolder met de nieuwe cadeaus. Zo kun je sparen voor Lego City dozen, een sporthorloge, Donald Duck-pockets of een powerbrick.



Sneller sparen met de Kwartaalservice

Wil jij sneller sparen voor de Gluky cadeaus? Vraag dan aan je ouders of jullie al gebruikmaken van de Kwartaalservice. Met deze automatische service ontvang je ieder kwartaal je diabetes-hulpmiddelen thuis, zonder dat je daarvoor een bestelling hoeft te plaatsen. Heel handig. Klanten tot achttien jaar die gebruikmaken van de Kwartaalservice, krijgen bij iedere bestelling drie extra glucoins.

Wil je meer weten over deze service?

Kijk dan op onze website: mediqdirectdiabetes.nl, of bel met onze gratis Service en Bestellijn: 0800 - 022 18 58.

Benefietavond in GelreDome voor kinderen met diabetes in Indonesië

Sweet Drie, een community die kinderen met diabetes in Indonesië wil laten sporten en leren genieten van het leven, organiseert op 16 februari 2016 een benefietavond in GelreDome te Arnhem. Koop een kaart en geniet van een Indonesisch buffet en een avond vol entertainment. Voor meer informatie en kaartverkoop ga naar: [Facebook/Sweet Drie](https://www.facebook.com/SweetDrie) of www.sweetdrie.nl.

Sweet Drie is een initiatief van Dylan van de Berg-Rovroy, zijn broer Jordy en zijn moeder Claudia. Dylan (15) heeft al veertien jaar diabetes type 1



FOTO: GERARD VAN BREE



HARRY ROOS LEEST VOOR

Sanne en Daan vieren december



*December is de maand waarin de Sint,
Kerst en Oud en Nieuw worden gevierd.
Voor deze feestmaand hebben Sanne en Daan
hun verlanglijstjes mooi versierd.
Wat zouden ze van de Sint hebben gekregen?
En misschien komen ze de Kerstman ook nog tegen.
Een maand vol lekkernijen: chocoladeletters, pepernoten en
oliebollen niet te vergeten.
Maar wat kan Daan met z'n diabetes nu het beste eten?
Snoepen mag hij best wel ... maar hij moet wel oppassen
Anders krijgt hij een hyper en moet-ie heel veel plassen.
Mama, papa en Sanne houden hem wel in de gaten
Want af en toe wat lekkers, dat kan Daan echt niet laten.
Hij zal zelf ook goed opletten wat hij eet
Maar nu de vraag ... misschien dat jij het antwoord weet?*

© HARRY ROOS, DIABETES EDUCATOR FOTO: BRAM PETRAEUS

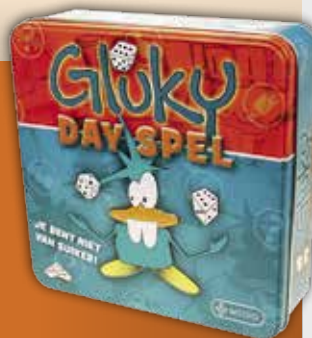
Weet jij het goede antwoord?

Waar kan Daan het beste voor kiezen als hij iets lekkers wil nemen?

- A. Boterletter
- B. Oliebol
- C. Chocoladeletter
- D. Handje met pepernoten

Doe mee en win het Gluky Day familiespel

Mail het goede antwoord samen met je naam en adres naar info@diactueel.nl en maak kans op het familiespel Gluky Day, een uniek bordspel over leven met diabetes. Meedoen kan tot 20 januari 2016. De winnaar uit het vorige nummer is Aaron van Mildert uit IJsselstein. Van harte proficiat.



Colofon

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

Redactie

Geerdien Hosper-Prinsen,
Pauline Teijssen, Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe,
Drachten

Ontwerp en opmaak

Slinger Minded, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

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

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Nathalie Ekelmans en
Corien Maljaars.

Redactieadres

Mediq Direct Diabetes,
t.a.v. Pauline Teijssen, Postbus 211,
6900 AE Zevenaar, e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie

www.mediqdirectdiabetes.nl

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

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

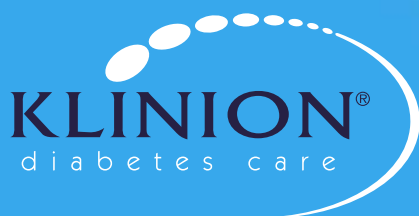
De volgende uitgave van Diactueel verschijnt in maart 2016.





70% blijft voortaan soft fine® plus pennaalden gebruiken

71% prefereert onze pennaalden boven andere merken



soft fine® plus insulinepennaalden van Klinion Diabetes Care

Een superzachte prik

Onderzoeksresultaten

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

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

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

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

Ze zijn verkrijgbaar bij uw leverancier in de lengtes: 4, 5, 6, 8, 10 en 12 mm. De soft fine® plus pennaalden zijn verpakt per 110 stuks en worden volledig vergoed door uw zorgverzekeraar.



Bel naar Mediq Direct Diabetes via 0800 - 022 18 58 (gratis).