

DIABETES

INFO

PROMONUMMER

INTERVIEW
JOLEIN, CORINNA EN LARS

ONZE PROJECTEN IN KADER
VAN DIABETESPREVENTIE

VOEDINGSMYTHES:
ACHTERHAAL JIJ DE
WAARHEID?

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333

 **diabetesliga**
informeert | connecteert | mobiliseert

DIABETES LIGA INFORMEERT

Personen met diabetes en hun omgeving, professionelen, onderwijsinstellingen, overheden, bedrijven, ... iedereen kan terecht bij de Diabetes Liga. We zijn hét kenniscentrum rond diabetes in Vlaanderen. Daarom hebben we een gratis Diabetes Infolijn, verspreiden we informatieve folders en magazines, organiseren we opleidingen en zetten we online communicatie op.

Relevant en to-the-point.

Al deze kennis bundelen we op onze site.

DIABETES LIGA CONNECTEERT

Samen staan we sterker! De Diabetes Liga bouwt bruggen tussen lotgenoten en hun familie, zorgverleners, wetenschappers, bedrijven en iedereen betrokken bij diabetes. Van jong tot oud! Onze 18 000 leden, 450 vrijwilligers en alle betrokken professionals brengen we samen op gezinsdagen, vakanties, lokale activiteiten over heel Vlaanderen, symposia en andere events.

Word vandaag nog lid.

DIABETES LIGA MOBILISEERT

Diabetes treft nu al 1 op 10 Belgen. Daarom blijven we aan de alarmbel trekken en brengen we diabetes op alle niveaus onder de aandacht. Maar we zetten iedereen ook letterlijk in beweging. Je kan deelnemen aan onze sport- en beweegevents, onze sensibilisatiecampagnes ondersteunen en met jouw gift of legaat brengen we het diabetesonderzoek in een hogere versnelling.

Steun onze werking vandaag nog en doe een gift via www.diabetes.be.

INFO

05 INTERVIEW

JOLEIN RASSCHAERT EN
CORINNA VERLINDEN

09 DIABETES INFOLIJN

12 KIDS MAGAZINE

18 RECEPT



07 INTERVIEW

PETER NELISSEN

“Iemand die begint met sporten,
laat zich graag begeleiden, maar wie gaat
spontaan naar een diëtist? Vrijwel niemand.
Terwijl daar echt bijgestuurd kan worden.”

04

EDITO

10

ONZE PROJECTEN IN KADER
VAN DIABETESPREVENTIE

11

WEBSHOP

14

GOEDE GEWOONTE:
JAARONDERZOEKEN
BIJ DIABETES

16

VOEDINGSMYTHES:
ACHTERHAAL JIJ DE WAARHEID?

20

BEROEMDHEDEN

21

LOKAAL ACTIEF

Beste lezer,

Iedere 17 minuten krijgt iemand in Vlaanderen de diagnose diabetes. In België heeft 1 op de 10 volwassenen diabetes. In 2040 loopt dit verder op tot 1 op 8.

Volgens het Wereldwijde Rapport over Diabetes van 2016 van de Wereldgezondheidsorganisatie nam het aantal mensen met diabetes wereldwijd toe van 108 miljoen tot 422 miljoen tussen 1980 en 2014. In 2019 stijgt dit aantal naar ongeveer 463 miljoen.

Diabetes is wereldwijd een steeds vaker voorkomende chronische aandoening. Daarom spreekt men vaak van een epidemie. Ongeveer 1 op 3 personen met diabetes weet niet dat hij of zij de aandoening heeft en loopt dus zonder diagnose en behandeling rond. Daarnaast zijn er heel wat personen die, zonder het te weten, een hoog risico lopen om type 2 diabetes te ontwikkelen. Dat is pas alarmerend!

Met andere woorden: je bent niet alleen met je diabetes!

Hoog tijd om actie te ondernemen. Daarom informeert, connecteert en mobiliseert de Diabetes Liga iedereen die met diabetes wordt geconfronteerd.

We **informer**en via ons tweemaandelijks magazine Diabetes Info en online communicatie zoals een overzichtelijke website (www.diabetes.be) en onze maandelijks nieuwsbrieven (voor leden, professionelen en vrijwilligers). Je kan ons kenniscentrum of de gratis Diabetes Infolijn (infolijn@diabetes.be of 0800 96 333) via mail en/of telefonisch contacteren. Ook organiseren we opleidingen en ontwikkelen we informatieve brochures. Zo is het voor personen met diabetes belangrijk om jaarlijks de nodige onderzoeken te laten doen. Welke dit juist zijn? Je kan het lezen op pagina 14. Voorjaar 2020 hebben we ook ons kookboek 'Lekker koken met diabetes' uitgebracht. Meer informatie vind je op pagina 19.

Personen met diabetes **brenge**n we in contact met elkaar. Dit doen we door het organiseren van tal van activiteiten zoals Urban Walks, infoavonden, kookworkshops ... Onze enthousiaste vrijwilligers van onze plaatselijke afdelingen organiseren dergelijke activiteiten en brengen zo lotgenoten samen. We brengen gelijkgezinden ook samen via vakanties, het diabetesweekend en de gezinsdag(en). We zetten niet enkel in op gelijkgezinden. We werken ook samen met zorgverleners, wetenschappers en bedrijven. Want: **samen staan we sterker!** Heb jij interesse om ook vrijwilliger te worden? Neem zeker een kijkje op pagina 21.

De Diabetes Liga zet ook in op **mobiliser**en. We richtten in 2020 het Diabetes Liga Onderzoeksfonds op en zetten in op preventie- en sensibiliseringscampagnes zoals Zoet Zwanger en HALT2diabetes (zie pagina 10). Daarnaast organiseren we sport- en bewegeevents, waarop we iedereen samen willen brengen en aanzetten om voldoende te bewegen.

Je merkt het. Het kan en hoeft niet alleen. **We kunnen/moeten samen diabetes aanpakken.**

Tijd om te informeren, connecteren en mobiliseren.

Surf naar onze site en word lid van de Diabetes Liga.

Wij kijken er naar uit om je te verwelkomen!

Veel leesplezier!

Paul Deleye
Algemeen directeur
Diabetes Liga vzw

**WENS JE MEER INFORMATIE?
WIL JE IN CONTACT KOMEN MET MENSEN
MET DIABETES EN/OF LOTGENOTEN?
WORD LID VAN DE DIABETES LIGA.
WIJ HOPEN JOU ALVAST TE MOGEN VERWELKOMEN!**

"BIJ ONS IS 'GEEN DIABETES' DE UITZONDERING"

Corinna is oma van Lars, diabeteseducator in UZ Gent en heeft reeds 23 jaar diabetes type 1. Ze is mama van Jolein, die al twee jaar langer diabetes type 1 heeft, de jongerenwerking binnen de Diabetes Liga voor een groot stuk op poten zette en ondertussen mama is van Lars (3). Lars kreeg als tweejarige niet zo lang geleden ook de diagnose diabetes type 1. Drie generaties, drie verschillende verhalen.

TEKST RUBEN DE VOOGHT FOTOGRAFIE MARCO MERTENS



JOLEIN, CORINNA EN LARS

TYPE



Jolein: "Diabetes heeft zich onherroepelijk een weg in ons leven gebaand. Zoals een klimop zich ergens aan vasthecht, zo is het allemaal verweven geraakt."

Corinna: "Dat is een mooi beeld ..."

Jolein: "Ik stond als kind nochtans niet te springen om mee te gaan op diabeteskamp, maar op een bepaald moment is de waarde van lotgenoten, een gesprek, iemand die snapt wat er echt in je omgaat, iets waar je nood aan hebt. Voor mij kwam die behoefte er echt na mijn 18e verjaardag. Ik heb mijn mentale gezondheid te danken aan de Diabetes Liga. Via hen bouwde ik een 'diabetes community' uit: mijn lotgenotenvangnet op mindere momenten en meteen ook dé mensen waarbij het oké is om diabetesgrapjes te maken. Aanvankelijk was ik monitor op de kinder- en jongerenkampen. De oprichting van **Jong & Diabeet** is daaruit gevolgd en met steun van de Diabetes Liga konden we heel wat activiteiten organiseren."

HOELANG HEBBEN JULLIE ONDERTUSSEN DIABETES?

Jolein: "Ik kreeg de diagnose toen ik 8 jaar was. Ik heb het speciaal opgezocht voor dit gesprek en stel dus vast dat ik al 25 jaar met diabetes samenleef. Een jubileum."

Corinna: "Ik kreeg de diagnose twee jaar later. Tot opluchting van Jolein. *"O, mama. Niet boos zijn maar ik ben blij: nu zijn we samen diabeet"*, moet zowat haar eerste reactie geweest zijn. Het illustreert nog eens het belang van lotgenoten. Diabetes is geen gebroken been, hé. Het maakt deel uit van je leven. In elk aspect. Elke dag."

MAAR HET WAS DUS EERST DE ACHTJARIGE JOLEIN DIE DE DIAGNOSE KREEG?

Corinna: "Klopt. Hoewel ik verpleegkundige ben, was dat voor mij de echte kennismaking met diabetes type 1. Als verpleegster krijg je vaker met diabetes type 2 te maken, dus behalve mijn opleiding kon ik op weinig terugvallen."

Jolein: *"Waarom ik?"* Dat heb ik me in het begin vaak afgevraagd. Diabetes, dat was een

onoverkomelijke berg die ze daar gelegd hadden, hé. Midden op mijn pad. Ik ben wel snel veel in eigen handen beginnen nemen. Onder de controle en alziende supervisie van mama (lacht)."

Corinna: "We zijn anders beginnen koken en eten, maar wel voor iedereen gelijk. Jolein en haar twee broers kregen hetzelfde voorgeschoteld. En al snel waren de twee jongens ook gewoon aan de koekenkast met punten, en namen zij net zoals Jolein alleen op bepaalde tijdstippen iets. Maar het was die eerste jaren absoluut geen evidentie."

Jolein: "Vandaar mijn opluchting toen mama ook diabetes bleek te hebben. 'Nu ga je het begrijpen', dacht ik. *'Nu ga je merken hoeveel honger ik soms heb bij een hypo.'* Vanaf dat moment is het allemaal iets losser beginnen verlopen."

Corinna: "Voor je kind zorg je beter hé. En strikter! Wanneer ik voor Jolein de boterhammen afwoog en twee gram te veel uitkwam, beet ik er een hoekje af. Om juist te zijn. Zolang Jolein de enige was, ging die weegschaal ook echt overal mee naartoe. Als we bij mensen kwamen, of we mochten ergens blijven eten, dan werd dat allemaal tot in de puntjes voorbereid. Natuurlijk is dat niet altijd plezant voor een jong kind. Zodra we met twee waren, kon het inderdaad allemaal een beetje vlotter. Plots kon ik mijn eigen praktische ervaring ook toepassen."

Jolein: "Ondertussen grijpen we wel weer naar die weegschaal, voor Lars."

LARS KREEG BIJNA EEN JAAR GELEDEN DE DIAGNOSE.

Corinna: "Dat is iets wat toch binnenkomt. Je kleinkind ... Ik leid als diabeteseducator elke dag jonge ouders op en snap natuurlijk de impact van de diagnose op een kind én die ouders."

Jolein: "Terwijl ik nu plots de mama van een kind met diabetes ben. Dat is een nieuwe insteek: bij Lars heb ik niet de fysieke voeling met diabetes die ik bij mezelf wel heb."

Corinna: "De context waarin Lars zich bevindt, kan gezien de omstandigheden niet beter. Dat is een voordeel. Oma spuit, net zoals hij dat doet. Hij ziet dat ook ..."

Jolein: "Bij ons is papa de uitzondering. Dat betekent ook dat Lars al lotgenoten heeft. Op dit moment is alles wat prikken en spuiten aangaat zijn zorg niet. Het is vooral onze zorg. Lars vertoont bovendien weinig symptomen van lage suikerwaarden, wat het extra moeilijk maakt. Hij heeft wel een sensor die gegevens stuurt naar onze smartphones en stilaan merk ik dat hij zelf aangeeft wanneer hij zich niet lekker voelt. Dat is relatief nieuw. Aan de andere kant ontdekt hij stilaan ook wel dat hij dan iets lekkers krijgt, dus we komen voor het eerst in een fase waarin hij dat durft misbruiken (lacht). Maar, hij stopt niet met spelen als hij een hypo ervaart, hij blijft doorgaan en als ik dan bepaalde waarden meet, breekt mijn moederhart."

Corinna: "Hij is nog klein en heeft niet echt een referentie. Hoe voelt 'gewoon'? En wanneer moet hij signaleren dat hij iets anders ervaart? Wij, twee diabeten, hebben dat beseft van waarden en dan schrik je inderdaad soms als je de zijne afleest."

Jolein: "Ik moet dus toegeven dat ik niet vrolijk werd van de diagnose bij Lars. *'Diabetes staat me nu al vaak aan de lippen, hoe gaan we dat doen?'* Je krijgt er een pak verantwoordelijkheid bij en je hebt met jezelf al de handen vol. *'Kan ik die zorg er voor iemand anders er wel bijnemen?'* Maar ... als ouders draag je die zorg met twee en dat is een heel groot verschil. Je bent niet de enige eindverantwoordelijke, denkt samen na, draagt samen de lasten. Dat was en dat is een aangename vaststelling. Er staat iemand naast je en die partner begrijpt het allemaal en is daar net zo intensief mee bezig."

BRUTE PECH?

Jolein: "Of net heel veel chance? We hebben elkaar. Anders ben je altijd de enige. Wij zijn samen."

“DIFFERENT TYPES, ONE TEAM. ONZE BASELINE ZEGT HET ALLEMAAL”

Peter Nelissen en Nora Kenis wonen in Putte. Ze hebben drie kinderen en zijn opa en nonna van drie kleinzonen. Sinds Nora recent – net zoals Peter eerder – met lichte tegenzin op pensioen ging, vullen ze hun dagen met een mix van sport en engagement. Zowel individueel als samen. Peter heeft diabetes type 2 en neemt daarvoor medicatie.

TEKST **RUBEN DE VOOGHT**

FOTOGRAFIE **MARCO MERTENS**

Peter: “In 2010 – als vijftiger – mocht of moest ik voor het eerst naar de vijfjaarlijkse medische controle op het werk. De conclusie van de medische controle was dat ik een te hoge bloedsuikerspiegel had, een slechte conditie en overgewicht. Ik kreeg toen te horen dat ik prediabetes heb.”

Nora: “Een hoger of hoog risico om diabetes type 2 te ontwikkelen. En daar bleef het bij.”

Peter: “Prediabetes, wat is dat? Een waarschuwing, oké. Een hoger risico? Ook. Maar je merkt daar niet veel van. Als je niet aan sport doet, ervaar je ook niet hoe slecht je conditie eigenlijk is.”

Nora: “We zijn toen ook niet echt zelf op zoek gegaan naar informatie. Diabetes type 2, dat kenden we eigenlijk niet, en wat is een ‘hoog’

PETER NELISSEN

TYPE





risico? Hoe los je dat eventueel op? Kan je daar iets aan doen? Op dat moment waren we eigenlijk – zeker als je nu terugkijkt – zeer onwetend.”

Peter: “Er was geen aanleiding om actief op zoek te gaan. Vijf jaar later, bij de volgende medische controle, was mijn HbA1c-waarde veel te hoog. “Wat heb jij gedaan, zeg?” Wel, niets dus. En dat bleek vooral het probleem te zijn. De diagnose diabetes type 2 werd gesteld, maar ik had nog steeds geen specifieke symptomen. En de potentiële gevolgen op lange termijn, daar wisten we nog altijd weinig over. Mijn huisarts schreef gewoon een pilletje voor. ‘s Morgens innemen en klaar. Daarmee was voor mij de zaak rond. Dat pilletje lost het op. Het daaropvolgend gesprek met mijn schoonbroer, die sportarts is, was wat dat betreft wel verhelderend:

- Er is maar één oplossing: afvallen en sporten!
- Ja, maar ...
- Nee nee, zonder die ‘maar’: één oplossing en je moet niet te lang wachten.

Hij verwees me naar Climbing For Life. “Ze gaan je daar leren fietsen”, zei hij. En ik dacht ‘ik heb niet eens een fiets’ (lacht). Het heeft nog vier weken geduurd voor ik instemde. Maar, ik besloot mee te gaan in het verhaal en opeens gingen er een aantal deuren open. En ogen ook. Ik hoorde daar voor het eerst over behandelingen die zich niet beperkten tot een pilletje per dag. Tot dan was dat compleet onbekend terrein. Ik kocht in januari een fiets om te beginnen trainen. In combinatie met richtlijnen om gezonder te eten, zou ik gewicht verliezen. Dit met als doel om zes maanden later de Stelvio op te rijden. “De Stelvio?” Kende ik amper. “Waar ben ik aan begonnen?” Dat heb ik in die zes maanden veel gedacht, hoor. Uiteindelijk ben ik wel de Stelvio opgereden. Tuurlijk! Zoals iedereen toen. Met veel steun van de kinderen, die boven stonden te wachten en mee over de meet liepen. Niet met de gedachte om diabetes voor te blijven. We kochten allemaal een fiets omdat we te dik waren. Maar ik verloor vrij snel wat kilo’s, plots daalden de HbA1c-waarden en geleidelijk veranderde het verhaal.”

Nora: “Na het Stelvio-avontuur volgden we samen tien sessies ‘gezonde levensstijl’ die de gemeente organiseerde. En nadien ook de sessies ‘beweging’, waarmee we naar de fitness trokken.”

Peter: “Nu dat weer, dacht ik, maar ik begon het zowaar plezierig te vinden. Je ziet resultaten, je wordt opgevolgd, je probeert te verbeteren en ik was ooit een competitieporter geweest, lang geleden. Ondertussen werd ik 60, de cardioloog stelde een trainingsprogramma op om mijn conditie te verbeteren en gezond te blijven. Dat ging goed tot Nora eind 2015 ziek werd en ik me zes maanden heb laten gaan. Maar gelukkig heeft zich dat terug gestabiliseerd, tot in 2019. Om onverklaarbare redenen steeg mijn HbA1c-waarde toen opnieuw. Heel plots. Tot op vandaag is het niet duidelijk hoe dat kwam, maar toen zijn we aan een lijdensweg begonnen. Dat ene pilletje werkte niet meer. Neem er twee. Drie zelfs. Mijn gewicht ging omhoog. Mijn HbA1c-waarde idem. Ligt het aan de medicatie? Ik was begonnen met krachttraining, kan dat het zijn? Wat als we die dosis verhogen? Je moet het wel drie maanden tijd geven dan. Uiteindelijk ben ik bij een endocrinoloog terecht gekomen die erin

slaagde om op drie maanden tijd mijn medicatie perfect af stellen. Ik ondervond direct wat een verschil zo iets betekent.”

OMMEKEER MOGELIJK

Zowel Peter als Nora vinden het belangrijk om andere personen te motiveren en aan te moedigen om zelf het initiatief te nemen.

Peter: “Ik weeg opnieuw minder, ik sport, we letten op... Je moet er wel wat voor doen hé! Dat is de boodschap. Alleen maar een pilletje nemen en hopen op het beste, dat is het niet. En het helpt als je er moeite voor doet. Bij prediabetes kan zelfs nog een ommekeer teweeg gebracht worden en zeker uitstel in de hand werken.”

Nora: “We zijn ons steeds meer gaan verdiepen in voeding, om er bewuster mee om te gaan. “Wegen en meten”, dat zijn handvaten bij de zelfdiscipline.”

Die grens trekken Peter en Nora niet in hun engagement. De eerste Climbing For Life smaakte destijds naar meer. Meer structuur en meer omkadering. “Uit mijn traject richting Stelvio zijn goede vriendschappen ontstaan. We waren met een handvol mensen die een fiets kochten en een berg beklommen. Vandaag is er sprake van een heus cyclingteam, met een stuurgroep, met georganiseerde activiteiten, met groepsdeelnames aan ritten.”

Nora: “Het is een community binnen het grotere diabetesverhaal.”

Peter: “Het gaat over meer dan fietsen. Deelnemers fietsen met diabetes. De sportiviteit is niet het issue, wel de suikerwaarden. Je moet daar een pak veiligheidsmaatregelen bij voorzien. Voor ons – als starters – was dat anders. Wij hadden gewoon nog nooit gefietst. Voor velen is ‘fietsen met diabetes’ ook opnieuw leren: stress, een pomp, de sensor die niet werkt door de kou ... de groep is de veiligheid. Geen angst. En sinds vorig jaar stralen we dat ook echt uit, in een passende outfit. Daarom ligt de focus op de groep. Of verschillende, want we verdelen ons, zodat niemand zich moet forceren. Er mag geen sprake zijn van schaamte als je moet stoppen of als het eens wat minder draait. ‘Different types, one team’. Onze baseline.



In ons tweemaandelijks tijdschrift, Diabetes Info, wordt telkens een tête-à-tête opgenomen. Heb je zelf een vorm van diabetes en heb je interesse om je verhaal te delen? Meld je vrijblijvend via infolijn@diabetes.be

Heb je zelf een vraag?
0800/96 333 of
infolijn@diabetes.be

VRAAG HET AAN DE DIABETES INFOLIJN

HALLO, KLOPT HET DAT JE MET DIABETES EEN Aangepast rijbewijs nodig hebt? LUC

Beste Luc,

Het klopt inderdaad dat wanneer de diagnose diabetes valt, je wettelijk verplicht bent om binnen de 4 werkdagen een aangepast rijbewijs aan te vragen. Dit geldt voor alle personen met diabetes, ongeacht de behandeling. Een aangepast rijbewijs heeft steeds een vervaldatum, wat wil zeggen dat je rijbewijs maar voor een beperkte periode (maximaal 5 jaar) geldig is. Belangrijk om weten is dat er op het rijbewijs geen melding wordt gemaakt van je diabetes. Alvorens je jouw aangepast rijbewijs kan aanvragen (bij de dienst bevolking), dien je eerst 'rijgeschikt' verklaard te worden. Dit gebeurt bij je behandelend arts. Heb je een rijbewijs voor professioneel vervoer nodig? Dan moet je langsgaan bij een arbeidsgeneesheer (met een rijgeschiktheidsadvies van je behandelend arts). Vergeet ook niet jouw autoverzekering op de hoogte te brengen. Meer informatie over het aangepast rijbewijs is terug te vinden in onze brochure: 'Diabetes in het verkeer: Aangepast rijbewijs bij diabetes - Praktische brochure voor personen met diabetes' of op onze website www.diabetes.be

EEN VRIENDIN VAN ME HEEFT DIABETES TYPE 2. ZE VOLGDE ONLANGS EEN STRENG DIEET EN ZEGT NU DEFINITIEF VERLOST TE ZIJN VAN HAAR DIABETES. KAN JE GEZEZEN VAN DIABETES? HELENA

Beste Helena,

Bij diabetes type 2 is het soms mogelijk om via een gezonde leefstijl, de medicatie tijdelijk te verminderen of te stoppen. Een gezonde leefstijl wordt o.a. gekenmerkt door een gezond gewicht, gezonde voeding, voldoende beweging en niet roken. Soms wordt de vermindering of stopzetting van medicatie ten onrechte als een genezing beschouwd. Het gaat hier eerder over een tijdelijke verbetering of 'remissie' van je diabetes. Genezing zou betekenen dat de pancreas (alvleesklier) zich opnieuw kan herstellen en dat er nooit meer medicatie nodig is om de bloedsuikerspiegel te regelen. Hoewel het wetenschappelijk onderzoek naar een blijvende oplossing met rasse schreden vordert, zijn we jammer genoeg nog niet zo ver. Diabetes is een chronische aandoening die vanaf het moment van de diagnose levenslang je aandacht vraagt: leefstijl, zelfzorg, medicatie ... Met de huidige medische mogelijkheden kan diabetes doeltreffend behandeld worden. Zo kunnen de langetermijncomplicaties ter hoogte van hart en bloedvaten, nieren, ogen en voeten maximaal voorkomen worden.

MIJN PARTNER MET DIABETES TYPE 2 HEEFT HET MOMENTEEL ZEER MOEILIJK. HIJ IS NAMELIJK HEEL BANG DAT HIJ IN DE TOEKOMST INSULINE ZAL MOETEN SPUITEN. GRAAG JULLIE HULP! CHRISTOPHE

Beste Christophe,

Het is bij diabetes belangrijk een goede bloedsuikerregeling na te streven. In het begin zal dit bij diabetes type 2 vaak lukken met pilletjes (orale medicatie). Op een gegeven moment zullen door de verdere achteruitgang van de pancreas, pilletjes niet meer volstaan. Dan zal inspuitable medicatie opgestart worden. Net als jouw partner zijn veel personen met diabetes type 2 bang voor het spuiten van insuline of andere inspuitable diabetesmedicatie. De techniek is echter eenvoudig aan te leren en de injectie zelf is vrijwel pijnloos. De naaldjes waarmee gespoten wordt zijn ook zeer klein (4 à 6 mm). Verder is het zo dat 'inspuiten' niet betekent dat je een 'zwaardere' vorm van diabetes hebt. Integendeel, als dit helpt om de bloedsuikerspiegel te optimaliseren, heeft men op die manier minder kans op complicaties in de toekomst. Het overstappen naar inspuitable medicatie wordt gradueel opgebouwd. Hierdoor krijgt de persoon tijd om zich aan te passen. Je partner kan zijn angst voor het inspuiten van insuline zeker bespreken met zijn behandelend arts. Begeleiding en educatie door een diabeteseducator of thuisverpleegkundige zijn ook een mogelijkheid en kunnen in de overgang van orale naar inspuitable medicatie geruststelling bieden. Mogelijk kan het ook aangewezen zijn psychologische hulp in te roepen. Misschien kan zijn behandelend arts hem doorverwijzen naar een psycholoog bij jullie in de buurt.

ONZE PROJECTEN IN KADER VAN DIABETESPREVENTIE

In kader van het partnership met de Vlaamse overheid voor de preventie van type 2 diabetes, bouwt de Diabetes Liga sinds 2012 activiteiten uit om diabetespreventie te stimuleren in Vlaanderen. Zoet Zwanger en HALT2Diabetes zijn twee projecten binnen deze samenwerking die momenteel lopende zijn.



halt² diabetes Diabetes Liga



HALT2DIABETES

Dankzij HALT2Diabetes worden personen met een verhoogd risico op type 2 diabetes en cardiovasculaire aandoeningen opgespoord en begeleid naar een gezonde leefstijl.

De opsporing naar risico op type 2 diabetes gebeurt in twee stappen. Allereerst wordt de FINDRISC test (www.HALT2Diabetes.be of www.gezondheidskompas.be) afgenomen bij 45-plussers. Scoor je 12 punten of meer op deze test, dan word je doorverwezen naar de huisarts voor een nuchtere glycemiebepaling. De huisarts bepaalt meteen ook jouw risico op hart-en vaatziekten. Via het HALT2Diabetes traject kunnen personen die een hoog risico hebben om type 2 diabetes te ontwikkelen gratis deelnemen aan "Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing". In zes opeenvolgende groepssessies van anderhalf uur gaat de risicoperson onder begeleiding van een diëtist praktijkgericht aan de slag met eetgewoonten en leert men hoe gezonder te eten. Personen bij wie type 2 diabetes wordt gediagnosticeerd, kunnen terecht in de bestaande zorgsystemen.



ZOET ZWANGER

Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben een sterk verhoogde kans om al in de eerste 5 tot 10 jaar na de bevalling blijvende diabetes te ontwikkelen. Een goede opvolging om eventuele langetermijncomplicaties te voorkomen, is dus broodnodig. Ook al zijn de symptomen vaak niet duidelijk, toch is het belangrijk dat diabetes tijdig wordt opgespoord en snel wordt behandeld. Door het aannemen van een gezonde leefstijl kan je het risico op diabetes sterk verminderen. Het project Zoet Zwanger sensibiliseert en informeert zowel vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben (gehad), als hun zorgverleners over het belang van een gezonde leefstijl ter preventie van type 2 diabetes. Daarnaast worden de vrouwen via een opvolgingssysteem aangemoedigd zich regelmatig te laten controleren bij de huisarts om zo mogelijke gestoorde bloedsuikerwaarden tijdig op te sporen. Tot op heden zijn meer dan 12.000 vrouwen over heel Vlaanderen geregistreerd in het opvolgingssysteem van Zoet Zwanger. Deze vrouwen ontvangen jaarlijks een brief/mail met het advies langs te gaan bij de huisarts voor een controle van hun bloedsuikerwaarden. De resultaten tonen aan dat deze opvolging vele vrouwen effectief stimuleert zich regelmatig te laten screenen in het kader van hun risico op diabetes, maar dat het een grote uitdaging blijft om het belang van een regelmatige screening en gezonde leefstijl bij iedereen te doen inzien. Meer info vind je op www.zoetzwanger.be



Wil je weten wat jouw risico op diabetes type 2 is? Surf dan snel naar www.diabetes.be/halt2diabetes en ontdek meer over HALT2Diabetes en doe zelf de test!



SHOP NU ZORGELOOS ONLINE, MET LEDEN- KORTINGEN TOT 25%!

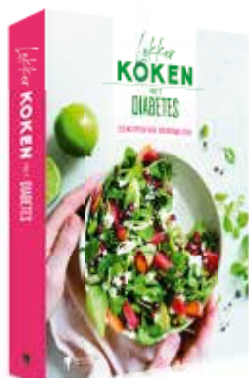
SHOP.DIABETES.BE

Op shop.diabetes.be vind je een ruim aanbod aan zorg- en hulpmiddelen die een meerwaarde betekenen voor mensen met diabetes, alsook producten voor een gezonde leefstijl. Alle producten zijn geselecteerd door onze eigen experts.

Advies nodig bij het kiezen van een product?
Hulp nodig bij het plaatsen van een bestelling?
Bel 09 220 05 20 of mail liga@diabetes.be,
wij helpen je graag verder!

SHOP.DIABETES.BE

- Tot 25% korting voor leden
- Ruim assortiment aan zorgmaterialen
- Boeken en publicaties i.v.m. diabetes en behandeling
- Kookboeken, weegschalen, stappentellers,...
- Onafhankelijke informatie en advies
- Veilig betalen, snelle levering



GRAPPIGE DIERENRECEPTJES



BERENBOTERHAM

Wat heb je nodig?

- 1 snede volkoren of bruin brood
- 20 gram (100%) pindakaas
- Klein stukje banaan
- 3 rozijnen

Hoe maak je het?

- Besmeer de boterham met pindakaas.
- Snij de banaan in drie schijfjes. Leg ze op de boterham zoals op de foto weergegeven.
- Gebruik de rozijnen als ogen en neus.
- Eet smakelijk!

1 berenboterham (van een groot brood) bevat ongeveer 19 g koolhydraten of 1,5 koolhydraatruilwaarde.



KIKKERBOTERHAM

Wat heb je nodig?

- 4 sneden volkoren of bruin brood
- 100 g kwark
- 8 schijfjes komkommer
- 8 frambozen
- 4 reepjes komkommer
- 8 blauwe bessen
- Verse tuinkruiden, bijvoorbeeld peterselie, dille en/of bieslook (fijngesneden, 1 à 2 eetlepels)
- Peper

Hoe maak je het?

- Meng de fijngehakte kruiden met de kwark. Voeg naar smaak wat peper toe.
- Besmeer 4 sneden brood met het kwarkmengsel.
- Leg de schijfjes komkommer op de boterham als ogen.
- Leg de reepjes komkommer op de boterham als mond. Leg in de mondhoeken de frambozen.
- Leg op de schijfjes komkommer blauwe bessen.
- Je superbljke kikker is nu klaar!

1 kikkerboterham (van een groot brood) bevat ongeveer 14 g koolhydraten of 1 koolhydraatruilwaarde.



VOSSONONTBIJT

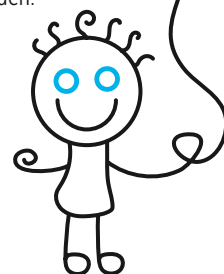
Wat heb je nodig?

- 150 ml melk
- 40 gram havermout
- 1 nectarine
- 2 kleine stukjes banaan
- 1 rozijn
- 1 braambes

Hoe maak je het?

- Doe de havermout samen met de melk in een kom.
- Verwarm de kom maximaal 2 minuten in de microgolfoven. Roer de havermout na 1 minuut eens om.
- Snij de nectarine in kleine stukjes. Hou twee partjes apart voor de oren.
- Doe de stukjes nectarine over de warme havermout. Plaats de partjes rechtop in de kom als oren.
- Gebruik de braambes als neus en de kleine schijfjes banaan als ogen.
- Snij een rozijn in twee en leg deze op de schijfjes banaan.
- Nu kan je aanvallen!

Dit ontbijt bevat ongeveer 39 g koolhydraten of 3,25 koolhydraatruilwaarden.





DIABETES EN EEN DEELNAME AAN THE VOICE KIDS? GEEN PROBLEEM VOOR KLARA!

Wie naar de betere talentenjacht voor het jonge volk kijkt, zal Klara (11) herkennen als 'Klara van The Voice Kids'. Op het moment van dit interview (eerste helft maart, red.) zingt ze de pannen van het dak in Team Gers.

Op televisie kan je zien hoe Klara zichzelf meet net voor ze het podium op moet. Diabetes en stress, dat gaat niet zo goed samen. Als verpleegkundige kent de mama van Klara de theorie, als ervaringsdeskundige weet ze hoe in te spelen op onverwachte situaties.

Mama Klara: "Ik anticipeer een klein beetje vooraf (voor het optreden) en dan hebben we geen problemen."

Op school is Klara de enige die cola mag drinken en druivensuiker kan eten tussendoor. In het begin kwam over de middag een thuisverpleegkundige langs om de insuline toe te dienen. Ondertussen kan Klara zelf haar insulinepomp instellen. In haar brooddoos zit elke middag een briefje waarop het aantal gram koolhydraten vermeld staat die ze dient in te geven in haar insulinepomp. Diabetes houdt Klara niet tegen om een gevuld en boeiend leven te hebben. Ze gaat naar de KSA, gaat mee op diabeteskamp, ze zingt, speelt met vrienden en vriendinnen, sport en gaat zoals haar leeftijdsgenoten naar school.

Mama Klara: "Als mama is dat vaak 'loslaten'. Enerzijds is er de verantwoordelijkheid, anderzijds proberen we ook een gezonde afstand te bewaren."

Diabetes bespreekbaar maken is iets wat de familie hoog in het vaandel draagt. Klara staat er met haar diabetes niet alleen voor. Het is belangrijk dat ze erover kan praten. In The Voice Kids toont ze dat nu zelfs voor half Vlaanderen.

Klara wil met haar deelname bewijzen dat iedereen, ongeacht of je nu diabetes of een andere chronische aandoening hebt, zijn of haar dromen kan waarmaken. Haar droom

werd deels werkelijkheid als lid van Team Gers. Ze droomt nog steeds van een carrière als professionele zangeres. De opnames werden door COVID-19 noodgedwongen stopgezet. Waar Klara ook mag eindigen in de spannende zangwedstrijd, trots mag ze zeker en vast zijn!

Vanuit de Diabetes Liga wensen wij haar dan ook graag heel veel succes toe in het achterna jagen van al haar dromen!

Klara werd op haar zesde verjaardag opgenomen op spoed. Niet veel later kwam de diagnose diabetes type 1.

Op 11 jarige leeftijd vindt Klara haar diabetes vervelender dan toen ze zes was. De pubertijd nadert en 'schaamte' is iets wat om de hoek komt kijken.

Klara is in het regelen van haar diabetes zeer zelfstandig voor haar leeftijd. Ze heeft op korte tijd veel geleerd. Haar ouders staan uiteraard 24 uur per dag paraat om te helpen bij het afkoppelen van haar insulinepomp, bij het zwemmen, logeerpartijtjes ...

Klara: "Gedurende de nacht schommelen mijn bloedsuikerwaarden vaak, meestal gebeurt dit rond 3 uur en dan staat mama op." Vanaf het eerste leerjaar droomde Klara al van een deelname aan The Voice Kids. In 2020 werd die droom werkelijkheid en strijd ze voor de eerste plaats in het team van Gers Pardoel.

Klara: "Ik zit in Team Gers. K3 draaide zich ook om tijdens mijn auditie, maar ook als iedereen zich had omgedraaid, zou ik voor Gers Pardoel hebben gekozen. Ik wou sowieso in zijn team."



KIDS MAGAZINE

KIDSmagazine is een vast onderdeel in het ledenmagazine van de Diabetes Liga en wordt gemaakt voor, maar ook door kinderen. Stuur dus een toffe tekening, gedicht, verhaal of iets anders creatief door. We geven het graag een plaatsje in KIDSmagazine én je krijgt een leuke verrassing toegestuurd.

JE MAG JE VERSLAGJE, TEKENING, GEDICHT ... OPSTUREN NAAR:

Diabetes Liga vzw
KIDSmagazine
Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent
Of via mail: liga@diabetes.be

Vergeet niet je adres te vermelden zodat we je het cadeautje kunnen opsturen. Een foto meesturen van jezelf mag ook steeds.

GOEDE GEWOONTE: JAARONDERZOEKEN BIJ DIABETES

Als je diabetes hebt, is het onder controle houden van je bloedsuikerwaarde je eerste prioriteit. Maar bij diabetes komt meer kijken, waaronder een jaarlijks onderzoek van de ogen, nieren, voeten en een screening op hart- en vaatziekten. Diabetes zorgt namelijk voor een verhoogd risico op complicaties aan deze organen, maar vroegtijdige opsporing komt de (preventieve) behandeling ten goede. **Jaaronderzoeken bij diabetes: maak er een gewoonte van!**



WAAROM EEN JAARLIJKS ONDERZOEK?

Bij diabetes kunnen de grote bloedvaten (hart- en vaatstelsel), de kleine bloedvaten (in ogen en nieren) en de zenuwbanen in het lichaam aangetast worden. Bij een goede diabetesregeling zijn de risicofactoren (roken, hoge bloeddruk, overgewicht/obesitas, sedentair gedrag en ongezonde voeding) tot een minimum beperkt, en is de kans dat je diabetes tot complicaties zal leiden aanzienlijk lager. De kans op succes is groot, maar jammer genoeg niet 100%. Speel daarom op zeker en ga tijdig op controle! Risicofactoren zijn immers nog te corrigeren en de complicaties zijn in een vroeg stadium goed te behandelen.



OGEN

Diabetes kan de kleine bloedvatjes aantasten, wat retinopathie (netvlies aantasting) kan veroorzaken. Om te vermijden dat je zicht te veel achteruitgaat of zelfs verdwijnt, is het belangrijk om er op tijd bij te zijn. Laat je ogen daarom jaarlijks nakijken door de oogarts. De oogarts gebruikt bij het onderzoek oogdruppels die de pupil verwijden en het zicht (tot twee uur na het onderzoek) vertroebelen. Ervaar jij voor het jaarlijks oogonderzoek oogklachten, twijfel niet en laat jouw oogonderzoek (indien nodig) vervroegen. Bespreek dit met jouw behandelend arts.



NIEREN

Aanhoudende hoge bloedsuikerwaarden kunnen de nieren beschadigen. Deze aantasting heet diabetische nefropathie en voel je niet aankomen. Laat om die reden minstens jaarlijks een bloed- en urineonderzoek uitvoeren. Duikt er in het laboverslag een verhoogd creatinine(gehalte) op? Dan kan dit wijzen op ernstige nierbeschadiging. Een grondige aanpak is hier noodzakelijk!



VOETEN

Het is belangrijk dat de arts, verpleegkundige of podoloog minstens eenmaal per jaar de voeten controleert. Hierbij gaat vooral



**“JAARONDERZOEKEN,
BETER VOORKOMEN
DAN GENEZEN.”**

JAARONDERZOEKEN: OOK ALS JE PAS DIABETES HEBT?

De verschijnselen van diabetes type 1 treden vrij plots op en voornamelijk bij jongere personen. Jaaronderzoeken kunnen in het begin tot een minimum herleid worden. Diabetes type 2 kent een geleidelijk verloop waardoor de diagnose vaak pas laat wordt gesteld en complicaties ten vroegste pas na enkele jaren optreden. Jaaronderzoeken gebeuren dus het best meteen vanaf het moment van diagnose.



aandacht naar de werking van het zenuwstelsel en de doorbloeding, omdat verminderde gevoeligheid in de voeten en slechte doorbloeding de belangrijkste risicofactoren zijn voor het ontstaan van voetwonden. De voeten worden grondig bekeken, ook tussen de tenen. Voetverzorging en goed schoeisel zijn zeer belangrijk. Controleer ook dagelijks zelf jouw voeten (vergeet hierbij de ruimte tussen de tenen en de voetzool niet). Let op wondjes en aanwijzingen van ontsteking (o.a. roodheid, warmte en zwelling). Snel reageren is dan de boodschap, want zelfs kleine voetwonden kunnen bij verminderde gevoeligheid of slechte doorbloeding snel tot grote problemen leiden.



HART- EN VAATSTELSEL

Iedereen krijgt bij het ouder worden te maken met slagadervernauwing en –verkalking, maar bij mensen met diabetes kan dit veel vlugger toeslaan en meer uitgesproken zijn. Dit is niet altijd makkelijk op te sporen. Men dient vooral af te gaan op klachten. Ben je snel kortademig of krijg je pijn op de borst bij inspanning? Krijg je pijn in de kuiten bij het stappen? Dan is verder onderzoek aangewezen.



ANDERE ONDERZOEKEN

HbA1c, bloeddruk, gewicht (en buikomtrek) en bloedvetten (cholesterol) – zijn waarden die je best enkele keren per jaar laat meten/bepalen. Zo krijgen jij en je behandelend arts een goed beeld van je gemiddelde waarden en eventuele evoluties hierin. Te hoge waarden geven een hogere kans op complicaties. De streefwaarden zijn voor iedereen verschillend.

Mondhygiëne – Zoals voor iedereen is het voor personen met diabetes aangewezen om twee keer per jaar naar de tandarts te gaan. De tandarts kan je gebit controleren en professioneel reinigen om ontstekingen te voorkomen.



JAARONDERZOEKEN: TIPS VOOR EEN VLOT VERLOOP

- Plan een jaaronderzoek ruim van tevoren. Bij een specialist kunnen de wachttijden al wel eens oplopen tot enkele weken of zelfs maanden, zeker wanneer je meerdere onderzoeken op één dag wilt laten doorgaan.
- Er kan best wat tijd in een jaaronderzoek kruipen. Neem iets te eten mee (rekening houdend met eventuele eetvoorschriften bij onderzoeken) en een goed boek of gezelschap voor het geval dat je moet wachten.
- Ga voor een comfortabele outfit. Knellende kleding of schoenen die je moeilijk aan- en uitkrijgt maken het onderzoek er niet gemakkelijker op.
- Stel een lijstje op met je belangrijkste problemen en vragen die je wil stellen. Ga na of je bepaalde attesten of voorschriften nodig hebt en vergeet niet een overzicht van je medicatie, je bloedglucosemeter en dagboekje mee te nemen!



TOT SLOT

De jaaronderzoeken horen erbij als je diabetes hebt. Voorkomen is immers beter dan genezen, en goede resultaten zijn steeds weer een geruststelling. Dienen er bijkomende onderzoeken te gebeuren, of vraagt een vastgestelde complicatie extra aandacht? Dan zal jouw arts dit samen met jou bespreken bij het overlopen van de resultaten.

VOEDINGSMYTHES: ACHTERHAAL JIJ DE WAARHEID?

Tot op vandaag circuleren er nog zeer veel mythes en onwaarheden over voedingsgewoonten, wat kan en wat absoluut niet kan voor personen met diabetes. Kan jij de mythes doorbreken en de onwaarheden ontcrachten?



MYTHE 1: LIGHT PRODUCTEN ZIJN ALTIJD DE BESTE KEUZE VOOR PERSONEN MET DIABETES. FOUT

Personen met diabetes streven best een gezonde en evenwichtige voeding na, wat eigenlijk voor iedereen geldt. Personen met diabetes houden hierbij best extra rekening met de aanwezigheid van koolhydraten en vetten. Het is echter niet zo dat suikervrij of 'light' de norm is. Light is soms een wat

misleidende term. Het betekent enkel dat een voedingsmiddel 30% minder calorieën, vetten, suikers of zout bevat. Voedingsmiddelen met de term 'light' op de verpakking duiden niet altijd op een gezonder product: er kan dan wel minder suiker aanwezig zijn, maar om de smaak te garanderen voegt men vaak extra vetten toe (of omgekeerd). Wees dus voorzichtig als je voor de 'suikervrije of -arme' producten kiest.

“LIGHTPRODUCTEN ZIJN NIET ALTIJD EEN GEZONDERE KEUZE.”

MYTHE 2: ALS JE DIABETES HEBT VOLG JE BEST EEN KOOLHYDRAATARM DIEET.

FOUT

Een koolhydraatarme voeding is niet de eerste keuze voor personen met diabetes, maar onderzoek toont een licht positief effect op de bloedsuikerspiegel aan bij diabetes type 2. De effecten op lange termijn zijn niet gekend. Een koolhydraatarme voeding wordt afgeraden bij diabetes type 1. Als je toch koolhydraatarm wenst te eten, overleg je dit best met je behandelend arts en diëtist. Dit is cruciaal indien er aanpassingen in de medicatie nodig zijn.

MYTHE 3: ER ZITTEN OOK KOOLHYDRATEN/SUIKERS IN MELK.

JUIST

Melkproducten bevatten van nature koolhydraten onder de vorm van melksuiker of lactose. Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker zoals (karne)melk en ongesuikerde natuuryoghurt (mager/halfvol). De natuurlijke suikers in melkproducten doen je bloedsuikerspiegel traag stijgen. Calciumverrijkte sojadrink natuur ongezoet (met toevoeging van vitamine B2 en B6) kan ook als volwaardig alternatief beschouwd worden. Lactose wordt net als fructose (terug te vinden in fruit) afgebroken in de darm en omgezet tot glucose.

MYTHE 4: ZOETSTOFFEN ZOALS ASPARTAAM ZIJN SCHADELIJK VOOR DE GEZONDHEID.

FOUT

Aspartaam, op de verpakking ook terug te vinden als E951, is een intensieve zoetstof. De zoetkracht ligt veel hoger dan bij suiker, waardoor de hoeveelheid die je nodig hebt tot een minimum kan herleid worden en de calorie-aanbrengte te verwaarlozen is.

Aspartaam is voornamelijk terug te vinden in o.a. frisdranken en kauwgom. Er is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de veiligheid van aspartaam door onafhankelijke instanties. Daaruit volgt dat als de inname van aspartaam beperkt wordt tot 40 mg/ kg lichaamsgewicht per dag, dit geen verdere gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Voor een persoon van 60 kg komt dit overeen met ongeveer 16 grote glazen cola light per dag. Firma's zijn niet verplicht om de hoeveelheid aspartaam die aan de producten wordt toegevoegd, te vermelden. Dit maakt het moeilijk om de adviezen in praktijk om te zetten.

MYTHE 5: HOE DONKERDER HET BROOD, HOE VEZELRIJKER.

FOUT

De kleur van het brood zegt niets over het vezelgehalte. Brood kan donker gemaakt worden door toevoeging van kleurstoffen. Het vezelgehalte wordt bepaald door de hoeveelheid en het soort vezel bevattende

ingrediënten zoals ongeraffineerde graansoorten, zaden, noten, haver, zonnebloempitten, mais ...

MYTHE 6: GAARGEKOOKTE PASTA DOET JE BLOEDSUIKERSPIEGEL SNELLER STIJGEN DAN 'AL DENTE' GEKOOKTE PASTA.

JUIST

De glycemische index van gaargekookte pasta is hoger dan bij 'al dente' gekookte pasta. Het zetmeel van gaargekookte pasta kan sneller worden afgebroken tot glucose door het spijsverteringsstelsel. Hierdoor wordt glucose sneller opgenomen, wat zorgt voor een snellere stijging van de bloedsuikerspiegel. De glycemische index (GI) is een waarde (0 tot 100) om aan te geven hoe snel koolhydraten (in een bepaald voedingsmiddel) in de darm worden verteerd en glucose in het bloed wordt opgenomen. Je streeft best naar voedingsmiddelen met een zo laag mogelijke GI.





Gevulde BUTTERNUT MET COTTAGE CHEESE, SPINAZIE EN QUINOA

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

OVENTIJD
55 minuten

VEGETARISCH



MATERIAAL
Bakpapier,
ovenschaal

INGREDIËNTEN

200 g quinoa (ongekookt)
200 g cottage cheese
40 g Emmentaler light, geraspt
2 butternutpompoeien, overlangs
in 2 gesneden
400 g jonge bladspinazie
2 sjalotten, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
15 g zonnebloempitten
2 el olijfolie
tijm naar smaak
peper (en zout)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier
- Bestrijk de butternut met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met tijm. Leg de butternut op de bakplaat en plaats die 45 minuten in de oven.
- Bereid de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en stook de sjalot en knoflook aan tot de sjalot glazig is.
- Voeg de spinazie toe en laat 5 minuten meestoven op een laag vuur tot ze volledig gekrompen is. Kruid met peper (en zout).
- Meng de quinoa, spinazie, cottage cheese en zonnebloempitten in een kom door elkaar.
- Verdeel de vulling over de butternut.
- Verdeel de geraspte kaas over de butternut en plaats 10 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon (½ gevulde butternut)

ENERGIE (KCAL)	626
VETTEN (G)	15
KOOLHYDRATEN (G)	33
KOOLHYDRAATPORTIES	2,75
EIWITTEN (G)	23



WINKELPRIJS: € 35
LEDENPRIJS: €30

te verkrijgen via
shop.diabetes.be



Laat je verrassen door een culinaire verwennerij met maar liefst **200 gezonde en lekkere recepten**.

De recepten zijn samengesteld uit voedzame en kleurrijke ingrediënten, **geschikt voor personen met diabetes**, waardoor je in een mum van tijd heerlijke maaltijden op tafel zet!

VERKRIJGBAAR VIA
SHOP.DIABETES.BE

BEROEMDHEDEN

Na het stellen van de diagnose 'Diabetes' is het voor velen schrikken. Belangrijk om te weten is dat je niet alleen bent: 1 op 10 Belgen heeft diabetes. Wist je trouwens dat er ook héél wat internationale beroemdheden diabetes hebben?



TOM HANKS: **VAN JOJO TOT DIABEET TYPE 2**

Maar liefst twee Oscars en vier Golden Globes schitteren op de schoorsteenmantel van de Amerikaanse acteur Tom Hanks (63). In 2013 vertelde Hanks dat hij kampt met diabetes type 2. Ondanks dat de acteur reeds verhoogde bloedsuikerwaarden had sinds zijn 36 jaar, werd de diagnose pas gesteld op 57-jarige leeftijd. In een interview vertelde Hanks dat de impact van bepaalde filmrollen meegespeeld heeft bij het ontstaan van zijn diabetes. Zo moest hij voor de avonturenfilm *Cast Away* meer dan 20 kg bijkomen om deze daarna in sneltempo op een korte termijn terug te verliezen.



Heb jij, net als één van deze beroemdheden, zin gekregen om je steentje bij te dragen en wetenschappelijk onderzoek te ondersteunen?

Doe dan vandaag jouw gift op het nummer BE44 0688 8882 2545 of via www.diabetes.be.

Met jouw bijdrage werkt de Diabetes Liga, elke dag opnieuw, aan een kwaliteitsvoller leven voor personen met diabetes.



NICK JONAS: **TABOEDOORBREKEND PODIUMGEWELD**

Dertien jaar was zanger en acteur Nick Jonas (27), toen hij met diabetes type 1 werd geconfronteerd. Nick merkte dat er iets aan de hand was toen hij al weken aan een stuk met vermoeidheid en hevige dorst kampte. In het ziekenhuis bleek dat zijn bloedsuikerwaarden boven de 700 mg/dl piekten. Nick bleef niet bij de pakken zitten en ontpopte zich tot diabetesambassadeur voor concern Bayer en schreef zelfs het boek *'A Little Bit Longer'*, waarmee hij jonge personen met diabetes aanspoort hun ziekte niet als een hindernis maar als een troef te zien. Samen met zijn broers richtte hij bovendien de Change for the Children Foundation op, een stichting die geld inzamelt voor wetenschappelijk onderzoek.



PÄR ZETTERBERG: **GAF ZIJN TRAINER LIK OP STUK**

Ex-profvoetballer Pär Zetterberg (49) is het levende bewijs dat je met diabetes type 1 ook sportieve topprestaties kan leveren. De Zweedse profvoetballer won twee keer de Gouden Schoen en werd drie keer gekozen tot Profvoetballer van het Jaar. Toen zijn trainer publiekelijk verklaarde dat de speler wegens zijn diabetes niet geschikt was voor topvoetbal, liet de Zweed weten: "Ik was zo kwaad dat ik wou laten zien dat ik wél kon voetballen." En dat bewees hij doorheen zijn carrière.



DE DIABETES LIGA CONNECTEERT

Samen staan we sterker! De Diabetes Liga bouwt bruggen tussen lotgenoten en hun familie, zorgverleners, wetenschappers, bedrijven en iedereen betrokken bij diabetes. Van jong tot oud! We doen dit uiteraard niet alleen en worden hierbij ondersteund door meer dan 350 vrijwilligers.

Het profiel van onze vrijwilligers is zeer divers. Sommigen hebben een bestuursfunctie zoals de voorzitters van de plaatselijke afdelingen, de leden van het Bestuur of de trekkers van stuur- en werkgroepen. Ze staan in voor het denkwerk, het opzetten van projecten, financieel beheer van de vereniging en het uitzetten van de kringlijnen voor een goed beleid. Anderen zijn kantoorvrijwilliger,

monitor op kamp, begeleider tijdens een vakantie of bieden hulp waar nodig.

De grootste groep vrijwilligers vinden we bij onze meer dan 20 plaatselijke afdelingen verspreid over Vlaanderen. Ze zorgen voor het rechtstreeks contact met onze leden en bieden een aantrekkelijk jaarprogramma waaraan zowel leden als niet-leden kunnen deelnemen.

Kom dus eens langs op de infosessies, wandelingen, museumbezoeken of kookworkshops die over heel Vlaanderen georganiseerd worden. Verder fungeren onze afdelingen als aanspreekpunt, beheren ze promotiematerialen en zijn ze een luisterend oor voor iedereen die dat wenst.

JEANNINE (70 JAAR, VRIJWILLIGER AFDELING ANTWERPEN-NOORD):

“Als ‘gewoon’ lid zag ik het enthousiasme waarmee de vrijwilligers druk bezig waren met het organiseren van allerlei activiteiten, voordrachten en dergelijke. Na een babbel met de verantwoordelijke, ben ik mee in het bestuur gestapt.”

DE DIABETES LIGA MOBILISEERT EN INFORMEERT

Diabetes treft nu al 1 op 10 Belgen. Daarom blijven we aan de alarmbel trekken en brengen we diabetes op alle niveaus onder de aandacht. Maar we zetten iedereen ook letterlijk in beweging door het organiseren van verschillende sport- en beweegevents.

Onze 18 000 leden brengen we samen op gezinsdagen en diabetesweekends, kampen en begeleide reizen die voorzien worden van een medisch team (arts, diëtist, verpleegkundige...), symposia, kookworkshops, inhoudelijke voordrachten zoals de (voedings)quiz, opleidingen en beweegevents zoals Climbing 4 life en Alpro Urban walks. Bij het organiseren van

deze activiteiten kunnen we steeds op de steun en medewerking rekenen van onze plaatselijke afdelingen. Daarnaast werken zij ook vaak samen met partners zoals mutualiteiten, diëtisten, dokters of specialisten, Wandelsport Vlaanderen ... Zo kunnen ze een professioneel en zeer gevarieerd programma aanbieden.

MARLEEN GEERS (60 JAAR, GETUIGT OVER HAAR DEELNAME AAN DE BEWEEGACTIVITEIT ‘WANDEL-JE-FIT’ IN BRUGGE):

“De stimulans van het in groep wandelen en het lotgenotencontact zijn voor mij een grote meerwaarde. De tijd vliegt voorbij in tegenstelling tot wanneer je alleen gaat wandelen. In groep is veel aangener.”

Dag in dag uit kan de Diabetes Liga rekenen op het engagement van zijn vele vrijwilligers. Ze zijn op verschillende manieren actief binnen de organisatie, op beleidsniveau of in de uitvoering van onze vele activiteiten. Er zit vast een taak tussen die jou op het lijf geschreven is. Uiteraard krijg je er heel wat voor terug. Je bent als vrijwilliger verzekerd, je krijgt opleidingen, een jaarlijks bedankingsfeest en daarbovenop tonnen appreciatie vanuit de organisatie en de leden.

GEERT (VOORZITTER PLAATSELIJKE AFDELING BRUGGE):

“Als je vaststelt dat wat je als vrijwilliger doet zin heeft, dan is dit een motivatie om verder te gaan. Wanneer deelnemers van activiteiten terugkeren omdat het hen iets heeft bijgebracht, dan weet je dat je goed bezig bent. Als de wandelaars steeds in grote getale opnieuw deelnemen aan de jaarlijkse wandeldag, dan geeft dit moed en voldoening. Wij delen schouderklopjes uit aan mensen met diabetes, maar we krijgen er ook af en toe één terug uit dankbaarheid. Dat is onbetaalbaar.”



Heb je ook zin gekregen om als vrijwilliger aan de slag te gaan voor mensen met diabetes? Stuur vrijblijvend een email naar vrijwilliger@diabetes.be.

Diabetes Liga vzw
Ottergemsesteenweg 456 - 9000 Gent
Tel. 09 220 05 20
e-mail: liga@diabetes.be
website: www.diabetes.be
BE 44 0688 8882 2545
BTW BE 0412 404 705 - RPR Gent

Jaarlijkse bijdrage: € 35,
professionele leden: € 50

Giften vanaf € 40
(lidgeld niet inbegrepen) geven recht
op een attest fiscale vrijstelling

Elke werkdag telefonisch bereikbaar
van 9u tot 17u

Het tijdschrift richt zich tot iedereen die betrokken is bij de diabeteszorg; in de eerste plaats de patiënten en hun familie, zorgverleners: artsen, verpleegkundigen, voedingsdeskundigen, podologen ... en iedereen die professioneel of persoonlijk in diabetes geïnteresseerd is. De **teksten** worden voor een zo breed mogelijk publiek geschreven.

Voorzitter: Dr. Luk Buyse
Ondervoorzitter: Hendrik Lynen

Verantwoordelijke uitgever:
Paul Deleye, Diabetes Liga vzw,
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent
Lay-out: www.kliek.be
Druk: Geers-offset nv
Eekhoutdriesstraat 67 - 9041 Oostakker
e-mail: info@geers-offset.be

Copyright: Iedere nadruk van de teksten gepubliceerd in dit tijdschrift is verboden, tenzij men een schriftelijke toelating heeft van de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor om publiciteit te weigeren. De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de commerciële boodschap.



STEUN DE DIABETES LIGA NU, MAAR OOK LATER.

Bijdragen aan een wereld zonder diabetes. Het kan.
Schenk een legaat aan de Diabetes Liga.
Zo helpen we elkaar, maar vooral ook de
volgende generaties.

We helpen je graag verder, zonder enige verplichting.
Contacteer Paul Deleye, Algemeen Directeur - Diabetes Liga
09/220 05 20 of paul.deleye@diabetes.be

WWW.DIABETES.BE





JE BENT NIET ALLEEN MET JE DIABETES, WORD LID EN GENIET VAN TALRIJKE VOORDELEN!

WORD OOK LID EN GENIET VAN TALRIJKE VOORDELEN:

- Toegang tot alle activiteiten, workshops en vakanties
- Tweemaandelijks magazine 'Diabetes Info'
- Gratis infolders, dagboekje en boodschappenkaartje
- Receptinspiratie, tips en nieuws via onze maandelijkse nieuwsbrief
- Kortingen tot 25% op onze webshop
- Diverse kortingen en voordelen van allerlei partners (Humo, Het Laatste Nieuws, EkoMenu,...)

DANKZIJ JOUW JAARLIJKSE LEDENBIJDRAGE VAN 35 EURO STEUN JE OOK ONZE WERKING EN ACTIVITEITEN:

- Evenementen, workshops & uitstappen voor volwassenen
- Vakanties met medische begeleiding voor kinderen & jongeren
- Adviesverlening via ons kenniscentrum & infolijn
- Begeleiding van vrouwen met zwangerschapsdiabetes
- Preventie van type 2 diabetes, samen met de Vlaamse Overheid

NOG GEEN LID?

Ga dan snel naar diabetes.be, ontdek al onze ledenvoordelen en word meteen lid!



WWW.DIABETES.BE