

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes



Paskal Jakobsen, Bløf
Ambassadeur van Stichting KinderDiabetes

**‘Ik heb van dichtbij gezien
welke inbreuk diabetes
maakt op een gezin’**

04

Film Suikerlijers
‘Aangrijpend’

18

3 vragen over
sporten met diabetes

26

Wel of niet
naar de pedicure?



MEDIQ

Direct Diabetes



06 Suikerlijers
Aangrijpende
film van Charlotte
Hoogakker

08 Stichting
KinderDiabetes
gelanceerd

11 Kwartaalservice
levert ook
insuline thuis

12 Dit kunt u leren van
uw glucosewaarden

17
Kan ik volle
zuivelproducten
gebruiken?



EN VERDER

KIND & OUDERS

- Gluky maakt je blij 30
- Beter en sneller leren door bewegen 30
- Wie sponsort Mart? 30

DIAWEETJES

- Paaskoolhydraten 05
- Oproep fotoshoot ééndiabetes 05
- Glucosesensor ook effectief bij pengebruiker 16
- Kan ik volle zuivelproducten gebruiken? 17

PANELVRAAG

- Waarvan stijgen uw glucosewaarden het meest? 21

GASTCOLUMN

- 'Hoe getallen niets zeggen, maar alles bepalen'
Anne Jacobs 24



Uw diabetes
beter in balans

15



24



26



28

3 vragen over
diabetes en sport

18

Koolhydraten tellen oké, maar hoe groot is mijn portie?

22

Daisy geniet weer van haar leven dankzij GRIP-programma van Adelante

28

Ontwikkelingen



In tegenstelling tot veel andere ziektes helaas niet op te lossen door het medicijnvoorschrift van uw dokter goed op te volgen. Bij diabetes is het succes van de behandeling vooral afhankelijk van hoe u zelf met de ziekte omgaat, 24/7. Om dit goed te doen heeft u een flinke dosis motivatie en kennis nodig. Leven met diabetes is een constant leerproces en vraagt om veel wilskracht; ook als het even tegenzit.

Gelukkig zijn er allerlei ontwikkelingen die u daarbij helpen. Zo worden de diabeteshulpmiddelen steeds geavanceerder, wordt het eenvoudiger om uw meetresultaten bij te houden, komen er nieuwe manieren om op afstand met uw voorschrijver te communiceren, leren mensen van elkaar door ervaringen te delen en maken velen zich hard voor meer begrip voor deze aandoening.

Ter inspiratie zijn hiervan in deze Diactueel enkele voorbeelden te vinden. Zo besteden we aandacht aan Stichting KinderDiabetes en hun nieuwe ambassadeur - Paskal Jakobsen van BLØF - die kinderen met diabetes én hun ouders gaan ondersteunen. Lezers vertellen hoe zij omgaan met hun diabetes in combinatie met sport en voeding en wat ze hebben geleerd van het bijhouden van hun glucosewaarden. Tenslotte lichten we een tipje van de sluier van ons nieuwe zorgprogramma 'Mediq DiaCare' dat in de toekomst ook u kan gaan helpen uw diabetesregulatie te optimaliseren.

*Marco Verhofstadt
General Manager Mediq Direct Diabetes*

Komt de genezing van diabetes type 1 dichterbij?

De laatste maanden is regelmatig in het nieuws geweest dat diabetes type 1 misschien een andere oorzaak heeft dan altijd werd gedacht. Tot nu toe werd verondersteld dat diabetes type 1 een auto-immuunziekte is waarbij het afweersysteem zich vergist en lichaamseigen cellen als vreemd aanziet en aanvalt. In het geval van diabetes type 1 keert het immuunsysteem zich tegen de insulineproducerende bètacellen in de alvleesklier.

Onderzoekers van het LUMC laten nu zien dat diabetes type 1 geen auto-immuunziekte is maar dat de bètacellen zelf een foutje maken als ze erg 'gestrest' zijn. Als gevolg hiervan maken ze een 'nonsens-eiwit' aan dat door het immuunsysteem als vreemd wordt aangezien en wordt aangevallen. Als reactie hierop gaan de bètacellen in een soort slaapstand en worden inactief. Het nieuwe onderzoek is erop gericht de bètacellen te laten 'relaxen' zodat ze weer beter gaan functioneren en minder fouten maken.

Deze ontwikkeling biedt nieuwe perspectieven op een betere behandeling en brengt zelfs de genezing van diabetes type 1 dichterbij. Meer over dit onderwerp in de volgende Diactueel.

Bron: LUMC.nl



Waar kan ik het beste mijn insuline injecteren?

Insuline moet toegediend worden in het onderhuidse vetweefsel (subcutaan) van de buik, benen of billen. Vanuit de buik wordt snelwerkende insuline sneller opgenomen dan vanuit de benen of de billen. Daarom kunt u snelwerkende insuline (de insuline die u toedient bij de maaltijd) het beste in de buik toedienen en langwerkende insuline in de boven- en zijkant van de bovenbenen of in de bovenkant van de billen. Zo is de spreiding goed en gaat u zorgvuldig om met de spuitplekken.

Ga naar het Diabetes Kenniscentrum op mediqdirectdiabetes.nl voor meer tips en antwoorden op vragen.



Langer leven door tien porties fruit en groenten

Een internationale studie waarin 95 onderzoeken werden geanalyseerd komt tot de conclusie dat mensen die dagelijks tien porties fruit en groenten (1 portie 80 gr) eten aanzienlijk minder kans hebben op sterfte door een hartaanval of kanker.

Oké, maar hoe doet u dat? Hier alvast enkele tips:

- start de dag met fruit, bijvoorbeeld een appeltje en wat gemengd diepvriesfruit.
- zet een bakje tomaatjes op uw werk.
- neem een winterwortel mee voor tussendoor.
- zet een schaal met fruit op de vergadertafel.
- maak een grote pan met soep van bijvoorbeeld venkel, prei of bloemkool en zet dit met wat bouillon, uien en een blikje linzen of kikkererwten op het vuur. Na twintig minuten pruttelen, maakt u de soep glad met een staafmixer. Zo gemaakt en u heeft elke dag een gezonde soep.
- dit lust iedereen: geroosterde broccoli, bloemkool, paprika, venkel of zoete aardappel. Meng de groenten met een flinke scheut olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder wat zout en peper en leg het op een bakplaat. 35 minuten in de oven op 180°C. Heerlijk.

PS: het onderzoek liet zien dat de gezondheidsvoordelen voor mensen die hun porties fruit en groenten ophoogden van nul naar vijf groter waren, dan de voordelen van mensen die gingen van vijf naar tien porties. Iedere portie telt!

Bron: International Journal of Epidemiology, 22 februari 2017

Paaskoolhydraten

Met een lekker lang paasweekend in het verschiet en een niet te versmaden paasontbijt in gedachte, hebben we alvast de koolhydraten van de meest gegeten paasproducten voor u opgezocht.

PRODUCT	EENHEID	GRAM KOOLHYDRATEN	KCAL
ei gekookt	1 stuk (50 g)	0	64
paaseitje melk	1 eitje (7,5 g)	3,5	40
paaseitje puur	1 eitje (7,5 g)	3	39
paaseitje wit	1 eitje (7,5 g)	4,5	40
paasstol met spijs	1 snee (50 g)	29	149
palmpaashaantje	1 stuk (50 g)	23	131
croissant	1 stuk (40 g)	17	161

Fijne paasdagen!



Bronnen:

fatsecret.nl, eetmeter.nl,
diabetesfonds.nl

Gluten verminderen kans op diabetes type 2

Nieuw onderzoek door de Harvard Universiteit in de Verenigde Staten toont dat een hoge consumptie van gluten de kans op het krijgen van diabetes type 2 verkleint.

Mensen met coeliakie - een ziekte waarbij geen gluten worden verdragen - hebben geen keuze. Zij moeten glutenvrij eten om te voorkomen dat ze ziek worden. Maar uit recent Amerikaans onderzoek blijkt dat tegenover iedere echte coeliakiepatiënt acht mensen staan die wel kiezen voor geen of weinig gluten, maar geen coeliakie hebben. De wetenschappers van Harvard onderzochten voor hun studie de gegevens van 200.000 mensen. De deelnemers die de meeste gluten consumeerden, hadden dertien procent minder kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 vergeleken met de mensen die dagelijks de minste gluten aten (minder dan 4 gram).

Gluten zitten onder meer in brood, crackers, muesli en andere graanproducten.

Bron: *American Heart Association News*,
Gluten may lower risk of type 2 diabetes



Oproep van Stichting ééndiabetes: 'Meld je aan voor de fotoshoot'

W e ergeren ons allemaal wel eens aan die arts die niet verder kijkt dan je HbA1c, aan je moeder die moeilijk doet over die waarde van 15,7 mmol/l en van die bedrijven die denken dat je niks beters te doen hebt dan de hele dag bezig zijn met je diabetes. Type 1 diabetes gaat voor een deel over cijfers, koolhydraten, insuline, bloedsuikerwaarden, maar je bent toch veel meer dan een nummer?!

Wij gaan daar wat aan doen! Help jij mee die mensen op hun nummer te zetten (snap je 'm?!)? Ben je tussen de 18 en 35 jaar, heb je type 1 diabetes en ben je niet camera-schuw? Meld je dan aan voor de vierde ééndiabetes fotoshoot! C athy Jansen, stichting ééndiabetes

Meer informatie:

kijk op eendiabetes.nl

LET OP: aanmelden kan tot 21 april





Manouk, Kelsey, Anna en Maaïke zijn gefilmd door regisseur Charlotte Hoogakker



Suikerlijers, film die je aangrijpt

Alle plaatsen zijn bezet in bioscoop Kinopolis. Nadat dagvoorzitter Izaira Kersten de bezoekers welkom heet, Barry Rademaker van Stichting KinderDiabetes vertelt over het filminitiatief en twee sprekers een presentatie geven over de actuele ontwikkelingen op het gebied van diabetes, start Suikerlijers. Een documentaire van Charlotte Hoogakker over jongeren die leven met diabetes type 1.

Bam! Suikerlijers begint meteen. Geen inleiding of leader. Wel een felle beat van Moby en jongens en meiden van heel dichtbij gefilmd. Opgenomen in de omgeving van een industriegebied, shots die elkaar in rap tempo afwisselen. Dit is een film over en voor pubers met diabetes type 1. De jongeren vertellen hun persoonlijke verhaal. Waar het voor de één balen is om nooit gewoon een biertje te kunnen drinken, voelt een hypo voor een ander als controleverlies: 'Je voelt je dan heel zwak van binnen.' Een andere jongere moet elke ochtend opnieuw bepalen: 'Hoe ga ik het vandaag weer allemaal regelen?', en zegt: 'Ik ben het kind waar extra op gelet moet worden.'

Geboeid - Muisstil is het tijdens de vertoning. Ook de jonge toeschouwertjes, die tijdens de lezingen iets meer moeite hadden hun aandacht erbij te houden, kijken geboeid. Na het laatste filmbeeld volgt een luid applaus. De hoofdrolspelers krijgen een staande ovatie als ze op het podium worden uitgenodigd. Een toeschouster zegt: 'Jullie doen het hartstikke goed!'

'Film komt binnen' - 'Heftig', zo verwoorden toeschouwers Chantal Bogert (32) en Rini Bogert (34) uit het Zeeuwse Tholen de film. Ze wonen de documentaire bij vanwege hun dochter Nikki (8) die diabetes type 1 heeft, nu meer dan een jaar. 'Diabetes gooit je hele leven om', vertelt Chantal. 'We hoorden over de film via onze diabetesverpleegkundige. Toen ik de film

PUBERS



SUIKERLIJERS ON TOUR

Na de vertoning van de film Suikerlijers bij Kinopolis Dordrecht en Utrecht eerder dit jaar, gaat de film nu het land in. De vertoning wordt omlijst met een middagvullend programma gepresenteerd door actrice Izaira Kersten. Zo worden er naast de filmvoorstelling meerdere lezingen gegeven en is er een informatiemarkt.

Suikerlijers is een initiatief van Stichting KinderDiabetes Zeeland en mede mogelijk gemaakt door Mediq Direct Diabetes en Lilly. Wilt u deze bijzondere filmmiddag ook bijwonen? Op mediqdirectdiabetes.nl/Diactueel vindt u alle informatie.



De foto's bij deze reportage zijn gemaakt op 18 maart tijdens de filmmiddag in Kinopolis in Utrecht

zag, dacht ik: "Wat staat ons nog allemaal te wachten?" Onze Nikki is nog maar acht, we vinden het nu al niet gemakkelijk, maar als ouder hebben we nog zicht op haar.' Suikerlijers greep ook Karlien Verschure (22) aan. Karlien is mbo-verpleegkundige, volgt een hbo-vervolgopleiding en heeft een zesjarig nichtje met diabetes. 'De film deed echt wat met me. Het onbegrip dat de jongeren tegenkomen; het omgaan met hun ziekte; wat dat psychisch met ze doet. Dat vond ik niet niks. Dat kwam enorm binnen! In mijn opleiding komt vooral het theoretische deel van diabetes ter sprake, je leert over het menselijk lichaam, maar niet wat de ziekte psychisch met iemand doet. Dat diabetes zo heftig kan zijn, had ik niet kunnen bedenken.'

Portretten - De film waar het deze middag om draait is een initiatief van Stichting KinderDiabetes Zeeland. Voorzitter Barry Rademaker, vader van een zoontje met diabetes, benaderde samen met Izaira Kersten, actrice en bedenker van Suikerwerken, regisseur Charlotte

'Dat diabetes zo heftig kan zijn, had ik niet kunnen bedenken'

Hoogakker. Hoogakker, die zelf ook diabetes type 1 heeft, is bekend van het Klokhuis en Bikkels (VPRO). Ze voelt zich emotioneel betrokken bij de film. 'Scènes over hypo's of over hoe diabetes is in het dagelijks leven moesten er gewoon in. De film geeft zowel de schoonheid als de rauwheid van het leven weer, daarom hebben we gefilmd in een industriegebied. Diabetes lijkt gemakkelijk, er zijn medicijnen maar de schaduwzijde is zo veel groter!'



Momenteel gaat Suikerlijers het land in.
Meer informatie stichtingkinderdiabetes.nl

Op 18 maart is Stichting KinderDiabetes gelanceerd tijdens de filmmiddag van Suikerlijers in Kinopolis in Utrecht. Een landelijke stichting die zich inzet voor kinderen met diabetes én hun ouders. Tijdens de bekendmaking werd tevens de nieuwe ambassadeur geïntroduceerd: Paskal Jakobsen, zanger van BLØF.



PASKAL VAN BLØF, AMBASSADEUR VAN STICHTING KINDERDIABETES:

‘Een enthousiaste club mensen die zich inzet voor kinderen met diabetes én hun ouders’

TEKST: ANJA BEMELEEN FOTO'S: D.JOY'S PHOTOGRAPHY

Stichting KinderDiabetes ondersteunt kinderen met diabetes en komt voort uit de zeven jaar geleden opgerichte Stichting KinderDiabetes Zeeland. ‘Onze landelijke aftrap’, zegt Barry Rademaker, voorzitter van de stichting en zelf ouder van een zoontje met diabetes, ‘werd bekendgemaakt tijdens de première van Suikerlijers, één van de initiatieven van Stichting KinderDiabetes Zeeland. Uiteraard was Paskal Jakobsen daarbij aanwezig, want hij is onze nieuwe ambassadeur. De stichting is blij met Paskal. Dat voelt echt goed!’

Inbreuk op gezin - Dat BLØF-zanger Paskal Jakobsen zich met de stichting verbindt, is een persoonlijke stap. ‘Ik heb van dichtbij gezien welke inbreuk diabetes maakt op een gezin’, zegt hij. ‘Bij mijn neefje van acht, kind van mijn schoonzus en zwager, is een paar jaar geleden diabetes type 1 geconstateerd. Daarvoor wist ik niet dat de ziekte zo veel impact heeft en zo bedreigend kan zijn voor iemands gezondheid. Daarom wil ik me in erin verdiepen.’ Diabetes creëert namelijk een uitzonderingspositie volgens de zanger, zelfs binnen de eigen omgeving. ‘Je wilt geen buitenbeentje zijn, maar je bent het wel. Je wilt geen patiënt zijn, maar je bent het toch.’

Buddyproject - ‘Stichting KinderDiabetes is een prachtige club mensen die zich met enthousiasme inzet voor kinderen met diabetes én hun ouders’, gaat Jakobsen verder. ‘Met hun buddyproject koppelen ze bijvoorbeeld ouders van wie het kind net diabetes heeft aan ouders die

al ervaring hebben met kinderen met diabetes. Want geloof me; als ouder heb je geen idee wat je overkomt als je kind ineens diabetes blijkt te hebben.’

Hechte gemeenschap - Stichting KinderDiabetes gaat kinderen met diabetes en ook hun ouders bij elkaar brengen. ‘Zo organiseren we door heel het land op lokaal niveau verschillende activiteiten’, legt Rademaker uit. ‘Vooral op sociaal vlak, denk aan familie- en zeildagen, maar ook ski- en zomerkampen. Het zijn momenten waarop ouders en kinderen elkaar ontmoeten, praktijkervaringen delen en vooral plezier hebben. In Zeeland bijvoorbeeld waar we ooit begonnen zijn, is daardoor een hechte gemeenschap ontstaan. Mensen zien elkaar op regelmatige basis; kinderen die toen twee jaar oud waren, ontmoeten elkaar nog steeds. Daarnaast willen we met onze educatiecommissie betere begeleiding van kinderen met diabetes en hun ouders realiseren op bijvoorbeeld scholen en sportverenigingen. Ook werken we al jaren samen met het ziekenhuis Admiraal de Ruyter in Goes en nu ook met het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht.’

Vervolg op Suikerlijers - Rademaker verwacht ook een vervolg op Suikerlijers te realiseren, deze keer met onderwerpen als schaamte, verliefdheid en seks. ‘Over diabetes bestaat veel informatie, over hypo’s, de mogelijke gevolgen... maar over het echte leven met diabetes gaat het nooit. Dat willen we veranderen. Doordat we nu een landelijke organisatie zijn, kunnen we met Stichting KinderDiabetes nog veel meer kinderen met diabetes helpen.’

<< De initiatiefnemers van Stichting KinderDiabetes Martien le Clerq en Barry Rademaker samen met de zanger van Bløf, Paskal Jakobsen en de regisseur van Suikerlijers, Charlotte Hoogakker

Meer weten? stichtingkinderdiabetes.nl

nu met
insuline

Kwartaalservice:

alles in één totaalpakket



MEDIQ

Direct Diabetes

Testmateriaal

Injectiemateriaal

Pomptoebehoren

Insuline



4x per jaar
levering
thuis



overdag,
avond of
zaterdag



gratis
sms met
bezorg-
moment



geen
factuur en
verzend-
kosten

Meer informatie of direct aanvragen?

Neem contact op met de gratis Service- en Bestellijn 0800 - 022 18 58
of kijk op www.mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice



INSULINEPOMP KIEZEN MET KEUZEHULP

Stapt u over op insulinepomptherapie of mag u een nieuwe pomp uitkiezen? Dan gaat u niet over één nacht ijs. Graag wilt u zich verdiepen in de voor- en nadelen van pomptherapie, de verschillende kenmerken van insulinepompen kunnen vergelijken en ervaringen lezen van andere pompgebruikers. Op pompnet.nl vindt u alle informatie die u nodig heeft om een goede keuze te maken over insulinepomptherapie. Een handige keuzehulp helpt bij het zoeken van de meest geschikte pomp. En komt u er niet uit? Dan kunt u een vraag stellen aan een ervaringsdeskundige of diabetesprofessional. Pompnet.nl

Kwartaalservice levert ook insuline thuis

Het hebben van diabetes is een flinke zorg. Daarom nemen we u graag zoveel mogelijk zorg uit handen. Wist u bijvoorbeeld dat u tegenwoordig met de Kwartaalservice ook uw insuline thuis kunt laten bezorgen, samen met uw diabeteshulpmiddelen? Mensen die gebruikmaken van de Kwartaalservice sturen wij een herinnering op het moment dat ze weer insuline en hulpmiddelen nodig hebben. Doen ze op dat moment niets dan zorgen wij ervoor dat alles op tijd, op een vooraf afgesproken moment wordt geleverd. Zo weet u zeker dat u nooit zonder komt te zitten en hoeft u zelfs geen bestelling meer te plaatsen of naar de apotheek voor uw insuline. Uiteraard kunt u uw bestelling of afleveradres altijd wijzigen.

Hoge eisen

Er worden hoge eisen gesteld aan de levering en vervoer van insuline. Daarom ontvangt u uw insuline via Apotheek Direct Diabetes en wordt deze vervoerd en geleverd in speciale koelboxen om medicijnen mee te vervoeren. Wij regelen het zo dat u uw insuline en diabeteshulpmiddelen op één moment geleverd krijgt.

Belangstelling?

Informeer bij onze gratis Service - en Bestellijn: 0800 - 022 18 58 of kijk op of kijk op mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice.

We zijn er voor u!

Bijna 5.000 klanten ontvingen afgelopen november een uitnodiging voor ons jaarlijkse klanttevredenheidsonderzoek. Ruim 22% van hen vulde de enquête in. Hartelijk dank hiervoor.

Goede klantenservice

Wij zien dat u tevreden tot zeer tevreden bent over de Klantenservice. Dit geldt voor telefonische bereikbaarheid, betrokkenheid en deskundigheid van onze medewerkers, en de afhandeling van een bestelling.

Verpakkingsgrootte

Er zijn opmerkingen gemaakt over de verpakking van bestellingen. Deze zijn soms onnodig groot. Dit was ons bekend, wij zijn er dan ook druk mee bezig om dit te verbeteren.

Tevreden

De algehele conclusie over het klanttevredenheidsonderzoek is dat klanten tevreden zijn over ons. Wij gaan ons uiterste best doen ervoor te zorgen dat u in de toekomst minstens net zo tevreden blijft! Uiteraard zijn verbeteruggesties altijd welkom. U kunt deze doorgeven via het contactformulier op onze website, door een mail te sturen naar info@mediqdirectdiabetes.nl of door te bellen met onze gratis Service - en Bestellijn: 0800 - 022 18 58.



Wat kunt u leren van uw glucosewaarde?

Geen persoon met diabetes is hetzelfde. Dat illustreren deze vier ervaringen van mensen met diabetes. Ze vertellen hoe ze grip proberen te krijgen op hun diabetes. Het bijhouden en analyseren van hun glucosewaarden speelt hierbij een grote rol.



‘Met diabetes krijg je zo vaak te zien dat je het niet goed doet, terwijl je zo je best doet’

Babs

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: DJOY'S PHOTOGRAPHY

‘Mijn moeder is gestorven toen ze nog maar 54 was’, zegt **Babs Wolters (36)**. ‘Ze heeft altijd veel van haar lichaam en geest gevraagd en dat is ten koste gegaan van haar gezondheid. Boven haar sterfbed besloot ik mijn eigen leven anders te gaan inrichten. Ik had een goede baan, een mooie auto en een goed salaris. Voor velen het perfecte plaatje maar het gaf mij veel stress, ook omdat ik net diabetes type 1 had en we graag kinderen wilden. Ik zag niet hoe ik dit moest combineren. In overleg met mijn man heb ik toen mijn baan opgezegd en daar stond ik dan: zonder baan, zonder moeder, chronisch ziek en bijzonder maar waar, een week na mijn ontslag: zwanger. Een moeilijke, maar zeker ook waardevolle tijd, waarin ik geleerd heb keuzes te maken en grenzen te stellen. Mijn prioriteiten liggen bij mijn gezin, mijn gezondheid en een goede balans bewaken tussen mijn privéleven en mijn eigen onderneming ‘BABS voor school en ouder’.’

EEN SENSOR

Tijdens mijn tweede zwangerschap kreeg ik een continue glucosesensor van het ziekenhuis’, gaat Babs verder. ‘Al snel bleek dat ik veel meer pieken en dalen had dan ik zag met mijn glucometer, soms werd ik daar wel moe van. Maar toen ik na mijn zwangerschap de glucosesensor niet meer vergoed kreeg, hebben we toch besloten om zelf een sensor te bekostigen omdat mijn glucosewaarden bleven schommelen.’

GOEDE NACHTRUST

‘In de eerste vier weken met de sensor heb ik met veel beloning voor mezelf - want met diabetes krijg je zo vaak te zien dat je het niet goed doet, terwijl je zo je best doet - mijn basale insulinedosis aangepast (zie kadertekst). Ik sliep bijvoorbeeld al jaren in een soort waakstand. ‘s Nachts voelde ik

me vaak niet lekker en dan prikte ik meerdere keren mijn glucosewaarde. Door de sensor zag ik dat mijn glucosewaarde voor 03.00 uur vooral steeg en daarna flink daalde. Dit was een vast patroon en hierop heb ik de basaalstand van mijn insulinepomp aangepast. Voor 03.00 uur gaat deze wat hoger en daarna op de halve stand tot de ochtend. Hierdoor slaap ik veel rustiger en ik kan je vertellen dat een goede nachtrust echt goud waard is.’

MINDER PIEKEN

‘Ik ben ook overdag mijn glucosewaarden gaan analyseren. Ik ontdekte dat ik flinke pieken had na de maaltijd, vaak al voordat ik mijn vingerprik deed, zo’n anderhalf uur na de maaltijd. Dit vang ik tegenwoordig op door mijn maaltijdinsuline iets eerder te geven. Ook zag ik dat mijn waarden vooral stegen van brood, pasta, rijst en aardappelen. Deze eet ik nu veel minder en heb ik vervangen door feta, extra noten, eieren en veel dikke soepen. Daarnaast doet beweging me goed. Ik wandel en fiets wanneer dit mogelijk is en loop drie keer per week hard. Als ik dit structureel doe, zie ik dat de glucosepieken kleiner worden.’

BASALE INSULINE

Mensen hebben 24 uur per dag een klein beetje insuline nodig. Dit wordt de basale insulinebehoefte genoemd. Met een insulinepomp kunt u de basale insulinebehoefte nauwkeurig programmeren al naar gelang de behoefte van uw lichaam. Mensen die insuline spuiten voorzien in hun basale insulinebehoefte met de langwerkende insuline die vaak één maal per dag wordt gegeven of in een insulinemix zit verwerkt.

<< Babs: ‘Mijn prioriteiten liggen bij mijn gezin, mijn gezondheid en een goede balans bewaken tussen privé en werk’

5	8	✓	12:39	7.1	110	9	↓			17.3
5	8	↓	13:08	10.0	95	12	✓			7.2
5	9	↑	13:06	5.4	110	22	✓			7.7
5	11	✓	12:56	6.5	110	11	✓			7.7
5	8	✓	12:54	5.3	100	9	✓			7.7
5	9	✓	13:12	4.4	110	9	✓			7.7

DIABETESDAGBOEKJE

Gerke Jansen (25) heeft sinds zes jaar diabetes type 1 en is vrijwel direct begonnen met het bijhouden van zijn glucosewaarden. 'Ik spuit vier keer per dag en controleer ongeveer vijf à zes keer. Elke avond voordat ik naar bed ga, noteer ik mijn glucosewaarden en het aantal eenheden dat ik per injectie heb toegediend in mijn diabetesdagboekje. Daarnaast heb ik nog een uitgebreider systeem waarin ik ook het aantal koolhydraten kan noteren. Voor mij werkt dit perfect. Deze overzichten bespreek ik met mijn diabetesverpleegkundige. De eerste jaren gaf ze me veel aanwijzingen, maar inmiddels regel ik vrijwel alles zelf.'

VAST REGIME

'Eigenlijk probeer ik het mezelf zo makkelijk mogelijk te maken. Ik werk als administratief medewerker. Doordeweeks lijken alle dagen op elkaar qua eten en inspanning. Dan hou ik een vast regime aan. In het weekend is dit anders omdat ik dan scheidsrechter ben bij voetbalwedstrijden. Ik heb één keer een hypo gehad tijdens een wedstrijd. Dat was echt afschuwelijk. Ik weet nu precies hoe laat en wat ik voor een wedstrijd moet eten en ik controleer een keer extra in de pauze. Sindsdien gaat het goed.'

COMPLICATIES

'In de loop van de jaren heb ik veel bijgeleerd. Ik weet nu bijvoorbeeld dat ik na het eten van pasta, pannenkoeken of wraps veel later, pas na vier uur, een glucosepiek krijg. Hier pas ik mijn insulinetoediening op aan. Eén keer ben ik naar een voorlichtingsavond geweest over diabetes type 1. Dit ging over de complicaties van diabetes. Ik werd er beroerd van en ben in de pauze naar huis gegaan. Sindsdien weet ik één ding zeker: ik wil niet te hoog zitten met mijn suiker.'

'Sindsdien weet ik één ding zeker: ik wil niet te hoog zitten met mijn suiker'

Gerke

HYPO'S BETER ONDER CONTROLE

Bert Roode (71) is nog aan puzzelen met zijn diabetes type 2. 'Afgelopen november had ik een serie klachten variërend van een zwaar hoofd, concentratieproblemen tot evenwichtsstoornissen tijdens het lopen. Naast insuline gebruikte ik een hoge dosis metformine. Deze ben ik nu aan het verminderen in overleg met mijn behandelaar. Het gaat beter maar ik ben nog op zoek naar een goed evenwicht. Daarnaast had ik al langer last van flinke hypo's, zeker wel vier keer per week. In vijf minuten tijd zakt mijn glucosewaarde dan meer dan 1 mmol/l, zonder aanwijsbare oorzaak. De impact van die hypo's was zo groot, niet alleen voor mezelf maar ook voor mijn vrouw, dat ik besloot een glucosesensor aan te schaffen. Dit helpt enorm. Met de sensor heb ik continu zicht op mijn glucosewaarde en kan ik met een trendpijl zien of deze op dat moment aan het dalen of stijgen is. Hiermee kan ik de hypo's controleren. Ik daal nog wel, maar kan op tijd actie ondernemen.'

'De impact van die hypo's was groot, niet alleen voor mezelf maar ook voor mijn vrouw'

Bert

LAGER HBA1C

Bert Roode is van huis uit IT Engineer en heeft met behulp van software (nightscout.info) zijn glucosesensor zo ingesteld dat deze de waarden doorstuurt naar zijn telefoon en deze zendt ze weer naar zijn Android Watch. 'Hierdoor heb ik constant zicht op mijn glucosewaarden, ook tijdens het autorijden bijvoorbeeld. Met de sensor probeer ik ook de pieken na de maaltijd te verminderen. Als ik hoog zit na het eten, spuit ik wat bij. Door al deze maatregelen is mijn HbA1c in drie maanden tijd gedaald van 64 naar 57 mmol/mol (8 naar 7,4%). Helaas lukt het nog niet om de nacht stabiel door te komen. Ik vermoed dat dit met een insulinepomp beter zou gaan omdat ik dan mijn basaalstanden (zie kadertekst pagina 13) kan aanpassen. Dit ga ik binnenkort bespreken met mijn internist.'





DiaCare

UW DIABETES BETER IN BALANS

Deze verhalen laten zien dat het bijhouden en analyseren van de bloedglucosewaarden om kennis en motivatie vraagt. Hoe makkelijker dit gaat, hoe beter het lukt. Daarom ontwikkelen wij **Mediq DiaCare**; een zorgprogramma dat u ondersteunt bij uw zelfmanagement. Wat biedt Mediq DiaCare?

DIACARE APP

Deze app stuurt de glucosewaarden uit uw meter automatisch naar uw telefoon. Hier kunt u vervolgens informatie toevoegen over uw voeding, insuline en beweging. Bij het kopje 'Consultvoorbereiding', kunt u bovendien eenvoudig het consult met uw diabetesbehandelaar voorbereiden.

DIACARE EDUCATIE

In de app vindt u educatie-modules waarmee u meer leert over uw diabetes en uw kennis kunt toetsen. Zo zijn er modules over de boluscalculator, het tellen van koolhydraten en sport en beweging.

DIACARE ZORGPORTAL

Hiermee geeft u uw diabetesbehandelaar toegang tot de informatie in de DiaCare app. Dit is handig ter voorbereiding van een consult, maar ook voor een tussentijds overleg met uw diabetesverpleegkundige. U kunt zelfs, als u goed bent ingesteld, met uw behandelaar afspreken een controlebezoek te vervangen door een telefonisch of e-health consult. Hoe handig is dat?

AL BESCHIKBAAR?

Mediq DiaCare is ontwikkeld samen met patiënten en diabetesprofessionals. Op dit moment wordt het zorgprogramma getest bij een ziekenhuis. Na deze testperiode wil Mediq het zorgprogramma Mediq DiaCare landelijk introduceren. Wilt u op de hoogte worden gehouden over Mediq DiaCare? Ga dan naar mediqdirectdiabetes.nl/diacare

EXCELSHEET

Wil Hoogeveen (69) maakt dagelijks een vierpuntscurve. 'Toen ik vijf jaar geleden insuline moest gaan spuiten, heb ik een Excelsheet gemaakt waarin ik elke dag mijn glucosewaarden noteer: die van voor het ontbijt, voor de lunch, voor het avondeten, voor het slapengaan en een daggemiddelde. Aan het eind van de maand heb ik dan een maandoverzicht. Dit bespreek ik eens in de drie maanden met mijn 'suikertante', zoals ik mijn diabetesverpleegkundige noem. Als het nodig is passen we de insulinedosis aan.'

KOOLHYDRATEN MINDEREN

Wil heeft naast diabetes type 2, een stoma en problemen met zijn schildklier en hart. Hij heeft niet veel last van zijn diabetes, maar toch besloot hij - ook vanwege zijn andere aandoeningen - zes maanden terug om te gaan afvallen. 'Ik doe dit heel geleidelijk. Ik let vooral op de koolhydraten door geen aardappelen, rijst en pasta te eten. Omdat ik me hierdoor beter ga voelen, sport ik nu ook weer regelmatig. Door het afvallen en het sporten, heb ik minder insuline nodig. In overleg met mijn suikertante pas ik het aantal eenheden (EH) insuline iedere keer een beetje aan. De kortwerkende insuline die ik voor de maaltijden spuit, heb ik inmiddels teruggebracht van 22 naar 18 EH en mijn langwerkende insuline van 60 EH naar 55 EH. Ik ben dus op de goede weg en het gekke is, het kost me helemaal geen moeite want ik voel me goed.'

'Het gekke is, het kost me helemaal geen moeite want ik voel me goed'

Wil



Vitamine-B6-variant ter voorkoming van diabetes type 2

Pyridoxamine, een vitamine-B6-variant, kan een krachtig middel worden in de strijd tegen diabetes type 2. Dat blijkt uit jarenlang onderzoek aan het Maastricht UMC+.

De onderzoekers, waaronder promovendus Dionne Maessen, hebben onder meer muizen gebruikt voor hun studie. De muizen hadden na een hoog-vet dieet obesitas ontwikkeld en kregen vervolgens via het drinkwater pyridoxamine toegediend. Niet alleen werden de muizen minder dik, ook de bloedglucosespiegel en het cholesterolgehalte veranderden in positieve zin. Bovendien werden de muizen gevoeliger voor insuline.

Daarmee komt pyridoxamine in beeld als middel tegen diabetes type 2, hart- en vaatziekten en andere typische (westerse) welvaartsziekten. Inmiddels is er ook klinisch onderzoek gestart om de werking van pyridoxamine bij de mens te onderzoeken. 120 personen met pre-diabetes, de voorloper van diabetes type 2, doen mee aan het onderzoek. De resultaten van dit onderzoek zullen nog ettelijke jaren op zich laten wachten. Pyridoxamine komt van nature voor in vis, kip, noten en sommige vruchten en groenten.

Meer rust met meditatie-app

Stress kan uw glucosewaarden flink beïnvloeden en is soms moeilijk te controleren. Met meditatie kunt u leren meer grip te krijgen op uw stressgevoelens en daardoor rust te creëren in uw hoofd en lichaam. Dat klinkt zweverig en ingewikkeld, maar is het niet. Met de app Headspace, ontwikkeld door Andy Puddicombe, kunt u met tien meditatiesessies van tien minuten ontdekken of mediteren iets voor u is. Andy loodst u met een fijne stem door de sessies heen. U hoeft zelf niets te doen, alleen te zitten en te luisteren. Headspace is Engelstalig maar goed te volgen voor iedereen die de Engelse taal een beetje machtig is. De tien lessen zijn gratis en kunt u eindeloos blijven herhalen. Daarnaast is het mogelijk een betaald account aan te schaffen met meer mogelijkheden.

Headspace is verkrijgbaar in de App Store en Google Play Store.

Glucosesensor ook effectief bij pengebruiker

Dexcom, de maker van onder meer continue glucosesensoren, heeft onderzocht of een glucosesensor ook effectief is bij mensen die meerdere keren per dag insuline spuiten. Tot nu toe lag de focus bij deze therapie vooral op mensen die een insuliepomp gebruiken. Wat blijkt? Regelmatig gebruik van een glucosesensor gedurende 24 weken laat het HbA1c met gemiddeld 11 mmol/mol (1%) dalen. Daarnaast merkten de deelnemers dat zij langer binnen hun streefwaarden zaten en minder kampten met hypo's en hypers als zij een glucosesensor gebruikten naast de standaard glucosemeter. Aan de zogeheten DIAMOND-studie (Multiple Daily Injections and Continuous Glucose Monitoring in Diabetes) deden 158 volwassenen mee met diabetes type 1 die meerdere keren per dag insuline toedienen. De continue glucosesensor die voor dit onderzoek is gebruikt, is het Dexcom G4® PLATINUM CGM-systeem met 505 software.





Kan ik volle zuivelproducten gebruiken?

In melk en melkproducten zitten stoffen die helpen om diabetes, hart- en vaatziekten en beroertes te voorkomen. Die stoffen zitten vooral in yoghurt en kaas. Ook als u diabetes heeft, zijn deze producten waardevol. Zuivelproducten verhogen het LDL-cholesterol (het ongezonde cholesterol) niet. Als u gewend bent aan magere en halfvolle melk(producten) en 20+ of 30+ kaas, dan kunt u die blijven gebruiken. Het is niet bewezen dat volle melk(producten) of 48+ kaas minder goed zijn als u diabetes heeft. Dit wordt nog verder onderzocht. Kies wel voor melk(producten) waar geen suiker aan toegevoegd is. Let bij kaas ook op de hoeveelheid zout.

Heeft u ook een vraag over voeding en diabetes?

Kijk dan op zorgstandaarddiabetes.nl (klik op NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 Frequently Asked Questions (FAQ) voor mensen met diabetes). In dit dossier geeft de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) antwoord op de negen meest gestelde vragen over voeding en diabetes.



Ronald de Boer geeft op 17 juni een voetbalclinic tijdens de JDRF One Walk

Steun de JDRF One Walk

JDRF is een internationale organisatie die geld bijeenbrengt voor onderzoek naar de genezing van diabetes type 1. De organisatie heeft één droom: van type één naar type géén. Om dit te realiseren organiseren ze onder meer elk jaar de JDRF One Walk.

Meedoen?

Ook u kunt bijdragen aan de JDRF One Walk. Bijvoorbeeld door een donatie te geven of door zelf een team op te zetten en sponsorgeld bijeen te brengen. Op jdrfwalk.nl ziet u welke teams u voor gingen en hoeveel geld ze inmiddels bij elkaar hebben gebracht.

Vieren

Op zaterdagmiddag 17 juni komen alle teams bijeen in Slot Zeist om deze prestatie te vieren. Samen wordt een symbolische wandeling gemaakt van type één naar type géén. Ook worden er lezingen gegeven over de laatste ontwikkelingen rondom diabetes type 1 en geeft Ronald de Boer een voetbalclinic in de tuinen van Slot Zeist. Bent u er ook bij? jdrfwalk.nl

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES

Sporten met diabetes type 1

You can do it. It is possible!

Dit zijn enthousiasmerende woorden van Aaron Kowalski, Chief Mission Officer van JDRF. Diactueel sprak hem toen hij in februari in Parijs was voor de ATTD 2017 (Advanced Technologie & Treatment for Diabetes). Kowalski (45) presenteerde hier onder meer PEAK, een reeks richtlijnen over sporten met diabetes type 1. Een mooie gelegenheid om hem drie vragen van lezers voor te leggen.

PEAK: RICHTLIJNEN OVER SPORTEN MET DIABETES TYPE 1

Het PEAK-programma staat voor Performance in Exercise And Knowledge en bevat een reeks van sportrichtlijnen voor mensen met diabetes type 1. Bij het opstellen hiervan zijn internationale expertteams van artsen, verpleegkundigen, diëtisten, ervaringsdeskundigen en topsporters met diabetes type 1 betrokken. PEAK is een initiatief van JDRF, de internationale organisatie die zich inzet voor de genezing en betere behandeling van diabetes type 1. In mei organiseert JDRF een informatieavond over PEAK. Ga naar mediqdirectdiabetes.nl/Diactueel voor tips en achtergrondinformatie.

STRATEGIE

1

Waarom heb ik hoge glucosewaarden na het sporten?

'Ik ren en fiets veel lange afstanden en heb hier veel profijt van. Door het sporten heb ik minder insuline nodig en heb ik ook minder last van schommelingen. Toch, en dat klinkt misschien raar, heb ik na het sporten altijd hoge glucosewaarden. Hoe kan dat en kan ik daar iets aan doen?'

Wendy (24), diabetes type 1 sinds haar dertiende, gebruikt een insulinepomp

Kowalski antwoordt: 'Hier kunnen meerdere factoren een rol spelen. Hoge glucosewaarden na het sporten kunnen ontstaan doordat mensen hun insuline te veel verminderen, maar ook omdat je lichaam door een hoog intensieve training of door krachttraining, hormonen aanmaakt die suiker vrij laat komen uit je spieren en je lever. Daarnaast is het mogelijk dat de glucosewaarden stijgen als gevolg van stress, bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd. Voor Wendy is een goede cooling down belangrijk. Vaak hebben mensen de neiging om na een intensieve sportsessie te gaan zitten, maar fysiologen hebben ontdekt dat bij mensen met type 1 een goede cooling down kan helpen de glucosewaarden te laten dalen. Als je direct na het sporten gaat zitten, stoppen je spiercellen met het opnemen van suiker en zal je bloedglucose stijgen. Het advies is om de tijd te nemen voor een goede cooling down; fiets of loop bijvoorbeeld tien tot vijftien minuutjes rustig uit.'

2

Is sporten na een koolhydraatarme maaltijd een goed idee?

'Ik heb sinds mijn zesde diabetes type 1 en heb veel baat bij cardio- en krachttraining. Ik sport vaak rond 16:00 uur en om hypo's te vermijden - en dan tegen mijn zin in dextro te moeten nemen - lunch ik tegenwoordig vaak zonder koolhydraten en laat dan ook mijn insuline-injectie achterwege. Hiermee houd ik mijn glucosewaarden stabiel en kan ik heerlijk voluit sporten. Is dit een goede oplossing?'

Arnold (48), diabetes type 1 sinds zijn zesde, spuit viermaal daags insuline

Kowalski antwoordt: 'Een hypo na het sporten ontstaat vaak doordat mensen te veel insuline in het lichaam hebben. Het advies is daarom om daar goed naar te kijken. In de praktijk zien we dat mensen verschillende strategieën gebruiken. Arnold vermindert bijvoorbeeld zowel zijn insuline als koolhydraatname. Dan is het belangrijk de glucosewaarden goed te monitoren, zowel tijdens het sporten als in de uren daarna. Het bloedglucoseverlagende effect van sporten kan namelijk nog uren doorwerken. In de praktijk zie ik veel sporters met type 1, zelfs topsporters, die kiezen voor een laag koolhydraatmenu. Het kan dus goed maar het vraagt om extra aandacht.'

3

'Ik ben gestopt met sporten want het ontregelt mijn diabetes te veel. Wat nu?'

'Ik heb bijna twee jaar diabetes type 1. Voor de diagnose judode ik op nationaal niveau, maar ik sport nu helemaal niet meer omdat het mijn diabetes te veel ontregelt. Ik wil het wel weer oppakken maar dit mag niet ten koste gaan van mijn hbo-opleiding. Heeft u tips?'

Mark (18), diabetes type 1 sinds zijn zestiende, gebruikt een insulinepomp

Kowalski antwoordt: 'Dat is heel jammer. Gelukkig heeft hij pas kort diabetes en kan hij nog veel leren. Daarbij komt dat hij waarschijnlijk nog groeit en in de puberteit zit. Dit maakt het reguleren van je diabetes moeilijker. Als eerste moet hij checken of hij niet te veel insuline gebruikt. Te veel insuline in je lichaam vergroot de kans op hypo's en schommelingen na het sporten. Het gebruik van een glucosesensor is voor mijzelf heel waardevol geweest bij het uitzoeken hoe mijn lichaam reageert op sport. Dat zou hem ook kunnen helpen. Tot slot wil ik hem adviseren contact te zoeken met andere mensen met diabetes en organisaties die actief zijn op het gebied van diabetes en sport. Er zijn zoveel sporters met diabetes type 1 en van elkaar kun je veel leren. You can do it. It is possible!'

Aaron Kowalski is van oorsprong microbioloog. In 2010 begon hij bij JDRF en sinds 2014 is hij Chief Mission Officer en Vice President van de research afdeling. Kowalski heeft zelf diabetes type 1 sinds zijn dertiende en is een fanatiek golfer en ijshockeyer.



Smart Cool'R

houdt uw insulinepomp op temperatuur

Door warmte en temperatuurschommelingen neemt de werking van insuline af en kunnen er luchtbelletjes in uw ampul ontstaan. Door uw insulinepomp in een koeltasje van Smart Cool'R te dragen, heeft u hiervan geen last meer.

Smartcoolr.nl | € 59,95 | mediqdirectdiabetes.nl



Veilig met Timesulin

Vergeet u weleens wanneer u uw laatste insuline-injectie heeft toegediend? Dan bent u niet de enige want veel mensen met diabetes kunnen zich soms niet herinneren of ze hun insuline wel of niet hebben gespoten. Timesulin is een dop die u op uw insulinepen kunt plaatsen en waarop u kunt aflezen wanneer u voor het laatst insuline heeft toegediend.

Na iedere injectie haalt u de Timesulin van uw insulinepen af en zodra u deze opnieuw plaatst, start de timer weer op 00:00.

Timesulin kan verstrekt worden op voorschrift van uw diabeteszorgverlener. Timesulin.com

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

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 vijf gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing **voor 17 mei** 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 **A. Wiegels uit Borne**. Van harte proficiat!



Vier mensen van het klantpanel van Mediq Direct Diabetes geven antwoord.

'Mijn glucosewaarden stijgen het meest na een doorgemaakte hypo of na een koolhydraatrijke maaltijd. Het voorkomen van hypo's is dus belangrijk, maar niet altijd eenvoudig. Laatst nog werd ik tijdens een wandeling overvallen door een hypo. Gelukkig liep ik samen met mijn vrouw, want ik had het niet voelen aankomen. De laatste jaren doe ik veel aan zelfmanagement. Achteraf gezien heb ik er spijt van dat ik hier niet eerder mee ben begonnen, want ik word nu geconfronteerd met de eerste diabetescomplicaties: mijn voeten zijn gevoelloos en mijn ogen zijn gelaserd. Een harde les. Ik hoop dat ik het nog ga meemaken dat de continue glucosesensor wordt vergoed, want dat zal enorm helpen bij het verbeteren van mijn instelling.'

Rob Pureveen (61), diabetes type 1 sinds zijn twintigste, insulinepomptherapie

'Mijn glucosewaarden stijgen het meest van stress en als ik slecht heb geslapen. Als ik gestrest ben, ga ik bovendien eten, meestal koekjes. Daarna voel ik me heel schuldig en dat geeft weer een rot gevoel. Een negatieve spiraal dus. Ik heb hier vooral in de winter last van. Door mijn diabetes heb ik ook vaatlijden en daardoor kan ik niet goed tegen de kou. Mijn bloedvaten knijpen dan dicht waardoor ik heel onzeker ga lopen. Dan blijf ik maar binnen. Gelukkig krijgen we nu de warme maanden. Dan ga ik veel fietsen en naar de moestuin. Dan gaat alles beter, ook mijn diabetes.'

Gerda Hendriks (62), diabetes type 2 sinds 2004, insulinepentherapie

Waarvan stijgen uw bloedglucosewaarden het meest?

'Eigenlijk voel ik me het best als ik een beetje hoog zit. Ik ben internationaal vrachtwagenchauffeur en voor mij is het vooral belangrijk om hypo's te voorkomen. Sinds zes jaar gebruik ik insuline en daardoor ben ik heel erg aangekomen. Ik weeg nu 120 kilo en ben ongeveer 1.80 lang. Zodra ik bij de dokter binnenkom, is het eerste wat ik hoor: 'u moet afvallen'. Maar dan moeten ze mij maar eens vertellen hoe je dat kunt doen als je veertien uur per dag op de weg zit. Voordat je het weet heb je dan hoge suikers en kom je aan. Ik moet nog twee jaar en dan ga ik met pensioen. Dan bekijk ik het wel opnieuw.'

Reinier van Mansom (63), diabetes type 2 sinds 2006, insulinepentherapie en metformine

'Soms weet ik niet meer of ik insuline heb gespoten. Pas als ik uren later een hoge glucosewaarde prik, begin ik te twijfelen. Hier word ik wel onzeker van. Omdat ik mezelf niet meer vertrouw, durf ik nu bijna niet meer te 'smokkelen'. Gisteren had ik een klein stukje chocolade gegeten en toen ik een uur later op 22 mmol/l zat, wist ik niet meer of het door de chocolade kwam of omdat ik vergeten was insuline te spuiten, of misschien wel allebei? Vorig jaar heb ik een gastric bypassoperatie ondergaan. Hierdoor ben ik 57 kilo afgevallen en voel me veel beter, maar ik ben sindsdien wel vergeetachtig geworden.'

Betty Grandia (66), diabetes type 2 sinds achttien jaar, insulinepentherapie

TIP VOOR BETTY

Door een Timesulin op uw insulinepen te plaatsen, ziet u altijd precies hoelang geleden u uw laatste insuline heeft gespoten (zie pagina 20).

Koolhydraten tellen oké. Ma



TEKST EN FOTO'S: CORIEN MALJAARS

Als u diabetes heeft, is het belangrijk te weten hoeveel koolhydraten iedere maaltijd bevat, zeker als u insuline of bepaalde tabletten (sulfonylureumderivaten of meglitiniden) gebruikt. Het is belangrijk dat de hoeveelheid koolhydraten en de hoeveelheid medicatie met elkaar in evenwicht zijn, omdat anders hypo's en hyperts (lage en hoge bloedsuikers) kunnen ontstaan. Koolhydraten tellen dus! Maar hoe weet ik nu hoe groot mijn portie is? En hoe pak ik dat aan in de dagelijkse praktijk? Diëtist Corien Maljaars probeert het uit. Goed schatten is te leren, maar wegen blijft belangrijk.

DAG 1 - Oef, het begint natuurlijk al bij het ontbijt. Voor ik het weet heb ik al kwark in mijn schaaltje geschept. Eigenlijk ziet mijn ontbijt er iedere dag hetzelfde uit, kwark met muesli. Hoezo variatie? Maar wel handig voor dit experiment! Ik gebruik altijd hetzelfde schaaltje en doe daar steeds dezelfde hoeveelheid kwark in. Denk ik. Dat moet ik natuurlijk wel checken. Ik vul nog 2 schaaltjes. Hup, op de weegschaal. Wat blijkt? Er zit toch wel wat verschil tussen schaaltje 1, 2 en 3. Omdat kwark weinig koolhydraten bevat, is het verschil minder dan 1 gram koolhydraten. Dat 'mag', meestal houden we een maximale afwijking van 5 gram koolhydraten per maaltijd aan. De muesli is ook een makkie: er zit een maatschepje in mijn pot met muesli (net als het koffieschepje in mijn koffiebuis). Iedere dag 3 schepjes. Toch maar even wegen: hier tikken de koolhydraten harder aan! 37, 40 en 39 gram muesli, dat betekent 24, 26 en 25 gram koolhydraten. Het verschil valt mee, ik blijf netjes binnen de grenzen. Nu eindelijk ontbijten!

DAG 2 - Vanavond stampot boerenkool! Ik had met mezelf afgesproken dat ik voor dit experiment 60 gram koolhydraten 'mag' bij de warme maaltijd. Hoe weet ik hoeveel aardappel (en daarmee kolhydraten) er straks in mijn stampot op mijn bord zit? Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Ik heb de Eetmeter van het Voedingscentrum op mijn telefoon staan. 'Stampot boerenkool met worst', 1 portie,

400 gram, 42,8 gram koolhydraten. (afgerond 43 koolhydraten). Met mijn schaaltje van 75 ml vanillevla en 75 ml yoghurt (11 + 3 = 14 gram koolhydraten) zit ik dus goed als ik 400 gram stampot neem (43 + 14 = 57 gram koolhydraten). Wel vervelend om mijn portie eerst af te moeten wegen voordat we aan tafel gaan. Ik maak met mijn telefoon een foto van mijn bord en schrijf de informatie erbij, wie weet, komt dat nog eens van pas.

DAG 3 - Gekookte aardappelen vanavond, een makkie, vergeleken met de stampot van gisteren. Volgens de Eetmeter gaat er 100 gram op een opscheplepel (17,9 gram koolhydraten). Onze opscheplepel is kennelijk niet standaard, 125 gram. Dus 22,4 gram koolhydraten. Weer een foto met mijn telefoon, en de informatie erbij. Handig voor een volgende keer.

DAG 5 - Op bezoek bij vriendin M. Of ik blijf eten, en of ik stampot boerenkool lust? Ja hoor! 'Nu kan ik mooi de foto op mijn telefoon gebruiken! Oei, de borden van M zijn een stuk groter dan de borden die ik thuis gebruik voor mijn warme maaltijd. Dat maakt het inschatten moeilijk.

Ik wil wel weten of mijn gok klopt, dus M gaat op zoek naar een keukenweegschaal. Wow, ik heb een timmermansoog! Slechts 15 gram stampot verschil! Een verschil van 1,6 gram koolhydraten, afgerond 2 gram. Prima. Mmm, dat smaakt! Nog een keer opscheppen kan natuurlijk niet zomaar...

Wat is mijn portie?



Mijn bord heeft een doorsnee van 23 cm, dat van M 27 cm

‘Oei, de borden van M zijn een stuk groter dan de borden die ik thuis gebruik voor mijn warme maaltijd. Dat maakt het inschatten moeilijk’

Als ik geen nagerecht neem, dan heb ik nog 17 gram koolhydraten ‘over’, dat is 159 gram stampot. En als ik (ultra)kortwerkende insuline gebruik, dan kan ik meer stampot eten en extra insuline injecteren. In beide situaties betekent het wel dat ik moet rekenen!

MIJN ERVARING

Best lastig, de hoeveelheid koolhydraten inschatten! Maar al doende leerde ik, en de hulpmid-

delen (zie foto) en foto's op mijn telefoon gebruikte ik dankbaar. En natuurlijk de rekenmachine en de keukenweegschaal! Dat laatste is niet leuk, maar wel broodnodig, want mijn timmermansoog liet me ook weleens in de steek. Meten is weten, en af en toe checken is aan te raden. De weegschaal blijft een onmisbaar instrument. Leer uw eigen porties kennen door te schatten en regelmatig te controleren of uw schattingen nog kloppen met wat de weegschaal aangeeft.



Eetmaatje, maatschepjes en wasmiddelschepje, maatbeker, kopje (om de hoeveelheid droge rijst af te meten) en ring voor de juiste hoeveelheid spaghetti (spaghettimaatje).

Ga naar mediqdirectdiabetes.nl/Diactueel voor meer tips en informatie over de verkrijgbaarheid.



Hoe getallen niets zeggen, maar alle

Op de tafel voor me staan 55 koolhydraten op een bordje, klaar om verteerd te worden. In gedachten staat de vork al in het puntje van mijn hazelnootschuimtaart en zweeft het met een grote toef slagroom en een dikke hazelnoot naar mijn mond toe. Het speeksel gutst door mijn mond en ik sta op het punt een spuit in mijn buik te darten. Pas op het moment dat ik vluchtig een blik op mijn bloedsuikermeter werp, verstoort de grote, dikgedrukte bloedsuikerwaarde mij uit mijn fantasie. De vriendin tegenover me kijkt me vol verwachting aan: "En, hoe gaat het?"

Plotseling domineert verwarring mijn hersenen. Hoe gaat het? Het gaat prima! Ik ben druk bezig met het afronden van mijn examens, sta op het punt een studiekeuze te maken en doe onwijs veel dingen waar ik blij en gelukkig van word. Ik voel me jong, gezond en totaal niet chronisch ziek, of zoiets raars. Helaas weet ik dat mijn vriendin dit niet bedoelt. Ze doelt duidelijk op de grote, blokkige, dikgedrukte bloedsuikerwaarde. Op het apparaatje dat voor mij ligt, staat een

duidelijke 18,5 mmol/l, die ruw mijn geluksmomentje verstoort.

Ik weet dat het niet bij de vraag van deze vriendin blijft. Niet maandelijks of wekelijks, maar bijna dagelijks vraagt iemand naar bloedsuikerwaardes of HbA1c's. Als ik even een momentje van 'rust' heb, schreeuwt mijn hoofd om het aantal koolhydraten in de hazelnoot op mijn schuimtaartje, of om het tellen van afzonderlijke rozijnen, het wegen van mijn aardappel en al het andere dat mijn lippen passeert. Het liefst zou ik verkondigen dat diabetes niet om getallen draait, maar dat is niet waar. Diabetes gaat wél om getallen; om allesbepalende maar nietszeggende getallen.

De getallen, die ik naast me neer probeer te leggen, worden door anderen onderworpen aan vervelende vooroordelen: mijn bloedsuikerwaarde is te hoog, ik heb het 'erge' type en ik eet hazelnootschuimtaartjes die natúúrlijk te veel suiker voor mij bevatten. Dan is de conclusie al snel getrokken: 'Dat meisje heeft haar diabetes niet zo goed gereguleerd!'



Naam // Anne Jacobs (18)
Diabetes // type 1 sinds mei 2016
Therapie // spuit insuline
School // Gymnasium 6
Hobby's // schrijven, saxofoon spelen, volleyballen

ANNE WINT BLOGWEDSTRIJD STICHTING EÉNDIABETES

Eind vorig jaar organiseerde Stichting Eéndiabetes een bloggerswedstrijd. Begin januari tijdens hun lustrumviering maakten ze de winnaar bekend: Anne Jacobs. De publicatie van het winnende blog in Diactueel was één van de prijzen die zij hiermee won.
Lees mee ...



es bepalen

Daarom lieg ik weleens over de getallen op mijn glucosemeter, omdat mensen denken dat ik iets 'fout' doe als ik hoog of laag zit. Ik verander soms in een angstige *control freak* omdat ik niet wil 'falen'. Ik wil niet met trillende knieën langs de kant zitten bij de sporttraining, niet eten in de klas bij een hypo en niet moeten reageren op de opmerking van leraren dat ik mijn 'telefoon' weg moet doen, als ik op mijn meter kijk. Diabetes draait om méér dan een enkel verdord getalletje ...

Slechts een enkeling lijkt te begrijpen dat bloedsuikers als een rollercoaster met een driedubbele looping door de dag heen sjezen en dat het behouden van controle daarover onmogelijk is. Alleen de oprecht geïnteresseerden kun je uitleggen dat een hoge bloedsuiker niet fout, niet bijzonder en niet speciaal is, maar dat het bij de dagelijkse gang van zaken hoort. Diabetes kun je niet 'onder controle' hebben, want het stabiliseert niet. Het bestaat uit eeuwig balanceren tussen hypo's en hypers en zelfs de beste acrobaten

verliezen wel eens hun evenwicht, maken foutjes en vallen.

Diabetes gaat over het loslaten van de waardes op je glucosemeter, omdat je anders de hele dag niets anders doet dan tellen, rekenen en plannen. Diabetes gaat over het laten varen van de controle door hazelnootschuimtaartjes te eten, met weet-ik-veel-hoeveel koolhydraten. Diabetes gaat over hoop houden na dagenlang teleurstellende waardes, de kracht vinden om jezelf te herpakken na fouten en de moed hebben om door te gaan met zelfmanagement, elke dag opnieuw.

Diabetes weerhoudt mij niet van mijn hazelnootschuimtaartje, mét chocolaatje. 'Het gaat prima met me', zeg ik tegen mijn vriendin. Na een correctie staat het vorkje in het puntje van mijn hazelnootschuimtaartje en zweeft het, uiteraard met een grote toef slagroom en een dikke hazelnoot, naar mijn mond. Eén hap, zes allesbepalende maar nietszeggende koolhydraten, klaar om verteerd te worden.





Wel of niet naar de pedicure?

Een behandeling bij de pedicure? Dat is iets voor oude mensen, heb ik lange tijd gedacht. Ik kan toch zeker zelf mijn voeten wel verzorgen! Tot ik ruim een jaar geleden een afspraak maakte en sindsdien elke zes weken mijn voeten laat behandelen. Eigenwijs als ik was, vind ik het nu stiekem heerlijk om met zachte, gladde voeten naar huis te gaan. En, met het geruste gevoel dat ik geen wondjes heb die ik zelf over het hoofd had kunnen zien.

Een pedicure die opgeleid is om mensen met diabetes te behandelen kijkt toch anders naar voeten dan ikzelf, heb ik gemerkt. Omdat ik al zo lang diabetes heb, is het ook niet slim om eigenwijs te blijven. Een laagje eelt leek mij bijvoorbeeld wel handig, dat beschermt immers je voet. Het blijkt helemaal niet goed te zijn om eelt onder je voet te hebben; daaronder kunnen zich wondjes bevinden die daardoor niet tijdig opgemerkt worden. Manon van Doorn, podotherapeut en pedicure heeft mij uitgelegd hoe dat precies in elkaar steekt.

Drukplekken voorkomen - Wat doet een pedicure? Manon begint de behandeling met het recht afknippen van de nagels om te voorkomen dat die ingroeien. Daarna haalt ze met een mesje het eelt onder de voet weg. Veel voorkomende eeltplekken

zijn het middenvoetsbeentje en de hiel. Vervolgens maakt ze met een soort mini-slijptol en een waterstraaltje de randen van die eeltplekken vlak om zoveel mogelijk drukplekken te voorkomen. 'Drukplekken' lijkt een sleutelwoord in de behandeling. En dan vooral: drukplekken voorkomen. Manon: 'Door druk ontstaat eelt en door druk op die plek kan eelt naar binnen groeien en wondjes veroorzaken. Door de diabetes wordt na verloop van tijd de doorbloeding minder. Wanneer daardoor de lange zenuwuiteinden afsterven, verdwijnt het oppervlakkige gevoel. Van naar binnen 'geduwd' eelt en wondjes daaronder merken mensen dan vrijwel niets.'

Verminderd gevoel - Van die 'inwendige' wondjes zie je ook aan de buitenkant vaak niets omdat daar dan

EIGENWIJS



SIMM'S CLASSIFICATIE

- **Simm's 0 classificatie:**
het is voldoende als de behandelaar voorlichting en educatie geeft over voetzorg en goede schoenen.
- **Simm's 1 classificatie:**
als daar aanleiding toe is kan de patiënt verwezen worden naar een pedicure met diabetesaantekening.
- **Simm's 2 of 3 classificatie:**
de podotherapeut is de hoofdbehandelaar en een pedicure met diabetesaantekening kan de voetzorg doen.



eelt overheen is gegroeid. 'Ik heb echt akelige wonden behandeld bij mensen die ze zelf niet konden zien, maar ook niet meer voelden. Zelfs van iemand die een tijd met een punaise in de voet had rondgelopen zonder dit te merken. Dit kan resulteren in flinke wonden die ulcera worden genoemd. Als je deze wonden niet tijdig behandelt, kan dat ernstige gevolgen hebben, soms zelfs een amputatie van een teen of een voet. Dit zijn schrikverhalen, maar toch komt het nog voor. Je kunt dit proberen te voorkomen door regelmatig je voeten te laten behandelen.'

Verzorgde voeten - De laatste stap van de behandeling is het schoonmaken van de nagelranden. 'Daar zitten vaak nog zeep- of shampooestjes of wat weke huid door het douchen; ook dat kan druk geven', legt Manon uit. Ten slotte smeert ze met een lekkere foam mijn voeten in en kan ik weer met verzorgde voeten naar huis.

Zelfzorg - Wat kun je zelf nog meer doen? Je voeten controleren, liefst dagelijks, is het advies. Soms is het makkelijker om dat met een spiegel te

doen. Als dat niet goed lukt is het prettig als iemand anders meekijkt. Het teveel aan eelt kun je weghalen met een puimsteentje of een voetvilt die bij de apotheek en drogist te koop is. Ga niet zelf het eelt of andere oneffenheden wegsnijden. Gebruik geen voetrasp want die kan de huid rondom het eelt beschadigen. Controleer ook iedere keer voordat je je schoenen aandoet of er geen steentje in je schoenen zit. En blijf veel bewegen om de doorbloeding zo goed mogelijk te houden, is het advies van Manon.

Volgens de richtlijnen - Bij mensen met diabetes zou volgens de richtlijn elk jaar een voetscreening gedaan moeten worden door de behandelend arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner, pedicure of podotherapeut. Die bepaalt de zogenaamde Simm's classificatie. Aan de hand daarvan wordt het Zorgprofiel vastgesteld en het aantal te vergoeden behandelingen door de zorgverzekeraar.

Nathalie Ekelmans (46 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (16 jaar) en Lars (11 jaar).

GRIP VAN ADELANTE

Wanneer je beter wilt leren omgaan met je (leven met) diabetes en daar samen met je gezin en omgeving aan wilt werken, kan het GRIP-programma van Adelante uitkomst bieden. Een intensief programma van vijf weken met therapie en onderwijs in een groep met leeftijdsgenoten. Het helpt je weer grip te krijgen op je leven. Mét diabetes. Meer weten? Kijk op adelante-zorggroep.nl.

‘Ik ben vrolijker,
geconcentreerder en
positiever. Ik heb
weer vertrouwen in
de toekomst gekregen’

Daisy van den Berg



HET GRIP-PROGRAMMA VAN ADELANTE

‘Ik kan weer genieten van dingen’

Een paar weken voor de overgang naar de brugklas kreeg ze diabetes, maar daar wilde Daisy van den Berg (17) zelf niets van weten. Ze controleerde niet en spoot alleen insuline bij als ze dacht dat dit nodig was. Tot het vorig jaar beangstigend misging.

‘Ik had sushi gegeten, maar niet bijgespoten’, vertelt Daisy. ‘Pas uren later heb ik gecorrigeerd. Aan meten deed ik niet. Ik ben daarna rustig gaan slapen, maar werd wakker in een ambulance. Blijkbaar had ik mijn vriend wakker geschopt door een epileptische aanval. Het schuim stond op mijn mond. Ik zat ontzettend laag. Mijn vriend heeft 112 gebeld en daarmee mijn leven gered.’

Knop om - In de periode daarna durfde Daisy uit angst voor dergelijke hypo’s alleen nog met een veel te hoge waarde te gaan slapen. Haar zicht verslechterde, ze was heel moe en had haar hoofd er op school niet bij waardoor ze veel lessen miste. Daisy: ‘Ik was chagrijnig en ik had geen zin meer om af te spreken met vrienden. Mijn ouders probeerden me al jaren wakker te schudden, maar hadden de moed eigenlijk al opgegeven. Alleen ik kon iets veranderen. En dat ging ik nu ook doen. De knop ging om en ik meldde me aan voor het GRIP-programma van Adelante.’

Structuur - Eind 2016 bracht Daisy vijf weken door in het Limburgse Valkenburg. In de weekenden was ze thuis. Daisy: ‘Ik zat in een groep met drie andere meiden, elk met een eigen hulpvraag. Ik moest vooral leren op een verantwoorde manier met mijn diabetes om te gaan. Ook op school, waar ik mijn diabetes het liefst verborg. De weken bij Adelante waren heel gestructureerd. Naast school had ik veel gesprekken met de arts, diabetesverpleegkundige, diëtist en psycholoog. Ik begon bij de basis: boterhammen wegen en koolhydraten tellen.’

Leerzaam en gezellig - Gelukkig bleef er voor Daisy genoeg vrije tijd over voor leuke dingen. Kletsen, spelletjes, lasergamen of Netflixen. Op vrijdag kwamen alle ouders. Ook zij werden bij het traject betrokken. Daisy: ‘Met name hierdoor ben ik weer dichterbij mijn vader toegegroeid en daar ben ik blij om. Ik zag best op tegen mijn verblijf bij Adelante. Ik was negatief en nerveus. Het begin was vermoeiend en eenzaam, maar dat veranderde snel. Het was een leerzame, maar ook gezellige tijd, mede dankzij de andere drie meiden.’

Investering - Door Adelante heeft Daisy weer grip op haar leven gekregen. ‘Ik ben vrolijker, geconcentreerder en positiever. Ik heb weer vertrouwen in de toekomst gekregen. De onzekerheid over mijn diabetes is grotendeels verdwenen en ik schaam me niet meer. Alles gaat beter. Ook met mijn opleiding en de band met familie en vrienden. Ik kan weer genieten van de dingen die ik leuk vind. Een middagje shoppen voor make-up bijvoorbeeld.’



Beter en sneller leren door bewegen

Bewegen is goed voor je diabetes. Het zorgt ervoor dat je minder pieken en dalen krijgt in je bloedsuiker. Wist je dat kinderen die bewegen tijdens het leren - bijvoorbeeld huppelen op één plek terwijl je de tafel van negen opzegt - sneller en beter leren dan kinderen die stilzitten? Volgens onderzoeker Marijke Mullender van de Universiteit van Groningen kan dit op twee jaar leren wel vier maanden schelen. Tel uit je winst!

Vragen over diabetes type 1?

Heeft uw kind sinds kort diabetes type 1? Dan heeft u vast veel vragen over diabetes. Neem dan eens een kijkje op Mijnkindheeftdiabetes.nl. Dit is dé startplek op internet voor betrouwbare en overzichtelijke informatie over diabetes bij kinderen.

Mijnkindheeftdiabetes.nl



Gluky maakt je blij

Diabetes hebben is niet leuk, maar sparen voor leuke cadeaus wel! Vraag je ouders daarom om mee te doen aan het Gluky Spaarprogramma. Sparen gaat extra snel als jullie hierbij gebruikmaken van de Kwartaalservice.

Meer weten?
Mediqdirectdiabetes.nl/kids

Wie sponsort Mart?

Ik ben Mart Garstenveld en ik woon in Lichtenvoorde, samen met mijn vader, moeder en broer Noud. Ik ben negen jaar en sinds vorig jaar juni heb ik diabetes type 1. Soms heb ik periodes waarin de waardes erg goed zijn en soms heb ik periodes met veel hypo's en/of hypers. Daar baal ik dan erg van, want in die periodes voel ik me niet lekker en ben ik niet erg fit. Toch ga ik dan het liefst naar buiten fietsen en wel op mijn BMX fiets, want BMX-crossen doe ik het allerliefst. Ik heb voor dit jaar dan ook een doel: ik wil mij kwalificeren voor het Europees Kampioenschap BMX in Bordeaux (Frankrijk) en het Wereld Kampioenschap BMX in Amerika. Ik moet hiervoor op de ranking van Nederland bij de beste zestien crossers van mijn eigen leeftijdsklasse staan. Je kunt tijdens verschillende nationale en internationale wedstrijden punten scoren. Momenteel sta ik op de negende plek van Nederland. Om op deze plek te blijven en/of te verbeteren wil ik veel wedstrijden rijden. Natuurlijk train ik vaak op verschillende banen in Nederland en België. Al deze wedstrijden en trainingen kosten geld en daarom ben ik op zoek naar sponsors.

Sponsor worden?
Ga naar www.garstenveld.com



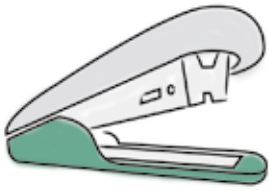
REBUS



-ep



-en + t



-machine

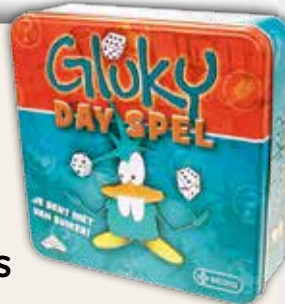


p=v



-spin

Los deze rebus op en maak kans op het Gluky Day familiespel; het leukste bordspel over diabetes



Mail je antwoord naar info@diactueel.nl. Meedoen kan tot 17 mei 2017

Afscheid Sanne en Daan

De laatste twee jaar lazen jullie op deze pagina de avonturen van Sanne en Daan. Omdat Daan zijn diabetes inmiddels zo goed onder de knie heeft, nemen we afscheid van hem. We danken de schrijver en diabeteseducator Harry Roos voor zijn bijdragen aan deze rubriek. Vanaf nu is op deze plek een rebus of puzzel te vinden waarmee je een leuke prijs kan winnen.

In de vorige prijsvraag vroegen we aan wie Daan het beste zijn vragen over diabetes kan stellen.

Het juiste antwoord was C: de diabetesverpleegkundige.

De winnaar was **Naomi van Hemert uit Poederrijen**. Van harte proficiat.

Colofon

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

Redactie

Pauline Teijssen, Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Vormwachers, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

Pauline Teijssen, Mediq Direct Diabetes, e-mail: Pauline.Tejssen@mediq.com

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Nathalie Ekelmans, Yvette Kuiper en Corien Maljaars.

Redactieadres

Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Diactueel, 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 de zomer van 2017.



Buitengewoon nauwkeurige
bloedglucoseresultaten.
Dat is verhelderend.

Diabetes management in een NIEUW licht. De smart CONTOUR®NEXT ONE bloedglucosemeter geeft buitengewoon nauwkeurige resultaten. Het unieke smartLIGHT™ geeft u direct feedback of uw glucosewaarde boven, beneden of binnen de gestelde doelwaarde valt. U kunt de CONTOUR®NEXT ONE meter koppelen aan de CONTOUR®DIABETES app voor een nog slimmere vorm van diabetes management.



Diabetes, in een nieuw licht

Contour®
next ONE™
Blood Glucose
Monitoring System



Vraag uw behandelaar om meer informatie en kom meer te weten over de CONTOUR®NEXT ONE meter. Of kijk op contournextone.nl

Ascensia, het Ascensia Diabetes Care logo, CONTOUR en smartLIGHT zijn handelsmerken en/of gedeponeerde handelsmerken van Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple en het Apple logo zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de U.S. en andere landen. App Store is een dienstverlenend merk van Apple Inc. Google Play en het Google Play logo zijn handelsmerken van Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Alle rechten voorbehouden.
Datum van voorbereiding: maart 2016. Code: G.DC.03.2016.44522. 17MA0002