

# Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Diabetes verbindt  
**Twee vrouwen  
met diabetes type 1  
gaan met elkaar  
in gesprek**

17

**Insuline toedienen.**  
Zo doet u het goed

22

**Hoe zit het nu echt**  
met voeding en  
bloedglucosewaarden?

28

Marina van der Wal  
bespreekt  
**opvoedkwesties**



**MEDIQ** Direct Diabetes



17

Insuline toedienen.  
Zo doet u het goed

**06** 'We zijn er allebei in geslaagd onze droom na te jagen'

**13** DiaCare app registreert al uw glucosewaarden

**26** Nathalie Eklemans:  
'Er zijn van die dagen dat alles anders loopt'

EN VERDER

**KIND & OUDERS**

- Ook jongens met diabetes type 1 hebben eetproblemen 14
- Doe mee aan de opvoedchallenge DopApril. Met korting! 30

**PANELVRAAG**

- Een hypo in de nacht. Wat doet u? 21

**GASTCOLUMN**

- Ansjie Bootsma: 'Mam, je moet even prikken!' 25

**DIAWEETJES**

- Wisseling van de wacht bij Stichting ééndiabetes 4
- Blogger Barry Thiele: 'Dan heeft mijn diabetes even prioriteit' 4
- Elastische bloedvaten met pure chocolade 14
- Nieuw boek 'Lichter' over afvallen met vette producten 16



Ontdek hoe uw lichaam reageert **22**



13



28

**Vaak foute diagnose bij diabetes type 3c**

14

**Uw diabetes hulpmiddelen worden voortaan geleverd vanuit duurzaam Fulfillment Center**

11

**Alcoholgebruik bij jongeren**

Opvoedkundige

Marina van der Wal geeft tips

28

Mee op kamp met

Stichting Kinderdiabetes

**‘Even ben je heel gewoon’**

29



FOTO: LIZET BEEK

## Jongeren in het zonnetje zetten

**T**wee jaar geleden werd er reuma bij mij ontdekt. Opeens had ik een chronische ziekte, kreeg ik medicijnen en had ik dagen met pieken en dalen.

Ik merk dat dit voor mensen in mijn omgeving soms moeilijk te begrijpen is, want reuma is net als diabetes een onzichtbare ziekte. De ene dag gaat alles goed, de volgende dag kost alles moeite. Voor mij is dit lastig, maar voor kinderen en jongeren met diabetes is dit nog veel ingewikkelder. Jongeren willen niet opvallen, ze willen bij de groep horen en zorgeloos leven. En juist dit is moeilijk als je diabetes hebt. Daarom vind ik het fijn dat ik me bij Mediq Direct Diabetes kan inzetten voor Stichting Kinderdiabetes, een stichting die kinderen, jongeren en ouders met elkaar in contact brengt. Ze organiseren activiteiten waar kinderen en jongeren in het zonnetje worden gezet, waar ze zich even heel gewoon voelen en van elkaar kunnen leren. Wij sponsoren deze stichting en ondersteunen ze bij marketingactiviteiten. Want kinderen zullen de diabetes hulpmiddelen en insuline die wij leveren, veel beter gebruiken als ze zich goed voelen, hun diabetes hebben geaccepteerd en weten hoe ze ermee om kunnen gaan.

*Geerdien Hosper-Prinsen, Product Manager Mediq*



Vlnr: Sanne, Anne, Donja en Bastiaan

## Wisseling van de wacht bij Stichting ééndiabetes

Begin dit jaar droegen Cathy, Jasper en Matthijs, de initiatiefnemers van Stichting ééndiabetes, het stokje over aan Anne, Bastiaan, Sanne en Donja. Zij vormen het nieuwe bestuur van dit online platform voor jongvolwassenen met diabetes type 1.

Op [ééndiabetes.nl](http://ééndiabetes.nl) vind je columns en blogs van andere jongeren met diabetes. Ook worden er regelmatig product reviews geplaatst. Anne, Bastiaan, Sanne en Donja gaan door waar het oude bestuur is gestopt, maar zullen de focus verleggen van het delen van (wetenschappelijk) nieuws naar het delen van ervaringen. Een ander focuspunt van het nieuwe bestuur is het ontwikkelen van een nieuwe responsive website die past bij de nieuwe missie en visie van de stichting.



### Nieuwe app: Kies ik gezond?

Recent introduceerde het Voedingscentrum de app 'Kies ik gezond?'. Met de app kunt u de streepjescode van een product scannen. U ziet dan welke ingrediënten het product bevat en krijgt een overzicht van de voedingswaarde per 100 gr (inclusief koolhydraten). De app geeft ook aan of het product past in de Schijf van Vijf; een methode van het Voedingscentrum die zichtbaar maakt welke producten gezond zijn en hoeveel u er dagelijks van nodig heeft. Past een product niet in de Schijf van Vijf, dan kunt u in de app een suggestie krijgen voor een gezonder alternatief.

Handig is de mogelijkheid om producten te vergelijken. Bijvoorbeeld: u scant de streepjescodes van drie soorten pindaas waarna u ze met elkaar kunt vergelijken wat betreft: calorieën, vetten, verzadigde vetten, koolhydraten, suiker, vezels, eiwitten en zout. Dit kan verrassende resultaten opleveren. Jammer is dat veel producten (nog) niet zijn opgenomen in de app.

De app is gratis te downloaden in de Google Play Store of App Store.



## 'Mijn diabetes krijgt dan even prioriteit'

Einde vorig jaar begon Barry Thiele (36) te schrijven over zijn diabetes type 1. Hij zegt: 'In eerste instantie was het vooral therapeutisch. Ik wilde het van me afschrijven zodat ik in mijn hoofd minder met mijn diabetes bezig zou zijn. Ik kon bijvoorbeeld helemaal wegzakken in negatieve gevoelens als ik een hypo kreeg tijdens het fietsen. Tegenwoordig kies ik ervoor positiever met mijn diabetes om te gaan. Ik heb geaccepteerd dat ik het heb en weet dat dit af en toe tijd vraagt. Als ik nu op de fiets een hypo voel opkomen, gun ik mezelf de tijd en de rust om de maatregelen te nemen die nodig zijn. Mijn diabetes krijgt dan even prioriteit. Ik merk dat ik hierdoor minder negatieve gedachten krijg en eerder uit mijn hypo ben. 'Ik leef nu veel vrijer met mijn diabetes. Met mijn blogs en vlogs wil ik ook andere mensen inspireren en een platform bieden om kennis en ervaringen te delen zodat we met elkaar verder komen. Neem gerust een kijkje en laat een reactie achter.'

[ikleefdiabetesvrij.wordpress.com](http://ikleefdiabetesvrij.wordpress.com)

*Barry is een enthousiast gebruiker van de DiaCare app (zie p 13). In zijn vlog van 12 februari stelt hij zich aan u voor.*

## Meer kennis met e-learning

Voor mensen die hun kennis over diabetes willen uitbreiden, heeft Mediq Direct Diabetes een aantal e-learnings ontwikkeld. Zo vindt u in het Mediq Learning Center gratis educatiemodules die u kunt volgen op uw computer. Momenteel zijn de volgende modules beschikbaar: diabetes de basis, diabetes en voeding, boluscalculator en insulinepomptherapie. **Om voor de eerste keer in te loggen heeft u een inlogcode nodig die u kunt aanvragen bij uw diabetesbehandelaar.**

Als uw ziekenhuis gebruikmaakt van het zorgprogramma Mediq DiaCare (zie p 13) dan zitten de volgende e-learnings al in de app: diabetes de basis, diabetes en voeding, sport en bewegen, zelfregulatie en koolhydraten tellen. De modules zijn erg praktisch en nemen de situaties uit de dagelijkse praktijk als uitgangspunt. U kunt ze volgen in uw eigen tempo en op een tijdstip dat het u uitkomt.



## Maaltijdbox voor mensen met diabetes type 2

Er zijn van die dagen dat u geen tijd heeft om een gezond recept te zoeken en de boodschappen hiervoor te doen. Dan kan het handig zijn een maaltijdbox te bestellen, zodat al het voorwerk al voor u is gedaan. Het enige wat u hoeft te doen, is het recept erbij te pakken en te koken.



In februari introduceerde **Ekomeni.nl** een maaltijdbox voor mensen met diabetes type 2. De maaltijdbox bevat de recepten en ingrediënten voor drie of vier koolhydraatbeperkte en vezelrijke maaltijden. De box wordt gekoeld geleverd en de ingrediënten zijn vers en 100% biologisch. Na ontvangst zijn de verse ingrediënten tot zeker zes dagen houdbaar. Wilt u een stap verder gaan? Probeer dan de koolhydraatarme maaltijdbox.

### UITPROBEREN MET KORTING

U kunt de maaltijdboxen bekijken en bestellen op **Ekomeni.nl**. Wordt u voor eind april lid van Ekomeni.nl dan ontvangt u uw eerste maaltijdbox met 25% korting. Het lidmaatschap is flexibel opzegbaar. Gebruik bij uw bestelling de code: **25%MediqDirectDiabetes.**

Loes:

‘Soms voelde ik me zo slecht dat ik me afvroeg hoe de baby dit moest overleven’



**Naam** Loes Heijmans-Beek (34)  
**Diabetes** type 1 sinds 2004  
**Gebruikt** Omnipod en glucosesensor Dexcom  
**Opleiding** Hoge Hotelschool Maastricht  
**Werk** Weddingplanner bij Fabuloes Weddings, tevens auteur en spreker ‘Doe mij maar Diabetes’ en ‘Doe mij maar diabetes ... en een baby’  
**Privé** Getrouwd met Remco, zoon Jan (2) en zwanger van de tweede. In april komt haar tweede boek uit: ‘Doe mij maar diabetes ... en een baby’

**Naam** Marieke Lodder (29)  
**Diabetes** type 1 sinds 1997  
**Gebruikt** Medtronic 640G insulinepomp en Enlite sensor  
**Opleiding** PABO Hogeschool Zeeland en School voor Fotografie in Breda  
**Werk** Bruidsfotograaf  
**Privé** Getrouwd met Ivo en heeft een kindervwens

# ‘We zijn er allebei in geslaagd onze droom na te jagen’

Ze hebben allebei diabetes type 1, werken als zelfstandig ondernemer in de trouwbranche en zijn bezig een gezin te stichten. Waar praten ze over als ze met elkaar in gesprek gaan?

**W**eddingplanner Loes Heijmans-Beek (34) en bruidsfotografe Marieke Lodder (29) ontmoeten elkaar op een dinsdagochtend in januari bij Old Dutch in Breda. Diabetes verbindt, want al snel wordt er flink gelachen om herkenbare diabetesergernissen en soms hilarische situaties.

**Loes:** ‘Wat mij zo irriteert, is dat alle mensen met diabetes over een kam worden geschoren. Ik heb ooit Gordon een brief geschreven omdat hij bij RTL Late Night vertelde hij dat binnen een week van zijn diabetes af was dankzij een dieet. Dan krijg ik een dag later van alle kanten berichten: ‘Loes, moet je kijken ...’ Het zou zoveel schelen als hij de volgende keer twee woordjes extra zegt: type 2.’

**Marieke:** ‘De media inderdaad. Daardoor denkt iedereen te weten hoe het zit. Als ik een hypo heb, zeggen ze: ‘Eet maar wat, dan gaat het daarna wel weer.’ Soms ben ik daarna nog uren moe en dan denken ze dat ik iets niet goed heb gedaan. Je moet heel veel uitleggen als je diabetes hebt.’

‘Maar het heeft ook leuke kanten’, gaat Marieke door. ‘Laatst kwam de dochter van een vriendin naar me toe en zei: ‘Mimi’, ze noemt me Mimi, ‘ik zit laag, mag ik een chocoladekoek?’

**Loes:** ‘Ja, mijn zoontje van twee, krijgt die fratsen nu ook. Als mijn sensor afgaat, roept hij ‘mama hypo’. Hij weet dat ik dan wat appelsap of een koekje neem en dat het laatste slokje of hapje voor hem is. En tegenwoordig zegt hij: ‘Jan ook hypo.’

**Marieke:** ‘Jij hebt al een zoontje en bent nu zwanger van de tweede. In mijn omgeving maakt iedereen zich zorgen over de combinatie van diabetes, mijn werk als bruidsfotografe en zwanger worden. Bruidsfotografie is keihard bikkelen. Springen, rennen, vliegen, in bomen hangen, soms wel zestien uur lang. Hoe ging dat bij jou?’

**Loes:** ‘Ik heb mijn laatste bruiloft met 34 weken gedraaid, wel met extra hulp en ik werd gehaald en gebracht door mijn man. Ik was zo immobiel. Uiteindelijk bleek ik een baby van 5,2 kilo in mijn buik te hebben.

Al vanaf het moment dat je zwanger wilt worden, tot de bevalling staat alles in het teken van je glucosewaarden. Dat is heel pittig. Voordat ik zwanger werd van Jan, heb ik twee miskramen gehad. Dus bij mij heeft dit heel lang geduurd. Er waren periodes dat ik wekelijks in het ziekenhuis of bij de verloskundige was. Ik deed enorm mijn best mijn glucosewaarden zo stabiel mogelijk te houden, maar toch kon ik de hypo's en hypers niet voorkomen. Soms voelde ik me zo slecht dat ik me afvroeg hoe de baby dit moest overleven.’

**Marieke:** ‘Ik ben allesbehalve een perfecte diabeet. Eigenlijk ben ik pas serieus met mijn diabetes bezig sinds we proberen zwanger te worden. Ik besef nu dat diabetes een dagtaak is als je het goed wilt doen. Het kan je leven beheersen. Ik ben het type dat zich overal druk om maakt. Zwanger worden vind ik heel spannend en eng. Ik wil een gezond kindje. Maar hoe zorg ik ervoor dat mijn suikers goed blijven, hoe combineer ik dat met mijn werk? Misschien lukt het straks wel niet als ik er zo op gefixeerd ben of



*Marieke:*

## ‘Een bruiloft is topsport. Ik kan me niet permitteren tijdens het ja-woord een hypo te krijgen’

wat als ik zwanger ben en me bij ieder frietje zorgen maak over de schade die ik aanricht bij het kind?’

**Loes:** ‘Ik heb besloten me bij mijn tweede zwangerschap niet meer zo druk te maken als bij mijn eerste. Minder naar het ziekenhuis, minder met cijfertjes bezig zijn en meer genieten van mijn zwangerschap. Omdat mijn eerste zwangerschap zo pittig was en zoveel nieuwe diabeteservaringen met zich meebracht, heb ik er een boek over geschreven. Het zijn, net als in mijn eerste boek, puur mijn eigen ervaringen. Ik miste zo’n boek toen ik zwanger was, misschien was ik dan beter voorbereid geweest.’

**Marieke:** ‘Ik ben helemaal geen lezer, ik ben echt een beelddenker, maar ik denk dat ik dit boek serieus moet gaan overwegen. Ik ben zo nieuwsgierig naar zwangerschap en diabetes. En misschien ga ik me dan minder zorgen maken. Ook fijn voor Ivo, mijn partner. Hoe gaat jouw man eigenlijk om met jouw diabetes?’

**Loes:** ‘Remco en ik kenden elkaar drie jaar toen ik de diagnose kreeg. Als het tegenzat heb ik vaak geroepen: ‘Ik was veel leuker toen ik nog geen diabetes had’. Dan zegt hij: ‘stel je niet zo aan, dat was helemaal niet zo.’ Remco heeft zich



# EFFICIENT

ontpopt als de cijfertjesman. Hij is heel analytisch. Hij analyseert al mijn glucosewaarden uit de sensor. Hij is echt mijn steun en toeverlaat.'

**Marieke:** 'Ivo is minder analytisch dan Remco, maar zodra mijn pomp afgaat, vraagt hij of hij kan helpen. Hij staat me heel erg bij. In het begin moest hij erg wennen aan mijn boze buien bij een hypo, maar nu weet hij dat het wel goed komt. Hij is echt een lieverd. Ook 's nachts, ik kan hem altijd wakker maken als er iets is. 'Heb jij trouwens veel last van diabetes in je dagelijks leven? Diabetes staat erom bekend dat het mensen gevoeliger maakt voor depressies en vermoeidheid.'

**Loes:** 'Ik kan er helaas over meepraten. Toen Jan een half jaar was, moest ik mijn diabetes weer helemaal opnieuw uitvinden. Je hebt een hypo maar er is ook nog een baby. Dat is geen fijne combi. Gesprekken met een psycholoog en mindfulness hebben me geholpen om eruit te komen. Ik weet nu dat ik goed voor mezelf moet zorgen, voldoende bewegen, zorgen dat ik goed in mijn vel zit. Daar wordt iedereen beter van.'

**Marieke:** 'Ik heb een burn-out gehad. Mijn diabetes speelde hierin een rol, maar ik deed ook het verkeerde werk. Ik zat niet lekker in mijn vel en was heel moe. Dit heeft twee jaar geduurd. Uiteindelijk heb ik besloten om van mijn passie, fotografie, mijn werk te maken. Ik ben naar de school voor Fotografie gegaan in Breda en begonnen als bruidsfotograaf en zelfstandig ondernemer. Met mijn foto's wil ik een verhaal vertellen met echte emoties, zodat mensen denken: daar had ik bij willen zijn. Sinds kort fotografeer ik ook bevallingen. Dat is ook heel tof. Trouwen en een kind krijgen; de twee meest speciale momenten in je leven.'

**Loes:** 'Ik doe tegenwoordig naast de bruiloften ook veel diabetesdingen. Ik heb natuurlijk twee boeken geschreven en ben nu lezingen aan het voorbereiden voor professionals gebaseerd op mijn boeken. Sinds kort maak ik ook filmpjes voor het Diabetes Fonds. Tijdens een bruiloft ben je vaak twaalf tot vijftien uur in touw, vaak in het weekend. Dan is het fijn dit te combineren

met wat rustiger werk dat ik kan doen in mijn eigen tijd.'

**Marieke:** 'Ja een bruiloft is topsport. Ik kan me niet permitteren tijdens het ja-woord een hypo te krijgen. Daarom werk ik altijd met een 'second shooter'. Dit heeft als voordeel dat je alles vanuit twee dimensies fotografeert. Bovendien missen we zo nooit een moment. Mijn second shooter en ik zijn helemaal op elkaar afgestemd. We gebruiken een soort codetaal. Hij weet precies wanneer ik even moet prikken of eten. 'Iets anders, heb jij 's nachts ook zo'n last van hypo's?'

**Loes:** 'Ja en dat wordt erger door mijn zwangerschap. Mijn waarden wisselen nu meer. Ik kan een week lang elke dag hetzelfde eten en dan nog schieten mijn waarden alle kanten op. Mijn gynaecoloog bood me aan nog eens naar een diëtiste te gaan maar dat heeft geen zin. Ik weet wel welke factoren invloed hebben op mijn glucosewaarden. Van stress gaan mijn suikers bijvoorbeeld omhoog, maar ik heb nu eenmaal geen stressknop die ik kan uitzetten.'

**Marieke:** 'Haha, hoe handig zou zo'n knop zijn. Ik word elke nacht op vaste tijden wakker van hypo's. Eerst rond 02.00 uur en dan weer rond 04.00 uur. Ik probeer dit op te vangen met mijn glucosesensor, maar dat lukt niet altijd. Neem ik 's avonds een chipje, dan weet ik dat dat problemen gaat geven. Er is geen touw aan vast te knopen.'



Marieke:

## 'Je hebt maar één leven en dat duurt echt niet lang, dus kom op: leef het'



Ik word soms zo moe van al die goed bedoelde adviezen over hoe ik het moet aanpakken. Mensen hebben geen idee. Ik vraag ze weleens: 'Stel je voor dat je elke nacht minimaal twee keer door een alarm wordt gewekt en je bent verplicht om dan iets te eten, hoe 'leuk' is dat?' Vaak kijken ze me dan wazig aan en laatst vroeg iemand me zelfs of ik na het eten dan nog mijn tandenpoets. Haha, stel je voor.'

**Loes lacht:** 'Ja ik denk dat het voor mensen zonder diabetes niet is voor te stellen wat het betekent om hier dag en nacht mee te leven. Maar ik vind het mooi dat wij er ondanks de strubbelingen in zijn geslaagd onze droom na te jagen. We laten ons daarbij niet in de weg staan door diabetes. Als dat betekent dat we soms een dag door moeten komen met een rolletje Dextro, dan is dat maar zo.'

**Marieke:** 'Het is tof dat wij allebei doen wat we graag willen. En jij komt heel sterk over en dat geeft me wel een beetje rust.'

**Loes:** 'Dat is vooral gekomen na de publicatie van mijn eerste boek. Daar heb ik zoveel reacties op gehad van mensen die het herkenbaar vonden en het aan collega's en familie lieten lezen, zodat zij eindelijk beter begrijpen hoe het is om met diabetes te leven. Ook richting

zorgverleners. Mijn ziekenhuis heeft op basis van mijn boek de benaderingswijze voor patiënten aangepast. Dit is nooit mijn doel geweest maar het heeft me zo'n positieve associatie met diabetes gegeven, dat ik dacht: ik kan er ook iets goeds mee doen.'

**Marieke:** 'Dat is heel bijzonder. Wat mij erg heeft geholpen, is dat ik voor mezelf heb besloten dat ik een mens ben en geen slaaf van mijn diabetes. Dat gaf me heel veel rust. Dat wil ik ook graag meegeven aan andere mensen met diabetes. Je hebt maar één leven en dat duurt echt niet lang, dus kom op: leef het.'

**Loes:** 'En dan is er nog een heel groot verschil tussen er met de pet naar gooien en leven als een monnik.'

**Marieke:** 'Ja inderdaad, maar als ik af en toe zin heb in een stuk chocolade, dan mag ik dat van mezelf zonder me hier schuldig over te voelen. 'Ik zou het trouwens echt geweldig vinden als wij een keer samen een huwelijk zouden kunnen doen en dan natuurlijk het liefst met een bruidspaar met diabetes. Want zo gauw ik iemand ontmoet met diabetes dan heb ik direct een klik, echt waar.'

**Loes:** 'Dat zou heel leuk zijn. Misschien moeten we een oproepje in de Diactueel zetten: **Gezocht! Bruidspaar met diabetes.**' (mail naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl))



Bekijk de foto's van Marieke op: [Mariekelodder.com](http://Mariekelodder.com) | Weddingplanner Loes vindt u op: [Fabuloes.nl](http://Fabuloes.nl)  
Half april komt het tweede boek van Loes uit 'Doe mij maar diabetes ... en een baby'. Ga naar [doemijmaardiabetes.nl](http://doemijmaardiabetes.nl)



# Uw diabetes hulpmiddelen worden voortaan geleverd vanuit duurzaam Fulfillment Center

**A**ls klant van Mediq Direct Diabetes ontvangt u vanaf april uw diabetes hulpmiddelen vanuit ons nieuwe Fulfillment Center in Bleiswijk. In de loop van 2018 centraliseert Mediq al haar distributieactiviteiten in dit ultramoderne warehouse. Met het Fulfillment Center combineren we optimale service met duurzaamheid en aandacht voor het milieu. Uiteraard blijven we uw pakket op tijd leveren. Dat blijft ongewijzigd. Maar wat verandert er dan wel?

**Uw pakket in een andere doos** - Nadat u een bestelling heeft geplaatst, wordt deze vanaf april direct doorgezet naar het Fulfillment Center in Bleiswijk. Daar wordt uw bestelling volledig automatisch verwerkt. Als al uw diabetes hulpmiddelen zijn verzameld, wordt de doos op de juiste hoogte gevouwen en gesloten. Hierdoor is er geen opvulmateriaal meer nodig en is de doos niet onnodig groot. Voordeel hiervan is dat er meer dozen in een vrachtwagen passen. Bovendien verbruiken we dan minder karton. Zodra u uw bestelling thuis ontvangt, kunt u de doos openritsen met een handige sluiting bovenop de verpakking.

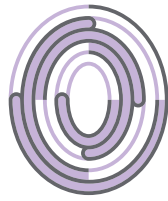
**Klaar voor de toekomst** - Met het nieuwe Fulfillment Center is Mediq klaar voor de toekomst. Het warehouse voldoet aan alle moderne eisen en wet- en regelgeving. Met dit nieuwe pand heeft Mediq een enorme slag geslagen op het gebied van duurzaamheid. Zo heeft het gebouw zonnepanelen waardoor het voor een groot deel zelfvoorzienend is wat betreft elektra. Daarnaast is het gebouw optimaal geïsoleerd en wordt er gebruikgemaakt van energiezuinige ledverlichting.

**Groener transport** - Nu de verpakkingen op maat worden gemaakt, hoeft Mediq minder volume over de Nederlandse wegen te transporteren. Mediq werkt sinds 2017 samen met PostNL en Omega Logistics. Deze bezorgers rijden met veel auto's door heel Nederland. Hierdoor is het aantal kilometers dat een pakket aflegt veel lager dan voorheen.

*Ontvangt u naast uw diabetes hulpmiddelen ook uw insuline en andere medicatie via Mediq Direct Diabetes, dan wordt dit als vanouds gelijktijdig bij u geleverd.*

## WAT IS EEN FULFILLMENT CENTER?

Met de bouw van een nieuw Fulfillment Center brengt Mediq niet alleen al haar producten, maar ook de vele extra services die wij als organisatie bieden onder één dak. Binnen de muren van Bleiswijk zijn er aparte afdelingen die maatwerk voor onze klanten realiseren. Dat is dan ook de reden waarom we het geen distributiecentrum maar een Fulfillment Center noemen.



DIATESSE  
XPER

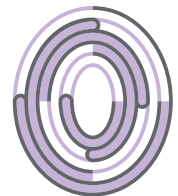
# BLOEDGLUCOSE-CONTROLESYSTEEM



UNIEK



- ♦ Variatiecoëfficiënt tussen de 5 – 10%
- ♦ Hematocrietbereik 0-70%
- ♦ Bluetooth®- en USB-datakoppeling



DIATESSE

**Certainty in blood glucose monitoring, we care!**

# Uw glucosewaarden onder controle met **DiaCare app**

**M**ediq lanceerde eind januari de DiaCare app voor mensen met diabetes. Deze app zet elke meting uit de glucosemeter automatisch door naar eenvoudig leesbare grafieken op uw telefoon of tablet. Ook kunt u extra informatie toevoegen over uw insuline, voeding en beweging. Hierdoor krijgt u meer inzicht in uw glucosewaarden en leert u hoe u reageert op eten, lichamelijke activiteit en insuline. Bovendien kunt u de gegevens doorsturen naar uw diabetes-behandelaar. De eerste gebruikers zijn zeer positief over de app: 'Ik kan glucosepieken nu beter herleiden en dat geeft rust.'

**Glucosemeter** - De DiaCare app werkt samen met de bloedglucosemeters CareSens N Premier en de CareSens Dual, moderne meters met een verlicht display en grote cijfers. De meters zijn eenvoudig en handig in gebruik en voldoen aan de meest recente kwaliteitseisen.

**Aan de slag met DiaCare** - Wilt u gebruikmaken van de DiaCare app? Overleg dan met uw behandelaar of de DiaCare app in combinatie met een bloedglucosemeter van CareSens voor u geschikt is. Daarna kunt u de startset met de nieuwe bloedglucosemeter en instructieboekje aanvragen op [mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp](http://mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp).

*Te downloaden in de App Store en Google Play Store*



*Jan Geerts:*

**'In de DiaCare app zie ik de schommelingen veel beter en dat stimuleert om er wat aan te doen'**

## SAMEN MET UW BEHANDELAAR

De app is 'los' te gebruiken, maar kan ook worden ingezet binnen Mediq DiaCare; een zorgprogramma waarbij mensen met diabetes samen met hun zorgprofessional hun zelfmanagement kunnen verbeteren en consulten, educatie en contactmomenten op afstand doelmatiger kunnen inzetten. Uw behandelaar heeft, na uw toestemming, realtime inzicht in uw glucosewaarden. Handig bij tussentijds overleg of indien u een consult wilt overslaan omdat u goed bent gereguleerd.

*Jan Geerts kijkt samen met diabetesverpleegkundige Jolanda Geessink van het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem de resultaten in de DiaCare app*





## Vaak foute diagnose bij diabetes type 3c

**D**iabetes type 3c is een relatief zeldzame vorm van diabetes en wordt daarom vaak verward met type 2. Een gevolg hiervan is dat mensen met type 3c niet de juiste behandeling krijgen, waardoor ze onnodig vaak worden blootgesteld aan schommelende bloedsuikers.

Diabetes type 3c is een gevolg van een aandoening aan de alvleesklier (pancreas), bijvoorbeeld een alvleesklierontsteking of -kanker. De alvleesklier is verantwoordelijk voor het produceren van het hormoon insuline. Na het doormaken van een ziekte aan deze klier, is het mogelijk dat deze niet meer voldoende insuline kan produceren. Hierdoor ontstaat diabetes type 3c, soms wel tien jaar na de ziekte aan de alvleesklier.

Bij mensen met diabetes type 2 produceert de alvleesklier nog wel insuline maar is het lichaam ongevoelig geworden voor dit hormoon. Deze vorm van diabetes vraagt om een andere behandeling dan diabetes type 3c. Uit een Engels onderzoek bleek vorig jaar dat vijf à tien procent van alle mensen met diabetes eigenlijk diabetes type 3c heeft. Wetenschappers pleiten voor meer aandacht voor deze vorm van diabetes.

BRONNEN: CONSUMED.NL, DIABETESFONDS.NL

## PURE CHOCOLADE

### VOOR ELASTISCHE BLOEDVATEN



**C**acaopoeder, pure, extra bittere chocolade, rauwe cacaopoeder en rauwe chocolade hebben een gunstig effect op de bloedvaten door het hoge gehalte aan flavanolen (antioxidanten). Onderzoek heeft aangetoond dat het dagelijks innemen van meer dan 200 milligram flavanolen uit cacao een positief effect heeft op de elasticiteit van de bloedvaten. Dit komt neer op 10 gram extra bittere chocolade of chocolade gemaakt van rauwe cacao, of 2,5 gram rauwe cacaopoeder.

BRON: VOEDINGSCENTRUM

## Ook jongens met diabetes type 1 hebben eetproblemen

**M**eisjes met diabetes type 1 tussen de dertien en negentien jaar hebben vaker eetproblemen dan hun leeftijdsgenootjes zonder diabetes. Geldt dit ook voor jongens met diabetes type 1? Dit werd onderzocht in de Australische 'Diabetes MILES Youth-study'. Wat bleek? 477 deelnemers vulden vragenlijsten in en hieruit kwam naar voren dat meisje (50%) vaker eetproblemen hebben door hun diabetes dan jongens (20%). Bij meisjes komen eetproblemen het meeste voor in de leeftijd van achttien en negentien jaar. Er is een matig verband gezien tussen het hebben van diabetesgerelateerde eetproblemen en het lichaamsgewicht, HbA1c, het onthouden van insuline-injecties en de frequentie van eetbuien. Van de meisjes wilde 88% dunner zijn en van de jongens gaf 76% aan niet tevreden te zijn met hun lichaam. In tegenstelling tot de meisjes wilde 43% van de jongens dunner zijn en de rest gaf aan juist zwaarder te willen zijn.

Uit dit onderzoek kwam naar voren dat jongens weliswaar minder maar net als meisjes met diabetes type 1, kampen met eetproblemen en ontevredenheid met hun lichaam. Omdat de aard van de problematiek tussen jongens en meisjes verschilt, is het zinvol in de toekomst te kijken of een andere screenings- en behandelingsmethode gewenst is.





## Borstvoeding beschermt tegen diabetes

Uit recent Amerikaans onderzoek komt naar voren dat vrouwen die minstens zes maanden lang borstvoeding geven, 47% minder risico lopen om diabetes type 2 te ontwikkelen. Moeders die minder lang borstvoeding geven lopen altijd nog 25% minder kans op deze vorm van diabetes dan vrouwen die helemaal geen borstvoeding geven.

Omgekeerd lijkt borstvoeding ook de baby te beschermen tegen het ontwikkelen van diabetes type 1. Dit beschermende effect is er alleen als het kindje naast de borstvoeding geen bijvoeding krijgt.

## 26 Miljoen voor onderzoek naar hypo's

Bij de behandeling van diabetes ligt de focus vooral op het voorkomen van hoge bloedsuikers. In de dagelijkse praktijk hebben mensen met diabetes zeker zo veel last van lage bloedglucosewaarden, oftewel hypo's. Onlangs heeft een Europees Consortium onder leiding van Radboudumc Nijmegen een Europese subsidie ontvangen van 26 miljoen euro om de onderliggende oorzaken van hypo's te onderzoeken, waaronder de reden waarom sommige mensen een hypo niet (meer) voelen aankomen.

BRON: RABDOUDUMC.NL

## TOEKOMSTDROMEN

### Pleisters voor mensen met diabetes type 2

Een pijnvrije pleister met micronaaldjes die de bloedglucosewaarde waarneemt en hierop de afgifte van medicijnen afstemt voor mensen met diabetes type 2. Dat wordt momenteel met succes getest op muizen, die met deze pleister (skin patch) tenminste een week stabiele glucosewaarden hadden. De volgende stap is het testen van deze pleisters op grotere dieren.

BRON: NIB.NIH.GOV (NATIONAL INSTITUTE OF BIOMEDICAL IMAGING AND BIOENGINEERING | NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)

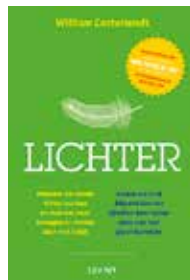
### Insuline producerende spindraden voor mensen met diabetes type 1

Onderzoekers van de Cornell University in de Verenigde Staten ontwikkelen op dit moment een soort spindraad met een gel die in de toekomst in de buikholte van mensen met diabetes type 1 kan worden ingebracht. Eenmaal in de buikholte geven deze draden langdurig insuline af aan het bloed. In proeven met muizen met diabetes type 1 produceerde het spindraad gedurende een aantal maanden effectief insuline waardoor de glucosewaarden stabiel bleven. Ook deze ontwikkeling bevindt zich in een beginstadium en moet nog uitgebreid getest worden op dieren en mensen om te kijken of het effectief en veilig is.

BRON: DEINGENIEUR.NL



## Afvallen met vette producten



**A**rts en auteur William Cortvriendt, bekend van de televisiereeks 'Hoe word ik 100?' kwam recentelijk met het boek 'Lichter'. Hierin stelt hij dat overgewicht en obesitas niets te maken hebben met te veel eten of te weinig bewegen. In zijn boek zet hij op basis van wetenschappelijke onderzoeken uiteen waarom volgens hem zoveel mensen kampen met overgewicht en de daaraan gekoppelde aandoeningen, waaronder diabetes type 2.

Cortvriendt is een voorstander van onbewerkte en verse producten, kiest voor de volvette varianten (geen light- of halfvolle producten) en koolhydraatarm. 'Lichter' is een informatief boek met veel achtergrondinformatie. Het boek bevat enkele recepten uit het kookboek 'Hoe word je 100?'. Achterin vindt u eveneens een voedingsmiddelentabel en een actieplan.

**Lichter | William Cortvriendt | Uitgeverij Lucht | 304 pagina's | € 20,-**

Het kookboek 'Hoe word je 100?' bevat recepten gebaseerd op het gedachtengoed van Cortvriendt.

**Hoe word je 100? - het kookboek | William Cortvriendt en Prins van den Bergh | Uitgeverij Water | 208 pagina's | € 29,95**

## Hoge bloeddruk van zoethoutthee



**S**teeds meer Nederlanders drinken kruidenthee; een gezond alternatief voor frisdrank en vruchtensappen. Bij het kiezen van een lekkere kruidenthee is het goed om te kijken of deze zoethout (glycyrrhizine) bevat. Deze stof verhoogt namelijk tijdelijk de bloeddruk en zorgt ervoor dat het lichaam vocht vasthoudt.

Voor mensen met diabetes die ook een hoge bloeddruk hebben, is het verstandig het drinken van kruidenthee met zoethout te beperken tot een of twee kopjes per dag. Zoethout zit naast thee ook in veel dropsoorten. U herkent zoethout in de ingrediëntenlijst van een product als: zoethout, zoethoutwortel, zoethoutwortelextract, blokdrop, lakritz of liquorice. Bij een hoog gehalte van deze stof is de producent verplicht op de verpakking te vermelden: Bevat zoethout - mensen met hoge bloeddruk dienen overmatig gebruik te vermijden.



## Hoe staat het met de kunstmatige alvleesklier?

**R**obin Koops begon in 2004 in zijn schuurtje aan de ontwikkeling van een kunstmatige alvleesklier. Hij heeft diabetes type 1 en was niet tevreden met de bestaande behandeling. Hij wilde zijn vrijheid terug; weer leven als voordat hij diabetes kreeg. Inmiddels werkt hij met het bedrijf Inreda Diabetic, het AMC in Amsterdam en het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem aan de doorontwikkeling van deze kunstmatige alvleesklier. Dit is een apparaatje dat automatisch de glucosewaarden meet en hierop de toediening van insuline en glucagon afstemt. De persoon die de kunstmatige alvleesklier draagt, hoeft hier niets voor te doen.

Wilt u weten hoe het staat met de kunstmatige alvleesklier, hoe deze eruit komt te zien en wanneer we deze op de markt kunnen verwachten? Bekijk dan het interview met Robin Koops op [diabetestype1.nl](http://diabetestype1.nl).



# Insuline toedienen. Zo doet u het goed

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ED. KOOREMAN

Kiest u voor korte of lange insulinepennaalden? Spuit u in de buik of in de benen? En wanneer splitst u een insulinedosis op in twee toedieningen? In 2008 stelden diabetesprofessionals uit verschillende disciplines richtlijnen op voor het toedienen van insuline met een insulinepen. In 2017 werden deze richtlijnen tegen het licht gehouden. Dit gaf nieuwe inzichten op het gebied van de lengte van de pennaalden, het wel of niet splitsen van grote hoeveelheden insuline en de plaatsen waar een injectie gezet kan worden. Diabetesverpleegkundige Henny Nouwen was betrokken bij het samenstellen van de nieuwe richtlijnen en geeft hier haar toelichting op de belangrijkste wijzigingen.

In de herziene richtlijnen van V&VN Diabeteszorg, de beroepsorganisatie voor diabeteszorgverleners, geven we de voorkeur aan het gebruik van korte insulinepennaalden van 4 à 5 mm, in plaats van het gebruik naalden langer dan 6 mm', start de diabetesverpleegkundige. 'Met de kortere naalden injecteer je gemakkelijker in het goede onderhuidse weefsel, ook wel het subcutane weefsel genoemd. Met een 6 mm naald is de kans wat groter dat je in een spier prikt. Dit is pijnlijker en vergroot de kans dat de insuline

onregelmatig wordt opgenomen. De gedachte leeft dat dikkere mensen een wat langere naald zouden moeten gebruiken, maar uit onderzoek blijkt dat ook bij mensen met meer lichaamsvet de insuline beter in het subcutane weefsel terechtkomt bij gebruik van een 4 à 5 mm naaldje omdat de dikte van de huid voor iedereen ongeveer 2 mm is, ongeacht leeftijd, geslacht of Body Mass Index\*.' Henny Nouwen werkt sinds zeventien jaar als diabetesverpleegkundige bij het IJssellandziekenhuis in Capelle aan den IJssel.

*\*Body Mass Index (BMI) zegt iets over het lichaamsgewicht ten opzichte van de lengte*



**‘Het toedienen van insuline is een dagelijkse routine. Hierdoor bestaat de kans dat de handelingen op den duur wat versloffen’**

*Henny Nouwen, diabetesverpleegkundige*

*IJssellandziekenhuis, Capelle aan den IJssel*





*Doe altijd een functietest voordat u insuline toedient*



*Zwenk troebele humane mix- of langwerkende insuline tien keer heen en weer voor het toedienen*



*U kunt loodrecht injecteren, onder een hoek van 90°C, maar ook onder een hoek van 45. Bespreek met uw diabetes-verpleegkundige wat voor u geschikt is*

ILLUSTRATIES: BD DIABETES CARE

**Splitsen is niet altijd nodig** - Ook ten aanzien van het opsplitsen van een insulinedosis is de richtlijn aangepast. Henny: 'Mensen kregen tot nu toe het advies om, als ze meer dan 50 eenheden per keer toedienden, de dosis op te splitsen in twee injecties. Dit advies was gebaseerd op één wetenschappelijke studie met een langwerkende humane insuline. Tegenwoordig gebruiken mensen in toenemende mate analoge insuline en hierbij is het splitsen van de insuline bij een hoge dosis niet langer het standaard advies. Je kunt dan in één injectie net zo veel eenheden toedienen als nodig is.'

**Op pagina 20 staat een overzicht van humane- en analoge insulinesoorten.**

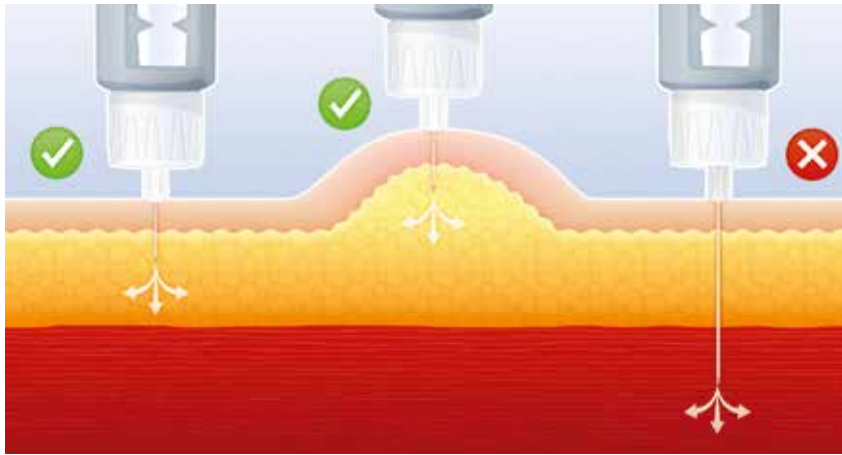
**Minder belastend** - Zelfs bij de NPH-insuline (middel- of langwerkende humane insuline) is er geen hard bewijs dat het splitsen van de dosis leidt tot een betere opname. Henny: 'Het kan heel belastend zijn om de insuline op te moeten splitsen in twee injecties. Mensen die hier moeite mee hebben, kunnen met hun diabetesbehandelaar overleggen of ze de dosis in één keer kunnen toedienen. Meestal kan dit als de insulinepen dit toelaat, tenzij uit ervaring bekend is dat iemand daar last van krijgt of dat de insuline dan niet goed wordt opgenomen. Daarnaast is het ook belangrijk om te kijken naar de concentratie van de insuline. Tegenwoordig zijn er hoog geconcentreerde insulinesoorten op de markt (Humalog® 200, Toujeo® en Tresiba®) waarbij mensen een kleiner volume hoeven te

injecteren. Hierdoor is opsplitsen minder noodzakelijk.'

**Keuzevrijheid** - Misschien heeft u ooit het advies gekregen van uw behandelaar om de kortwerkende insuline in uw buik te injecteren en de langwerkende in de benen of billen. Henny: 'Nu steeds meer mensen analoge insuline gebruiken, hebben we deze voorkeursplaatsen wat losgelaten. Analoge insuline kan op elke gewenste plek geïnjecteerd worden zonder dat dit veel invloed heeft op de werkingssnelheid. Mensen hebben dus meer keuzevrijheid. Kortwerkende insuline kan ook in het been worden toegediend, bijvoorbeeld als iemand een korte rok of broek draagt. Het toedienen van insuline in de armen heeft niet de voorkeur. Voor mensen die humane insuline gebruiken, blijft het advies gehandhaafd: kortwerkende insuline in de buik en langwerkende in de benen of billen.'

**Spuitlekken voorkomen** - Wat betreft het rouleren van de spuitplekken is er niets veranderd. Dit blijft belangrijk. Henny: 'Spuit iemand vier keer per dag op dezelfde plek in de buik, dan kunnen er verdikkingen in het onderhuidse vet ontstaan. Dit wordt ook wel lipohypertrofie, spuitplekken of kortweg lipo's genoemd. Als gevolg hiervan wordt de insuline onvoorspelbaar opgenomen waardoor er schommelingen in de glucosewaarden kunnen ontstaan. Daarom adviseren wij mensen bij iedere injectie een nieuwe naald te gebruiken en deze op een andere plek te plaatsen dan de vorige keer, al

# INSTRUCTIE



*Spuit de insuline in het onderhuidse weefsel, niet in de spier. Een injectie in de spier is pijnlijker en vergroot de kans dat de insuline onregelmatig wordt opgenomen*

is het maar een centimeter verder. Ook kan het helpen om bijvoorbeeld op even dagen rechts te spuiten en op oneven dagen links. Zo krijgt de huid om de dag rust. Voor mensen die analoge insuline gebruiken, is het wisselen tussen bovenbeen en buik ook een variatiemogelijkheid.' Daarnaast is het goed om rustig te injecteren. Vaak helpt het om te gaan zitten tijdens het spuiten, want daardoor neemt iemand wat meer de tijd voor een injectie.

**Belangrijke functietest** - 'In de praktijk wordt de functietest vaak overgeslagen, maar toch is deze belangrijk', aldus Henny. 'Bij de functietest test je of er een druppel insuline uit de naald komt, nog voordat je het aantal eenheden hebt ingesteld. Zo weet je zeker dat de naald niet verstopt is en voorkom je dat je per ongeluk geen insuline toedient.'

**Nieuwe naald** - 'In de nieuwe richtlijnen handhaven we het advies om bij iedere injectie een nieuwe naald te nemen. Ook hiervan weet ik dat de praktijk weerbarstig is. Veel mensen die onderweg zijn en niet veel mogelijkheden hebben om materialen mee te nemen, draaien de naald er vaak 's ochtends op en halen deze er 's avonds weer vanaf. Dan hebben ze er vier of vijf keer mee gespoten. We raden dit af. Een naald die vaker wordt gebruikt is niet steriel, wordt minder scherp en kan daardoor meer huidbeschadigingen geven en mogelijk het injecteren pijnlijker maken. Ook houdt de insuline een open verbinding met de

buitenwereld als het naaldje erop zit. Bij een mix-insuline kan dit tot gevolg hebben dat de verhouding kort- en langwerkende insuline wordt verstoord doordat een van de twee insulinesoorten weglekt door de naald.'

**Troebele insuline** - 'Tot slot wil ik er nog op wijzen dat het belangrijk is om troebele insuline, dit zijn de humane mix- of langwerkende insulinesoorten (zie kadertekst op p 20), altijd voor het injecteren tien keer rustig heen en weer te zwenken totdat de vloeistof er egaal uitziet.'

**Scherp houden** - 'Het toedienen van insuline is een dagelijkse routine die mensen op den duur gedachteloos gaan uitvoeren, net als tandenpoetsen bijvoorbeeld. De kans bestaat dan dat de handelingen wat versloffen. Het is aan ons als diabetes-professionals om deze informatie scherp te houden en jaarlijks de handelingen met de patiënten door te nemen, maar mensen kunnen hier natuurlijk ook zelf naar vragen bij hun behandelaar.'

## KLINION PENNAALDEN NU NOG BETER

Regelmatig onderzoeken wij hoe u pennaalden van Klinion ervaart. Uiteraard houden wij daarbij scherp in de gaten of er op- of aanmerkingen zijn over de producten. De kwaliteit van een pennaald is immers uitermate belangrijk. En wij hebben goed nieuws; onlangs is er een nieuwe productielijn gestart die ervoor zorgt dat de pennaalden nog beter worden geslepen. Daarnaast wordt ook de siliconenlaag die over de pennaald heen wordt aangebracht nog gelijkmatiger verdeeld. Beide verbeteringen maken dat de pennaald gemakkelijker door de huid heen glijdt zodat u de injectie als minder pijnlijk ervaart!

## WILT U DE PENNAALDEN VAN KLINION UITPROBEREN?

Neem dan contact op met onze gratis Service- en Bestellijn 0800 – 022 18 58 en laat in uw volgende bestelling of kwartaallevering Klinion pennaalden toevoegen. Uiteraard kunt u uw bestelling ook plaatsen in de webshop op [mediqdirectdiabetes.nl](http://mediqdirectdiabetes.nl)

Zie volgende pagina voor de meest voorkomende insulinesoorten



# Welke insuline gebruikt u?

Er zijn veel verschillende insulinesoorten op de markt. De verschillende soorten onderscheiden zich in werkingsduur: ultra-snelwerkende -, snelwerkende -, middellang- en langwerkende insuline. In een mix-insuline zit zowel kort- als langwerkende insuline.

Daarnaast is er een onderscheid tussen humane (menselijke) en analoge insuline. Voor 1996 werden voornamelijk humane insulinesoorten gebruikt. Sindsdien neemt het gebruik van analoge insuline toe, ook wel de nieuwe generatie insuline genoemd.

Naam insuline	Werkingsduur	Humaan of analoog
Humuline Regular®	Kortwerkend	Humaan
Insuman®	Kortwerkend	Humaan
Humaline 30/70®	Mix-insuline	Humaan
Insuman Comb®	Mix-insuline	Humaan
Insulatard®	Middel-langwerkend	Humaan
Humuline NPH®	Middel-langwerkend	Humaan
Insuman Basal®	Middel-langwerkend	Humaan
NovoRapid®	Ultra-snelwerkend	Analoog
Humalog®	Ultra-snelwerkend	Analoog
Apidra®	Ultra-snelwerkend	Analoog
Fiasp®	Ultra-snelwerkend	Analoog
Humalog® 200	Ultra-snelwerkend, hoog geconcentreerd	Analoog
NovoMix®	Mix-insuline	Analoog
Humalog Mix®	Mix-insuline	Analoog
Ryzodeg®	Mix-insuline	Analoog
Lantus®	Langwerkend	Analoog
Levemir®	Langwerkend	Analoog
Abasaglar®	Langwerkend	Analoog
Tresiba®	Ultra-langwerkend, hoog geconcentreerd	Analoog
Toujeo®	Ultra-langwerkend, hoog geconcentreerd	Analoog

Staat uw insuline er niet bij? Kijk dan op uw bijsluiter welk type insuline u gebruikt.

**Alle richtlijnen op een rij? Kijk op [www.mediqdirectdiabetes.nl/diactueel](http://www.mediqdirectdiabetes.nl/diactueel)**

## WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN PENNAALD MET 32G OF 29G?

Naast de lengte van de pennaald staat er op de verpakking vaak de aanduiding 32G, 31G of 29G. De G staat voor Gauge en zegt iets over de diameter (doorsnee) van de pennaald: hoe hoger het getal hoe dunner het naaldje. De naaldwanddikte wordt aangegeven in regular wall, thin wall en extra thin wall. Bij extra thinwall hoeft er minder kracht gezet te worden bij het toedienen van insuline omdat er meer ruimte is om de insuline doorheen te laten stromen. Vergelijk het met een tuinslang: als u deze dichtknijpt komt het water er met kracht uit. Laat u het los (grotere diameter, dunnere naaldwand), dan zal de kracht van de straal afnemen. Hoe iemand uiteindelijk een insuline-injectie ervaart, wordt bepaald door persoonlijke factoren. Bij sommige mensen kan de plek van injecteren en de naalddiameter een verschil maken.



**Mensen van het klantpanel van Mediq Direct Diabetes geven antwoord.**

'Als ik een hypo heb, maakt mijn lichaam me wakker. Soms doordat ik trillerig ben, soms door misselijkheid. Ook heftige nachtmerries zijn een teken dat het foute boel is. Om mijn suikers weer omhoog te krijgen haal ik de ene keer zelf iets uit de keuken, zoals limonade, de andere keer stapt mijn man meteen uit bed en haalt iets te eten. Het ligt er maar net aan hoe slecht ik me voel. Af en toe zet ik mijn pomp uit, ook dat wil nog wel eens helpen. Als je helemaal niet je bed uit wil, zorg dan bijvoorbeeld voor een pakje drinken of koek naast je bed. Dat vond ik zelf ook een goede tip.'

**Sylvia Izaks (30)**, diabetes type 1 sinds 1994, insulinepomptherapie

**Een hypo in de nacht. Wat doet u?**

'Door een stressvolle periode met rouwverwerking had ik soms wel drie keer per nacht een hypo. Ik ging dan op zoek naar iets te eten, zoals druivensuiker, maar dat had nauwelijks effect op mijn suikers. Met de praktijkverpleegkundige heb ik gekeken naar andere mogelijkheden, want ik werd 's nachts wel onrustig hierdoor. Op haar advies dronk ik 's nachts melk, wat uitstekend hielp. Ik knapte er meteen van op! Wanneer je 's nachts wakker wordt door een hypo, stap dan meteen je bed uit om maatregelen te nemen, onderneem direct actie en blijf niet 'even' liggen. Juist dan kun je verder wegzakken. Ik was door melk te drinken snel boven Jan, maar bij anderen kunnen druivensuikers of ranja juist goed werken. Eet daarna ook wat om 's ochtends weer je waarden onder controle te krijgen. Sinds anderhalf jaar heb ik geen last meer van nachtelijke hypo's, waarschijnlijk doordat mijn leven in een rustiger vaarwater is gekomen.'

**Peter van Steijn (65)**, diabetes type 2 sinds 2007, spuit insuline.

'Ik meet mijn waarden regelmatig. Zowel overdag als 's avonds voordat ik naar bed ga. Soms is wazig zien, of net niet helder kunnen kijken, voor mij een voorbode voor een nachtelijke hypo. Ik heb niet vaak hypo's 's nachts, maar als ik er een krijg, stap ik direct uit bed. Dan neem ik eerst snelwerkende suikers in de vorm van een Nuts of Mars. Daarna eet ik een boterham met pindakaas. Na ongeveer vijf minuten is de hypo voorbij. Waarschijnlijk krijg ik de hypo, omdat ik die dag ervoor te weinig heb gegeten.'

**Frans Tasseron (74)**, diabetes type 2 sinds 2002, spuit insuline

TEKST: CORIEN MALJAARS, DIËTIST  
 BEELDMATERIAAL: ISTOCK EN THINKSTOCK BEELDBEWERKING: MAGGEZIENDESIGN

# Hoe zit het nu echt met voeding

Kunt u er geen touw aan vastknopen welke invloed voeding op uw bloedglucose heeft? Veel factoren spelen hierbij een rol. Bekijk de plaatjes en lees de bijbehorende tekst voor meer uitleg.



### Bloedglucose gaat omhoog

Voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten, verhogen uw bloedglucose. Suiker bestaat voor 100% uit koolhydraten. Ook brood, aardappelen, fruit en alle voedingsmiddelen die in deze bloeddruppel staan, bevatten koolhydraten en verhogen uw bloedglucose.



### Bloedglucose gaat omlaag

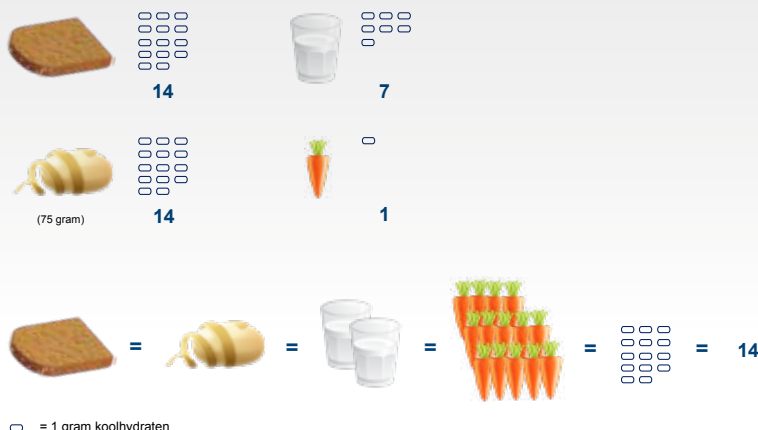
Beweging zoals fietsen en sporten verlaagt uw bloedglucose. Ook alcohol heeft een verlagend effect, net als tabletten (orale bloedglucoseverlagende middelen) en insuline. Als u diabetes type 2 heeft, kan het zijn dat uw lichaam nog zelf (wat) insuline maakt. Dit werkt ook verlagend.



### Bloedglucose gaat omhoog of omlaag

Stress, koorts en griep kunnen zowel een verhogend als verlagend effect hebben.

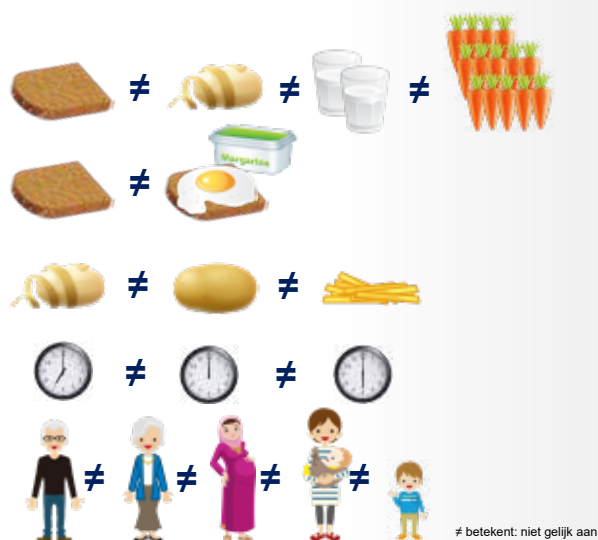
## DE THEORIE



De hoeveelheid koolhydraten bepaalt hoeveel uw bloedglucose stijgt. 1 snee brood, 75 gram aardappel, 2 glazen melk of 250 gram worteltjes bevatten ieder 14 gram koolhydraten. Ieder item zou dus dezelfde stijging van het bloedglucose moeten veroorzaken.

## en bloedglucosewaarden?

### DE PRAKTIJK



De praktijk is echter anders. Het ene voedingsmiddel bevat meer of minder vezels, vetten of eiwitten waardoor de koolhydraten met een andere snelheid opgenomen worden in het bloed.

Ook de combinatie met andere voedingsmiddelen of de bereidingswijze heeft invloed:

- een snee brood zonder beleg verhoogt het bloedglucose sneller dan een snee brood met margarine en ei. Door de vetten en eiwitten in margarine en ei is de opname van glucose trager, margarine en ei bevatten geen koolhydraten.
- een aardappel zonder schil zorgt voor een andere stijging dan een aardappel met schil of een gefrituurde aardappel, ook al bevat iedere portie evenveel koolhydraten.

Bovendien reageert het lichaam bij het ontbijt anders dan bij de avondmaaltijd, en reageert de ene persoon met diabetes anders dan de andere.



#### Ontdek hoe uw lichaam reageert

Door een dagboek (op papier of digitaal) bij te houden, is het vaak mogelijk om te ontdekken hoe uw lichaam reageert op voeding.

Het is belangrijk om te noteren:

- Tijd
- Wat u eet en drinkt
- Koolhydratenberekening
- Bloedglucose voor en na de maaltijd
- Beweging
- Medicatie
- Bijzonderheden (stress, ziekte).

Natuurlijk helpt uw diëtist of diabetes-behandelaar u hier graag bij.

**Ontdek hoe uw lichaam reageert op voeding met de DiaCare app**



### MAAK UW DIABETES INZICHTELIJK MET DE DIACARE APP

Wilt u uw glucosewaarden automatisch doorzetten naar een overzichtelijke grafiek op uw telefoon? Kijk dan of de DiaCare app iets voor u is. Deze app vertoont de glucosewaarden die u heeft gemeten met uw glucosemeter op uw telefoon. Ook kunt u notities toevoegen over uw insuline, koolhydraten, beweging en andere bijzonderheden. Zo heeft u altijd een digitaal diabetesdagboekje bij de hand. Meer hierover leest u op pagina 13.

## Wandelen voor uw gezondheid

Om profijt te hebben van de gezondheidsvoordelen van bewegen, hoeft u zichzelf niet in het zweet te werken. Recent Amerikaans onderzoek bij postmenopauzale vrouwen heeft aangetoond dat het risico op hartaandoeningen met 25% daalt als de vrouwen tenminste twee keer per week een wandeling maken van veertig minuten in een matig tempo.

Bron: [upi.com](http://upi.com)

## Vind rust in het park

Een regelmatig bezoek aan een park vermindert het stressniveau bij mensen. Hoe vaker u naar buiten gaat, hoe beter het effect. Neem uw kind, buurkind of kleinkind mee want ook zij worden rustig van de natuur. Dit blijkt uit recent Amerikaans onderzoek.

Bron: [healthline.com](http://healthline.com)

## Geniet meer met muziek

Wilt u meer genieten van uw wandeling of minder snel moe worden als u gaat hardlopen? Luister dan tijdens het wandelen of rennen naar muziek. Engelse wetenschappers toonden aan dat mensen die luisteren naar hun favoriete muziek meer genieten en minder snel moe worden tijdens het wandelen of hardlopen.

Bron: [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com)

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

[www.ruiterpuzzel.nl](http://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 1 mei** naar:  
Mediq Direct Diabetes, postbus 211,  
6900 AE Zevenaar of [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

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

De winnaar van de woordzoeker uit het vorige nummer van Diactueel is **mevrouw T. Kuijper-Bruin** uit Wormerveer. Van harte proficiat!





## ‘Eenvoudig was dat niet. Want lage bloedsuikers gaan gepaard met koppigheid’

### ‘Mam, je moet even prikken!’

Tegenwoordig heb ik een sensor. Die gaat piepen als mijn bloedsuiker onder de 4.3 mmol/l zakt. Ik ben dan nog volledig bij zinnen en neem meteen druivensuiker. Dat was wel anders toen ik nog geen sensor had. Wat had ik vaak hypo's die me onverwacht overkwamen en die ik niet voelde aankomen. Mijn dochters hebben me vaak geholpen uit een hypo te komen. Mijn oudste dochter (Marijke) hoefde me maar aan de telefoon te hebben en ze hoorde aan mijn manier van praten al dat ik laag zat. ‘Mam, je moet even prikken’, constateerde ze dan. Door schade en schande wijs geworden, ging ik dat dan ook doen. Eenvoudig was dat niet. Want lage bloedsuikers gaan gepaard met koppigheid. ‘Ik heb geen hypo, hoe kom je erbij’, zei ik gewoonlijk als Arthur (mijn man) opperde dat ik even wat moest eten. Hoe akelig moet het voor mijn meisjes zijn geweest, die jaren dat ik hypo's vaak niet aanvoelde.

Een voorbeeld. We waren aan het kamperen in Frankrijk en we gingen zwemmen in het zwembad van de camping, mijn dochters van negen, zes en vier jaar en ik. Ik had Lili van vier op mijn arm. Zij kon nog niet zwemmen, de andere twee wel. Daarvoor hadden we een ijsje gegeten waarvoor ik insuline had genomen. Het was warm weer en dan voel ik hypo's nog minder goed aankomen. Lili moest plassen, maar dat drong niet tot mij door en ik reageerde niet. Marijke van negen merkte dat op, ze zag dat het niet goed met me ging en spoorde me aan om het water uit te gaan. Ik reageerde nog steeds niet. Ze sloeg alarm, rende naar de tent en haalde Arthur op. Die heeft me samen met een behulpzame medekampeerder het water uitgekregen. Ik weet er niets meer van, was dus al in coma aan het zakken. Arthur heeft me glucagon gegeven, want ik kon niet meer slikken. Wat waren de meisjes geschrokken. Natuurlijk hebben we er veel over gepraat, maar ik had hen die schrik en die angst graag bespaard. Voor kinderen is het niet niks als een van hun ouders diabetes heeft!



Naam	Ansjie Bootsma
Leeftijd	58 jaar
Diabetes	Type 1 sinds 1968
Therapie	Minimed 640G met sensor
Werk	Tekstschrijver
Hobby's	Hardlopen, zingen



*Mama heeft diabetes. Een leesboek voor kinderen die een vader of moeder met diabetes hebben.*

Prijs € 14,99. [mamaheeftdiabetes.nl](http://mamaheeftdiabetes.nl)

### Gastcolumnist gezocht!

Wilt u de volgende gastcolumn schrijven? Stuur dan een mail naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) en wie weet is deze pagina in de volgende Diactueel van u.

‘Met mijn manier van  
corrigeren bereik ik soms  
het tegenovergestelde  
van wat ik wil: ik ga juist  
meer schommelen’



*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).*

## Er zijn van die dagen dat alles anders loopt...

Ik had het allemaal zo strak gepland. Om 7.00 uur de hond uitlaten, ontbijten, kinderen uitzwaaien naar school en dan snel naar het station fietsen om de trein te halen, op weg naar een afspraak in het midden van het land. Ik zou op tijd thuis zijn om eten klaar te maken, om 20.00 uur nog een vergadering en hopelijk daarna nog even lekker uitrusten op de bank.

**H**et liep allemaal anders. Ik stond op met een veel te hoge bloedsuiker. Gisteravond had ik een flinke hypo en heb mijn insulinepomp uitgezet. En ja hoor, ik ben vergeten na een uur de basaalstand te hervatten. Dat is me in al die jaren nog nooit overkomen! Echt heel dom, zeker na 44 jaar diabetes en omdat ik al zo lang een insulinepomp heb. Het had nog veel ernstiger kunnen zijn, dat beseftte ik goed...

**Een beetje brak** - Mijn man heeft de hond uitgelaten zodat ik eerst even op orde kon komen. Nadat mijn bloedsuiker gedaald was tot onder de 15 mmol/l ben ik rustig naar het station gefietst. Wel een beetje brak, het is niet prettig om de dag zo te beginnen als je juist vol plannen zit. Gelukkig was ik op tijd en kon ik in de trein bijna een uur rustig zitten. Aan het eind van de ochtend voelde ik me weer 'normaal'. De watten waren uit mijn hoofd verdwenen, ik kreeg nieuwe energie en ik kon me weer concentreren op de gesprekken die ik moest voeren.

**Langer dan gepland** - De terugweg duurde langer dan gepland... door het slechte weer hadden de spoorwegen problemen. Het was druk in de trein, een zitplaats was er niet, alle reizigers stonden opeengepakt in de overvolle treincoupés. Op de fiets naar huis zag ik wat wazig. Ik had steeds minder energie, mijn benen werden slap... ik voelde opnieuw een hypo aankomen. Gelukkig had ik een rol Dextro in mijn jaszak gedaan vanmorgen. Ik heb flink wat tabletten genomen en geprobeerd rustig naar huis te gaan. Dan is veertig minuten fietsen best heel wat!

**Uitgeblust** - Thuisgekomen was ik moe... echt een beetje op, uitgeblust. Het is altijd moeilijk uit te leggen aan mensen zonder diabetes, maar wisselende bloedsuikers vind ik zo vermoeiend. Als ik een paar dagen achter elkaar stabiel ben, kan ik de wereld weer aan. Maar twee hypo's zo kort na elkaar vind ik uitputtend.

**Juist meer schommelingen** - Als ik opsta met een 'verkeerde' bloedsuiker controleer ik de dag door wat vaker en corrigeer de te hoge waarden. Dat lijkt een prima strategie, en dat is het ook, als je niet zo eigenwijs bent als ik. Dat ik ontregeld raak, is soms mijn eigen schuld. Ik voel me het beste met een bloedsuiker van 5.8 mmol/l, dat is 'mijn' waarde. Als ik hoger zit, wil ik liefst zo snel mogelijk dalen. De boluscalculator op de pomp geeft dan exact aan hoeveel ik zou moeten bolussen om mijn streefwaarde te bereiken. Als ik sneller wil dalen, bolus ik wel eens meer dan dat de calculator aan geeft. Bij te lage bloedsuikers neem ik soms te veel koolhydraten om me weer zo snel mogelijk fit te voelen. Op de korte termijn werkt dit prima. Na een flinke bolus daal ik snel, en als ik veel koolhydraten neem stijg ik snel. Het probleem is dat de insuline doorwerkt met het risico op een hypo. En ook de koolhydraten werken door, met het risico op hoge bloedsuikers later op de dag. Met mijn manier van corrigeren bereik ik dus soms het tegenovergestelde van wat ik wil: ik ga juist meer schommelen. Geen dag loopt 100 procent volgens planning. Bij mij in elk geval niet! Het is de kunst tijd te nemen om in balans te komen en niet eigenwijs te veel bolussen of te veel eten. Ik ben benieuwd of het bij anderen wel volgens het boekje gaat!

**PUBEREXPERT**  
**MARINA VAN DER WAL**  
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

## Omgaan met alcoholgebruik



TEKST: RENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

### DE VRAAG

*'Onze zoon (16) heeft diabetes type 1 en gaat regelmatig uit met een vriendengroep. We weten dat er alcohol wordt gedronken en maken ons hierover zorgen. We willen dit graag met hem bespreken, maar weten niet zo goed hoe.'*

### HET ANTWOORD

W e hebben in Nederland een alcoholwet die zegt: voor je achttiende geen druppel. Deze wet is er niet zonder reden. Alcohol heeft een negatief effect op de ontwikkeling van het brein van pubers. Niet alleen als ze stomdronken worden, maar zelfs al bij één glaasje.

Helaas is de alcoholwet geen garantie dat uw zoon niet gaat drinken. Een puber experimenteert nu eenmaal en verlegt grenzen. Het hoort erbij dat hij dingen gaat doen die u liever niet heeft. In dit proces van losmaken leert hij beslissingen te nemen zonder u daarbij te betrekken; een belangrijke fase in de ontwikkeling naar een zelfstandig en evenwichtig persoon. Voor veel ouders is dit een lastige periode, zeker als uw kind diabetes heeft.

Hoe kunt u uw kind enerzijds loslaten en anderzijds behoeden voor gevaarlijke situaties en ongezond gedrag? Ik adviseer hierbij altijd een tweesporenbeleid. In het eerste spoor gaat u met uw kind om de tafel en maakt u gezamenlijke afspraken. Wacht hier niet mee totdat hij voor de eerste keer dronken thuiskomt, maar bespreek al in een vroeg stadium dat alcoholgebruik voor u ontoelaatbaar is. Spreek samen af wat de consequenties zijn als er toch gedronken wordt. Bijvoorbeeld een weekend niet op stap met zijn vrienden.

Stel, hij heeft een avond toch gedronken, dan kunt u hem houden aan de consequenties van zijn gedrag waarmee hij zelf akkoord is gegaan. Dit is veel effectiever dan het straffen van uw zoon op het moment dat hij dronken thuiskomt, want straffen komen vaak voort uit emoties en daar leert een puber niets van. Het is wel belangrijk dat u zich houdt aan de consequenties die u heeft gesteld, ook al heeft uw kind de volgende dag een vreselijke kater en schieten de glucosewaarden alle kanten op.

Ondanks de gemaakte afspraken is het goed om erop voorbereid te zijn dat uw kind vroeger of later toch een keer gaat drinken. Ik zeg altijd: een gezonde puber is een ongehoorzame puber; ze moeten toch door positieve en negatieve ervaringen leren hoe het werkt om zelfstandig beslissingen te nemen. Daarom wilt u in het tweede spoor de veiligheid en gezondheid van uw kind borgen. Hierbij kunt u aangeven dat wat er ook gebeurt, hij altijd op u kan rekenen. Vanwege zijn diabetes is het ook goed zijn vriendengroep erbij te betrekken en ze uit te leggen wat alcohol doet met diabetes en wat ze kunnen doen, mocht het misgaan. Op deze manier stelt u duidelijke grenzen en vergroot u de vertrouwensband met uw kind.'

## KORTING!

Opvoedkundige Marina van der Wal is betrokken bij Stichting Kinderdiabetes (SKD) en geeft meerdere onlinecursussen voor ouders van pubers, ook met diabetes type 1.

**Lezers van Diactueel kunnen met korting meedoen aan de OpvoedChallenge DopApril. Lees meer op pagina 30.**

# ‘Tijdens zomerkamp ben je even gewoon’



Even niet anders dan anderen zijn. Even van huis om plezier te maken, terwijl je ouders weten dat er goed op jou en je diabetes wordt gelet. Dat is de gedachte achter het zevende kamp, georganiseerd door Stichting Kinderdiabetes (SKD).

TEKST: ANJA BEMELEN FOTO: ED VADER

**V**oor de zevende achtereenvolgende keer wordt het zomerkamp georganiseerd.

Dit jaar gaan er twee kinderartsen, vijf diabetesverpleegkundigen, betrokken vrijwilligers en vijf jongvolwassenen met diabetes mee als begeleider op het zomerkamp voor kinderen met diabetes.

**Ed Vader**, diabetesverpleegkundige, mede-oprichter van SKD en coördinator van het kamp: ‘We willen kinderen van acht t/m twaalf jaar net dat beetje extra bieden: ervaringscontact, ontspanning en herkenning. Een week lang met leeftijdsgenootjes op avontuur in Zeeland. Kinderen die diabetes hebben, zijn soms de enigen in hun klas of op hun school. Tijdens het zomerkamp kijkt niemand gek op van een prikpen. Iedereen snapt dat je wilt weten hoeveel koolhydraten er in een broodje gezond zitten.’

Tijdens het zomerkamp gaan kinderen met diabetes op een leuke manier met elkaar om, weet **Lana Los (8)**. Lana heeft vijf jaar diabetes type 1 en is vorig jaar mee geweest. Ze zegt: ‘Het thema was Cowboys. Dat was echt heel leuk, we hebben allerlei spellen gespeeld, gezongen en gedanst. Je gaat ook samen ontbijten en avondeten. Het allerfijnste vind ik dat alle kinderen diabetes hebben. En de begeleiders ook. Behalve de artsen dan. In de klas of op een kinderfeestje vind ik diabetes soms moeilijk, op kamp helemaal niet. Dan ben je even gewoon. Je bent niet anders, want alle kinderen hebben diabetes. Ik verheug me nu alweer op het volgende kamp. Elk kind met diabetes zou moeten gaan, want het is superleuk!’

*Het jaarlijkse zomerkamp van 28 mei - 1 juni 2018 is volgeboekt. Aanmelden is niet meer mogelijk.*

## ACTIVITEITEN

Stichting Kinderdiabetes (SKD) is opgezet door en voor ouders van kinderen met diabetes. De stichting is voortgekomen uit Stichting Kinderdiabetes Zeeland. Op [stichtingkinderdiabetes.nl](http://stichtingkinderdiabetes.nl) vindt u een overzicht van alle komende activiteiten.

## OPROEP!

### KAMP VOOR JONGEREN

Stichting Kinderdiabetes wil graag horen of er belangstelling is om volgend jaar naast dit kamp ook een zomerkamp te organiseren voor jongeren met diabetes van twaalf tot en met zestien jaar. Wij horen het graag. Reageren kan via [kamp@stichtingkinderdiabetes.nl](mailto:kamp@stichtingkinderdiabetes.nl)





## Doe mee aan de OpvoedChallenge

In april start opvoedkundige Marina van der Wal (zie ook p 28) voor de zevende keer met DopApril; een online OpvoedChallenge voor ouders van pubers. Een maand lang gaan ouders aan de slag met positiviteit voor, door en met hun gezin. DopApril is gebaseerd op een door Marina van der Wal ontwikkelde opvoedmethodiek. De OpvoedChallenge is ook geschikt voor ouders van pubers met diabetes type 1. Haar benadering van chronisch zieke kinderen is inmiddels bekend over de landsgrenzen.

### Ervaringen van deelnemers uit voorgaande jaren:

- Opvoeden wordt minder zwaar
- Minder gezeur over klusjes in huis
- Beter overleg over schooltaken
- Gezelliger sfeer en betere communicatie
- Meer vertrouwen tussen ouders en pubers.

Veel deelnemers, ook vaders, doen ieder jaar opnieuw mee aan DopApril. Deze OpvoedChallenge kan online gevolgd worden en bestaat uit video's, opdrachten, webinars en de mogelijkheid persoonlijke vragen te stellen aan Marina van der Wal.

## KORTING

Gun uw gezin ook die positiviteit en doe van 1 t/m 30 april mee aan DopApril. Lezers van Diactueel kunnen zich aanmelden op [marinavanderwal.nl](http://marinavanderwal.nl) voor € 22,40 (i.p.v. € 29,97) met kortingscode: zht2018-th-mediq.

## Gratis webinar op maandagavond

Iedere maandagavond geeft Marina van der Wal om 20:30 uur een webinar 'Opvoedbreinbrekers Live'. Naast één centraal thema kunt u tijdens het webinar anoniem uw eigen opvoedvragen stellen. Deelname is gratis, vooraf aanmelden is wel nodig en kan op: [marinavanderwal.nl](http://marinavanderwal.nl).

## Meld je nu aan voor de JDRF Walk

Op zaterdag 16 juni vindt de zevende editie van de JDRF Walk plaats in Fort Everdingen nabij Culemborg (Gelderland). Op deze dag, die helemaal in het teken staat van Type één naar Type géén, maken de aanwezigen een wandeling van ongeveer drie kilometer. Ook kunnen de deelnemers meedoen aan verschillende activiteiten zoals bubbelvoetbal, creatief zijn met je handen, Q&A met wetenschappers en lekker eten bij één van de foodtrucks. JDRF Walk biedt voor ieder wat wils.

Dit sportieve en informatieve evenement heeft tot doel een wereld zonder diabetes type 1. Een droom van velen. Maak deze droom waar door geld op te halen voor onderzoek naar de genezing van diabetes type 1.

Schrijf je nu in! En zet de eerste stap van Type één naar Type géén. [jdrfwalk.nl](http://jdrfwalk.nl)



# REBUS



-n



-pel +n



-en



-v



-ssen



-al +n



o=e

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



Mail je antwoord naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl). Meedoen kan tot 1 mei 2018.

De oplossing van de vorige rebus was: Ik hou van kerstmis.

De winnaar van de vorige rebus was **Arma Maas-Vroon uit Schiedam**.

Van harte proficiat!

## Koken met Gluky

**A**ls je diabetes hebt, moet je best veel weten over voeding. Nu heeft Gluky een speciaal eet- en kookboekje gemaakt voor kinderen. In dit boekje lees je veel over gezonde voeding bij diabetes en er staan allerlei recepten in. Ook krijg je veel handige tips, bijvoorbeeld over wat je kunt meenemen naar school of waarop je kunt trakteren. Met het boekje kun je zelf of samen met je ouders aan de slag. Het boek 'Gluky's dagelijkse kost' is geschreven door diëtist en journalist Corien Maljaars en bestemd voor kinderen met diabetes van vier tot twaalf jaar.



### Sparen voor kookboekje

'Gluky's dagelijkse kost' is opgenomen in het spaarprogramma van Gluky. Een spaarkaart met 12 glucoins kun je inruilen voor het boekje. Kijk op [mediqdirectdiabetes.nl/kids](http://mediqdirectdiabetes.nl/kids) voor tips en recepten uit 'Gluky's dagelijkse kost'.

## 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](mailto:Pauline.Tejssen@mediq.com)

### Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

### Aan dit nummer werkten mee

Lizet Beek, Anja Bemelen, Nathalie Ekkelmans, Toon Hendriks, Ed Kooreman, Marieke Lodder en Corien Maljaars.

### Redactieadres

Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Diactueel, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar e-mail: [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)

### Meer informatie

[www.mediqdirectdiabetes.nl](http://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 eind juni 2018.



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](http://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