

Bloedsuiker

Nieuws over diabetes

Nummer 2 - Zomer 2010 - Jaargang 25



Inhoud:

| | |
|--|----|
| Van de redactie | 2 |
| Internetadressen voor u geselecteerd..... | 2 |
| Verhalen van anderen hebben aantrekkingskracht..... | 3 |
| MIND wint NIEK SNIKERS kwaliteitsprijs diabeteszorg..... | 5 |
| 'Stap voor stap meer weten over diabetes' | 5 |
| Handige communicatiemiddelen voor senioren | 6 |
| Column: Digitale diabeet en analoge mama | 7 |
| Is de glucosesensor de oplossing? | 8 |
| Zeewolf uit de oven..... | 10 |
| Het digitale consult is laagdrempelig..... | 11 |
| Vrijwilligerswerk is belangrijk..... | 13 |
| Digitaal contact op vakantie | 14 |
| 32 kilo lichter, heel comfortabel..... | 15 |
| Digitale kookboek..... | 16 |
| Kort nieuws | 18 |

Van de redactie

Computers en internet

De opvoering van het toneelstuk van haar kleindochter was prachtig geweest. Thuisgekomen zette zij haar computer aan en vond bij haar e-mailberichten het advies van de diabetesverpleegkundige. Vier eenheden van de langwerkende insuline erbij, en nog een antwoord op haar vraag over fietsen.

Sinds een maand of acht moet zij nu insuline spuiten. Het was haar meegevallen. Haar dochter had nog een paar goede websites met informatie gevonden en door de e-mails hoefde zij niet zo vaak naar de praktijk te komen. Zij vroeg zich af hoe haar vriendin, die meer dan twintig jaar geleden was gaan spuiten, dat toen gedaan had.

In dit nummer besteden wij aandacht aan de invloed van ontwikkelingen zoals computers en internet op het leven met diabetes.

Er is de laatste jaren veel veranderd, maar wij denken dat we pas aan het begin van deze ontwikkeling staan. Wij zijn benieuwd wat de toekomst u zal brengen!

Victor Gerdes en Eelco Meesters

Bloedsuiker is verkrijgbaar bij elke apotheek en bij veel poliklinieken en huisartsenpraktijken. De oplage is 123.000. Het blad verschijnt 4x per jaar. Op www.bloedsuiker.nl kunt u zich aanmelden voor de gratis digitale nieuwsbrief U kunt ook een abonnement nemen op de papierenversie voor € 5,- per jaar (bij betaling per automatische incasso) of € 6,50 (bij betaling per factuur). Stuur hiervoor uw naam en adres (en bank- of gironummer indien u per automatische incasso betaalt) naar correspondentieadres: Bloedsuiker, Postbus 19, 7200 AA Zutphen of internetadres: www.bloedsuiker.nl/abonnement telefoon (0575) 551 010, e-mail: info@bloedsuiken.nl. ISSN 0920-9956.

De redactie(adviesraad) stelt met nadruk dat de verantwoordelijkheid voor een geplaatst artikel ligt bij de betreffende auteurs (alle rechten voorbehouden). Overname van (delen van) artikelen of illustraties uit deze uitgave kan alleen plaatsvinden na schriftelijke toestemming van de redactie. Ingezonden mededelingen en advertenties vallen buiten de verantwoordelijkheid van de redactie. Bloedsuiker bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u altijd eerst de behandelend arts en/of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Bloedsuiker aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave. (zie ook de disclaimer op www.bloedsuiker.nl)

Internetadressen voor u geselecteerd

www.kijkopdiabetes.nl

Veel mensen hebben diabetes type 2 zonder dit te weten. Op kijkopdiabetes.nl kunt u zien hoeveel risico u loopt om diabetes te krijgen met behulp van de Diabetes Risicotest. Veel informatie, inclusief enkele voorlichtingsvideo's, is beschikbaar in het Nederlands, Turks, Arabisch en Berbers.

www.diabetescontacten.eu

Via deze site kunt u in contact komen met andere mensen met diabetes. Voor informatie, maar ook om gezellig te chatten, lachen en soms ook huilen. Deze site is een samenvoeging van diabetescontacten.nl en diabetesbijjongenoud.nl.

www.mijndvn.nl

Heeft u behoefte aan meer overzicht over uw diabetes? Maak dan uw persoonlijke pagina aan op mijndvn.nl.

U selecteert hier onder meer voor u relevant diabetes-nieuws, maakt eenvoudig koppelingen naar het diabetesforum.nl en/of twitter. Mijndvn.nl is een initiatief van Diabetesvereniging Nederland en ontwikkeld voor en door mensen met diabetes.

www.lopenaarrome.webs.com

Op deze site kunt u de wandeltocht volgen van Rein Wentink en Karel Loete naar Rome. Ze vertrokken te voet op 15 april vanuit Den Helder. Doel van deze wandeltocht is geld in te zamelen voor het Diabetes Fonds. Wentink legt uit: 'Ik heb zelf sinds twee jaar type 2 diabetes. Hier kan ik goed mee leven. Nu is onlangs bij mijn kleinzoon van tien jaar diabetes type 1 gediagnosticeerd. Dit vind ik veel wreder. Hij zit er voor de rest van zijn leven aan vast en wordt toch min of meer in een keurslijf gedwongen. Dit motiveerde ons deze wandeltocht in het teken te zetten van diabetes-onderzoek. We gaan budgetneutraal lopen. Zo overnachten we bijvoorbeeld in kloosters en militaire kazernes.' Als de tocht volgens planning loopt, komen Wentink en Loete op 23 juli aan in Rome, alwaar ze op audiëntie hopen te gaan bij de Paus.



Verhalen van anderen hebben aantrekkingskracht

Anja Bemelen

Elise Heijligers heeft geen diabetes maar is al jaren beheerder van www.diabetesforum.nl. Hoe kwam het zover en wat vindt zij de toegevoegde waarde van internet?

Elise Heijligers (47) is moeder en huisvrouw. Ze is getrouwd met IT-er Erwin (50). Ze wonen samen met hun twee kinderen Desiree (17) en Maurice (14). Vader en zoon hebben type 1 diabetes en gebruiken een insulinepomp. 'Mijn man Erwin heeft sinds zijn negentiende diabetes', vertelt Elise. 'Hij heeft wel eens een nachtelijke hypo. Daarom staat er op het nachtkastje een sportdrank.' Meestal wordt Elise eerder wakker van zijn hypo dan Erwin zelf. Dan ademt hij onrustiger. 'Erwin wil altijd eerst meten en dan pas drinken. Eén keer had hij zulke lage bloedglucosewaarden dat hij zich tegen alles verzette. Hij duwde me weg, wilde niet drinken, maar insuline toedienen, wat zeer gevaarlijk is. Gelukkig kon ik hem net op tijd overtuigen en hoefde hij niet mee naar het ziekenhuis. Ik had 112 al gebeld.'

Kwaliteit van leven

Zoon Maurice heeft nog nooit een ernstige hypo gehad, maar had wel schommelende glucosewaarden. Sinds zeven jaar draagt hij een insulinepomp en heeft hij stabielere waarden. Volgens Elise verhoogt een insulinepomp de kwaliteit van leven. 'We hadden veel eerder moeten overgaan op een pomp. Het is veel praktischer. Ook Erwin is op de pomp overgegaan en voelt zich er beter bij. Met de diabetes van Maurice hebben Erwin en ik tegenwoordig nauwelijks meer moeite. Veel lastiger vinden we zijn autisme, maar dat is een verhaal apart. Maurice is net naar de kinderarts geweest, waar hij een mooie HbA1c¹ van 6,8% (51 mmol/mol) kon laten zien. Hij had drie maanden lang zijn waarden zelf goed bijgehouden. Daar was hij heel trots op.'

Bekend terrein

Maurice heeft diabetes type 1 vanaf zijn tweede. Voor beide ouders was het weliswaar bekend terrein, maar ook een grote zorg. Elise had moeite met het toedienen van insuline. In het begin

¹ HbA1c is een meting in het bloed die zicht geeft op de gemiddelde bloedglucosewaarde van de voorafgaande zes tot twaalf weken

verzette haar zoon zich hevig. Het kwam regelmatig voor dat ze de burens om hulp vroeg. Beide ouders overwogen na een aantal jaren een insulinepomp. Elise zocht naar informatie, die vooral te vinden was op het onbekende terrein van surfen en googlen. 'Ik had behoorlijke tegenzin. Ik vond het maar niets, een computer. Totdat Erwin me leerde ermee om te gaan en ik terechtkwam op de website www.diabetesforum.nl.'

Een half woord

Het diabetesforum bleek een prettige ervaring, want Elise kwam erachter dat er mensen waren die wisten waar ze het over had: 'De forumleden hadden maar een half woord nodig. Ik hoefde niet uit te leggen wat diabetes inhield. Dat vind ik het fijne aan het forum. Iedereen zit in hetzelfde schuitje, alleen is de zee bij de één wat ruwer dan bij de ander. Ook is het fijn dat je anoniem kunt blijven. Je kunt je registreren onder een alias, maar je eigen naam mag natuurlijk ook. Niemand weet wie je echt bent en daardoor durf je vaak ook wat meer te vertellen dan wat je zou vertellen als je live contact hebt.'

Beheerder

Door de diabetes verdiepte Elise zich in computer en internet en werd zelfs beheerder van diabetesforum.nl. Ook is ze vrijwilliger voor de Diabetesvereniging Nederland (DVN) die de site overnam. 'De oprichter had er geen tijd meer voor, maar ik ben de site blijven beheren voor DVN.' Als beheerder heeft Elise de leiding over boards (de verschillende onderwerpen). Daarnaast stuurt ze de moderatoren aan die ieder hun boards op de site bijhouden. 'Ze kunnen vragen aan mij stellen via het speciale moderatoren gedeelte op het forum en ik heb wekelijks overleg met DVN.'



Felle reacties

Op het forum gaat het om het uitwisselen van ervaringen. Per dag zijn er tussen de 600 en 900 verschillende mensen op het forum actief. Alle berichten worden door de moderatoren gelezen en gescand; Elise is vaak zes uur per dag bezig met haar werk voor het forum. Alles op vrijwillige basis, ook in het weekend. Als beheerder ziet ze wat er gebeurt en grijpt ze bij foutieve informatie in. 'Verkooppraatjes of namen van medisch personeel worden meteen weggehaald.' Ook let ze erop dat niemand persoonlijk wordt aangevallen. Omdat het forum er voor iedereen is, mag niemand worden afgeschrikt door felle reacties. 'Diabetesforum.nl is geen discussieforum, maar een platform om ervaringen uit te wisselen. Wie een bericht plaatst, krijgt altijd wel reacties van anderen.'

Maurice, de zoon van Elise, en haar man Erwin hebben diabetes type 1

Registreren

Op diabetesforum.nl zijn ruim vijftig verschillende boards te vinden: bijvoorbeeld diabetes en kinderen, diabetes en zwangerschap, productinformatie van bedrijven, alles over hypo's en hypers en over complicaties op de langere termijn. Meedoen is gratis. Wie actief mee wil doen, dient zich eerst te registreren met het e-mailadres, een wachtwoord en een visuele verificatiecode, want het diabetesforum wil weten wie welke berichten plaatst. Leden worden niet geweigerd, wel gemonitord. Wie alleen te gast is kan maar een klein gedeelte van het forum lezen. 'Pas als je je registreert zie je wat de mogelijkheden zijn.'

Bescherming

Bepaalde boards, zoals “infecties” en “seksualiteit”, worden pas zichtbaar nadat mensen een aantal berichten op het forum hebben geplaatst. ‘We kunnen op deze manier geen problemen voorkomen’, licht Elise toe, ‘maar we werpen wel een drempel op en beschermen de leden tegen de buitenwereld. We willen niet dat mensen die net op het forum zijn en niet actief meedoen, in gedeelten van het forum komen, waar soms wat gevoeligere onderwerpen worden besproken. Daarnaast is er een webmasterteam waar ik op terug kan vallen. Er is ook nog een e-mailsysteem binnen de site, waarin leden met elkaar apart kunnen mailen. Dat soort berichten kunnen wij niet lezen.’ Het diabetesforum probeert leden te prikkelen. Niet alleen lezen, maar meedoen. ‘Zo is er een apart board voor ouders. Ook kinderen worden in een aparte ledengroep geplaatst, maar wel zeer streng gemonitord. Kinderen kunnen elkaar dingen vertellen of even lekker mopperen, zonder dat de ouders dat kunnen zien. Het lezen van andermans ervaringen is écht heel prettig. Ook voor kinderen.’

Meer weten over Elise en haar contacten op diabetesforum.nl?

Lees verder op bloedsuiker.nl of bekijk de filmpjes van Elise en Maurice op www.onetouch.nl > diabetesinformatie > kenniscentrum > media > meer media

MIND wint NIEK SNIEKERS kwaliteitsprijs diabeteszorg

Tijdens het Nationaal Insuline Congres in de Jaarbeurs in Utrecht op 20 mei is de Niek Sniekers Kwaliteitsprijs Diabeteszorg 2009 uitgereikt. Winnaar is MIND, het programma van het VU medisch centrum dat continu de kwaliteit van leven van mensen met diabetes in kaart brengt en bevordert.

Aan deze tweejaarlijkse prijs die Novo Nordisk heeft ingesteld om het delen van kennis op het gebied van diabeteszorg te stimuleren, is een geldbedrag van € 12.000,- verbonden. De twee andere genomineerde projecten, Kidz&Ko van de samenwerkende ziekenhuizen in Oost- en Midden-Brabant en ‘Diabeter: Doe wat, beweeg!’ van Stichting Diabeter, ontvingen elk een bedrag van € 1.500,-. Het prijzengeld dient besteed te worden aan verdere verbetering van de diabeteszorg.

Psychologisch

Initiatiefnemer van MIND, hoogleraar medische psychologie Frank Snoek is bijzonder blij met de prijs. ‘Het is een enorme erkenning voor de “kwaliteit van leven” als onderwerp in de diabeteszorg. Hopelijk is ons project een inspiratiebron voor anderen.’ MIND (Monitoring Individual Needs in persons with Diabetes) heeft als doel niet de “ziektetechnische” stand van zaken van mensen met diabetes in kaart te brengen maar de kwaliteit van leven. Tijdens de jaarcontrole wordt de patiënt gevraagd hierover digitaal een vragenlijst in te vullen. Na afloop kunnen de resultaten direct worden besproken met de diabetesverpleegkundige. Dit helpt eventuele psychologische problemen te signaleren.

Oprichter Bloedsuiker

De prijs werd in 2001 voor het eerst uitgereikt en was tot 2009 bekend als de Novo Nordisk Kwaliteitsprijs Diabeteszorg. In dat jaar werd de prijs opgedragen aan oud-directeur van Novo Nordisk en tevens oprichter van Bloedsuiker, Niek Sniekers, die in maart 2008 overleed.

‘Stap voor stap meer weten over diabetes’

Willi Vos (53) weet sinds november vorig jaar dat hij diabetes type 2 heeft. Hij gebruikt de website www.DIEP.info om te leren omgaan met deze voor hem nieuwe aandoening. DIEP (Diabetes



Interactief Educatie Programma) is een educatieprogramma op internet voor mensen met type 2 diabetes.

Verhelderend

‘Ik wist niets van diabetes toen het bij mij geconstateerd werd’, vertelt Willi. ‘Mijn diabetesverpleegkundige adviseerde mij om de website DIEP te gebruiken. Ik ben dat meteen gaan doen en het heeft mij enorm geholpen. Stap voor stap ben ik meer te weten gekomen over diabetes en bijvoorbeeld over hoe je de bloedglucose moet meten en hoe je moet spuiten. De site is heel goed en overzichtelijk. De uitleg wordt mondeling gegeven. Dit werkt verhelderend. Daarom is de site voor veel mensen geschikt, denk ik.’

Willi Vos. ‘Ik wist niets van diabetes toen het bij mij geconstateerd werd’

Uitbreiding

DIEP geeft stapsgewijs informatie over de achtergronden van diabetes, hoge en lage bloedglucosewaarden, leefstijl, behandeling en zelfcontrole. Recentelijk is het programma uitgebreid met modules over neuropathie en insuline en actuele informatie over incretines en GLP-1 therapie. Willi: ‘Ik bekijk nu ook de informatie over voeding, gezondheid en beweging. Er komt zo veel bij diabetes kijken. Ik heb inmiddels een dieet van 1200 calorieën per dag en momenteel wordt bekeken of ik met mijn heup- en rugproblemen toch een beweegprogramma kan starten.’

Op www.bloedsuiker.nl leest u meer over de winnende projecten.

Vanuit www.bloedsuiker.nl komt u op het educatieprogramma DIEP terecht als u op de knop het WOORDENBOEK klikt.

Handige communicatiemiddelen voor senioren

Het aantal alleenstaande ouderen in ons land neemt snel toe. Moderne communicatiemiddelen kunnen ertoe bijdragen dat ouderen en chronisch zieken langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Hier vindt u een selectie van gebruiksvriendelijke apparatuur.

Direct contact met HulpZoeker

Met de Realive HulpZoeker kunt u altijd en overal in huis direct contact maken met anderen. De HulpZoeker is een waterdicht zendertje dat u met een koord om uw hals of pols kunt dragen. Met één druk op de alarmknop van het zendertje wordt er direct telefonisch contact gezocht met één van de ingestelde contactpersonen. Is er niemand aanwezig, dan wordt u doorgeschakeld naar het Realive SOS-callcenter. De HulpZoeker wordt geleverd met één of meerdere afstandscamera's die in de woning opgehangen kunnen worden. De contactpersonen kunnen via hun pc op afstand meekijken in de woning. Een onbeperkte internetaansluiting is noodzakelijk. Voor informatie: zie www.realive.nl.



Uw eigen alarm regelen

Het kan gebeuren dat er iets met u gebeurt en u niet in staat bent om zelf alarm te slaan. Nu is er de service BenOke.nu waar u zich elke ochtend eenvoudig met een sms “okay” meldt. Wanneer

BenOke.nu om 10.00 uur nog geen sms van u heeft ontvangen, nemen zij contact met u op. Wanneer u niet reageert op hun oproep, neemt BenOke direct contact op met één van de door u opgegeven contactpersonen.

Voor informatie: zie www.benoke.nu.

Elkaar spreken en zien via Beeldbezoek



Bent u slecht ter been, aan huis gebonden of wonen uw kinderen ver weg? Met Realive Beeldbezoek kunt u op elk gewenst moment beeldcontact maken met uw zorg-verlener of kinderen via uw pc, televisie of videofoon. Voor het maken

van een praatje met uw kinderen of kleinkinderen, of ter ondersteuning van uw chronische aandoening. Doordat u elkaar ziet, lijkt het net alsof u bij elkaar op bezoek bent. U heeft hiervoor een onbeperkte internetaansluiting nodig. Bekijk het demonstratiefilmpje op www.realive.nl.

EASY5 PLUS mobiele seniorentelefoon

Deze zeer eenvoudig te bedienen mobiele telefoon is geschikt voor mensen die slechts een paar nummers willen bellen. Het toestel beschikt over vijf grote toetsen waaronder men vijf telefoonnummers kan programmeren. De Easy5 Plus is tevens voorzien van een display en een SOS-toets aan de zijkant. Deze simlockvrije telefoon kunt u bestellen bij: www.ouderenwinkel.nl of 0900-200 30 30 (lokaal tarief).



Column: Digitale diabeet en analoge mama

Maaïke de Boer (30) is freelance journaliste en columniste



Hyves

Ik: 'Kijk mam, op mijn www bij Hyves staat dat jij bij mij op bezoek bent.'

Ma: 'Wat is een www?'

Ik: 'Een wie wat waar. Waar ik ben, met wie, wat ik doe.' Ma: 'Oh, dat vind ik wel eng hoor. Dan weet iedereen waar ik ben. En nou weet iedereen ook waar jij bent, straks komen ze ons opzoeken.'

Ik: 'Wie?'

Ma: 'Ze.'

Ik: 'Wie zijn ze?'

Ma: 'Ja, dat weet je niet, dat is juist zo eng.'

(Update www: ik ben nergens, met niemand. Het is maar dat jullie het weten.)

Twitter

Ik: 'Mam, ik heb net op twitter gezet dat je zegt dat je een hypo hebt. Maar je hebt gewoon zin in chocola en je zoekt een excuus. Je bent hartstikke gezond.'

Ma: 'Ik begrijp niet wat er leuk is aan dat soort dingen te delen met mensen die je niet kent.'

Ik: 'Nou zeg. Ik ken wel veel mensen van twitter. Maar ik heb ze niet allemaal ontmoet.'

Ma: 'En je gaat nu zeker twitteren dat je appeltaart zit te eten.'

(Update twitter: @allemaal: ik zit nu géén appeltaart te eten. Zegt mijn moeder.)

Hotmail

Ik: 'Ik heb een mailbox voor je aangemaakt. Hier, ik mail je een foto van mij en de hond terwijl hij mijn testspullen net heeft geapporteerd.'

Ma: 'Kan je me niet gewoon een foto geven?'

Ik: 'Als ik je overal een foto van geef, kom je om in het papier.'

Ma: 'Dat is toch gezellig?'

Ik: 'Oh, nu weet ik meteen waar ik mijn oud papier moet laten, bij jullie voor de deur.'

Ma: 'Grappig hoor.'

(Update: annuleer mailbox. Paarden en zwijnen enzo.)

Geloven

Ma: 'Ik geloof niet in internet.'

Ik: 'Mam, het is geen religie ofzo.'

Ma: 'Hm.'

Ma: 'Hoe laat moet ik straks de bus nemen?'

Ik: 'Geen idee. Ik zou zeggen: loop naar de bushalte en "find out".'

Ma: 'Dat kan jij toch opzoeken op je computer? Laat jij je oude moedertje in de regen naar de bushalte lopen om te kijken?'

Ik: 'Tja, misschien moet je toch eens in internet gaan geloven?'

Is de glucosesensor de oplossing?

Irene Seignette

Continue Glucose Monitoring (CGM) wordt het genoemd; 24 uur per dag zicht op je glucosewaarden. CGM gebeurt met behulp van een sensor die onder de huid wordt aangebracht met een naaldje. Deze sensor meet elke drie tot vijf minuten de bloed-glucosewaarden. De waarde is zichtbaar op een display. Daarnaast is ook te zien of de glucosewaarden op dat moment stijgen of dalen. De gebruiker kan zijn of haar gewenste minimum en maximum glucosewaarde invoeren. Komt de waarde daarboven of daaronder, dan geeft het apparaat een alarm. Twee keer per dag moet de sensor gekalibreerd (geijkt) worden met een waarde verkregen door een vingerprik. Een sensor moet om de drie tot zeven dagen vervangen worden.

Pieken

In januari werd Mags, het tweede kindje van Joke van der Zwan en John Körver, geboren. Tijdens haar tweede zwangerschap droeg Van der Zwan een glucosesensor. 'Door de sensor kreeg ik zicht op het verloop van mijn glucosewaarden. Ik ontdekte bijvoorbeeld dat mijn waarden 's nachts rond 03.15 uur stegen. Ook voor het avondeten liepen ze op. Dit bleek een vast patroon. Door de basaalstand van de insulinepomp aan te passen, kon ik deze hoge pieken opvangen.'



Waarschuwing

Tijdens haar eerste zwangerschap had Van der Zwan last van ernstige hypo's. 'Drie keer ben ik in zo'n diepe hypo terechtgekomen dat er een ambulancedienst bij is geroepen. Dit wilden we bij de tweede zwangerschap niet meer meemaken. Met de sensor kun je jezelf veel nauwkeuriger instellen. Bovendien krijg je een waarschuwing zodra je waarden te hoog of te laag worden. Je ziet direct of ze dalen of stijgen. Bij een waarde van 3,9 mmol/l die stijgt, hoef je niets te eten. Gaan de waarden omlaag, dan weet je dat je snel iets moet eten.'

Daling HbA1c

Internist dr. Hans de Vries uit het AMC Amsterdam is al jaren betrokken bij onderzoek naar CGM. 'Onderzoek laat zien dat de gemiddelde bloedglucosewaarde, het HbA1c, daalt door het gebruik van een sensor. Bij mensen die al langer insuline toedienen met een pomp, daalt het HbA1c ongeveer een 0,5% (5 à 6 mmol/mol)² als ze daarbij een sensor gaan gebruiken. Mensen die tegelijkertijd starten met een sensor en een insulinepomp laten zelfs een daling van 1% (11 mmol/mol)³ zien, vergeleken met mensen die doorgaan met injecties en gewone zelfcontrole.'

Niet nauwkeurig

Voor veel mensen lijkt de glucosesensor de oplossing. De Vries: 'De sensoren zijn de afgelopen jaren duidelijk vooruit gegaan. Ze zijn betrouwbaarder geworden en gaan langer mee. Toch zijn de uitslagen niet altijd nauwkeurig. Ze kunnen flink verschillen van de vingerprik. Hoe lager de glucosewaarde, hoe minder betrouwbaar de sensor. Soms krijgen de mensen een alarm voor een hypo, terwijl er niets aan de hand is. Bovendien lopen de sensorwaarden wat achter ten opzichte van de glucosewaarden verkregen door een vingerprik.'

24 uur per dag zicht op uw bloedglucosewaarden. Voor veel mensen met type 1 diabetes lijkt het een droom die uitkomt. Tegenwoordig is het mogelijk, maar er zitten nog wel haken en ogen aan.

Dag en nacht

Het percentage mensen dat stopt met de sensor binnen een halfjaar is vrij groot. In een groot onderzoek haakte zelfs de helft van de adolescenten af. Van de kinderen onder de vijftien viel 25% uit en bij volwassenen 20%. De Vries: 'Sommige mensen vinden het bezwaarlijk continu een apparaatje aan hun lichaam te dragen. Anderen kiezen er niet voor 24 uur per dag met hun diabetes bezig te zijn.' Van der Zwan kan zich hier wel iets bij voorstellen: 'Zodra je weet dat je te hoog of te laag zit, moet je er iets mee. Mijn waarden stegen vaak aan het eind van de middag terwijl ik stond te koken. Dit had tot gevolg dat iedereen aan tafel zat met een lekker bord macaroni, terwijl ik me moest beperken tot een bord sla. Dat is niet altijd leuk. Ik wist waarvoor ik het deed en achteraf lach je erom. Maar toch is het soms lastig. Je bent dag en nacht met je diabetes bezig.'

'Zodra je weet dat je te hoog of te laag zit, moet je er iets mee. Dat is soms lastig. Je bent dag en nacht met je diabetes bezig'

De sensoren

In Nederland zijn er verschillende sensoren verkrijgbaar. Medtronic heeft een sensor in combinatie met een insulinepomp: de Paradigm® Real-Time en een losse sensor die gebruikt kan worden met

² volgens de nieuwe HbA1c-waarden (zie www.nieuwedidiabeteswaarde.nl)

³ Een daling van het HbA1c met 1% betekent dat het risico op diabetescomplicaties aan hart, bloedvaten, zenuwen, nieren en ogen met 35% vermindert

insuline-injecties: de Guardian® Real-Time. Deze sensoren moeten om de drie dagen vervangen worden. Abbott Diabetes Care heeft de Freestyle Navigator® met een sensor die vijf dagen meegaat.

Zelf betalen

CGM is een dure therapie die nog niet wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Joke van der Zwan was in staat de sensoren zelf te bekostigen. Alles bij elkaar kostte dit ongeveer € 3.250,--, inclusief startpakket. 'Ik heb dankzij de sensor veel hoge en lage bloedglucosewaarden kunnen opvangen en heb geen ernstige hypo's gehad. Mijn hoogste HbA1c was 5,6% (38 mmol/mol). Na de bevalling ben ik gestopt met de sensor. Dat was wel een verademing. Ik heb nog enkele sensoren over. Deze bewaar ik voor momenten waarop het minder goed gaat.'

Vergoeding

De vergoeding is er nog niet. Toch denkt De Vries dat CGM in de toekomst vast onderdeel gaat uitmaken van de diabetesbehandeling. 'Heel voorzichtig zie ik wat veranderingen. Verzekeraars gaan sporadisch over tot vergoeding. Het blijft belangrijk de kosten en baten tegen elkaar af te wegen. CGM is duur, maar kan bij goed resultaat besparen op de lange termijn. Mensen doen minder vaak een beroep op de gezondheidszorg als ze goed zijn ingesteld en krijgen minder en later diabetescomplicaties. Eigenlijk vind ik dat iedereen met diabetes type 1 die ondanks een maximale behandeling niet goed ingesteld raakt, de gelegenheid zou moeten krijgen een halfjaar een sensor te gebruiken, mits ze hiervoor zelf gemotiveerd zijn. Ook zwangere vrouwen met diabetes zouden de sensor vergoed moeten krijgen.'

Mirjam de Rooter kreeg diabetes als gevolg van een leveraandoening. Zij krijgt de sensor vergoed. Lees haar verhaal op www.bloedsuiker.nl
Ga naar www.bloedsuiker.nl voor een fotoserie over het inbrengen van een glucosesensor

Zeewolf uit de oven

'Lekker met worteltjes en gekookte aardappelen'

Ingrediënten voor 2 personen

- ◆ 300 gram zeewolf of andere vis
- ◆ 1 hele citroenschil geraspt (mag ook minder)
- ◆ 2 eetlepels zwarte olijven
- ◆ 1 eetlepel kappertjes
- ◆ 1 doosje cherry tomaatjes doormidden gesneden
- ◆ flinke scheut olijfolie
- ◆ zeezout
- ◆ zwarte peper

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een ovenschaal.
Meng het goed door elkaar. Zet de visschotel 20 minuten in de oven op 180 graden.



Wij houden van lekker eten'

Dit recept is ingestuurd door Karin Primavera-Luttikhuisen: 'Ik heb het uit een Marie-Claire van een aantal jaar terug. Oorspronkelijk is het met kip. Zo heb ik het de eerste keer ook gemaakt, maar gezien de ingrediënten, citroen en kappertjes, leek het me ook heerlijk met vis. Eigenlijk is dit veel



lekkerder. Ik varieer met de vissoort. Soms neem ik zeewolf en een andere keer kies ik voor kabeljauw of tilapiafilet. Het is een succesrecept. Bijna iedereen vindt het lekker, ook mijn kinderen en kleinkinderen. Ik maak het regelmatig als we eters krijgen. Ook omdat je het zo goed kunt voorbereiden en het ziet er heel feestelijk uit als je het opdient.' Lees verder op www.bloedsuiker.nl

Reactie van diëtist Corien Maljaars:

De aanpassing van mevrouw Primavera laat heel mooi zien dat je door de vervanging van één ingrediënt een recept een heel andere uitstraling kunt geven. De combinatie met kip(filet) past op zich ook heel goed in het dieet bij diabetes, maar vis heeft als voordeel dat het ook de goede omega-3-vetzuren bevat. Zeewolf bevat niet veel vet en levert daardoor weinig calorieën maar helaas ook niet zo heel veel omega-3 vetzuren. Veel consumenten denken dat olijfolie caloriearm is. Olijfolie bevat wel de gunstige vetten, maar levert ook veel calorieën, goed om op te letten bij het toevoegen van de "flinke scheut".

In dit recept wordt zeezout gebruikt. Zeezout is wat betreft de hoeveelheid natrium (de "boosdoener" van het zout) niet beter dan gewoon keukenzout. Omdat de olijven en kappertjes ook al veel zout bevatten, zou het beter zijn om helemaal geen zout toe te voegen. Een uitje, teentje knoflook of kruiden als peterselie, rozemarijn en laurier geven het gerecht een heerlijke geur en smaak. Heeft u ook een recept dat u wilt laten beoordelen door Corien Maljaars? Mail het dan [naar redactie@bloedsuiker.nl](mailto:naar_redactie@bloedsuiker.nl).

Het digitale consult is laagdrempelig

Anja Bemelen

Voor een consult gaat u naar uw behandelaar in het ziekenhuis of naar de praktijk van de huisartsen. Toch wordt het tegenwoordig steeds normaler om via digitale wegen met uw internist, uw diabetesverpleegkundige of uw huisarts te communiceren. Welke manieren zijn er zoal? En vooral: voegen ze iets toe aan de behandeling?

Eén van de bekendste manieren om uw diabetesverpleegkundige of internist te informeren over uw aandoening is het bijhouden en mailen van een digitaal logboek. Dat doet ook Henk Top uit Benschop. Henk is 71 en heeft al 30 jaar type 1 diabetes. Hij dient driemaal daags snelwerkende en eenmaal langwerkende insuline toe. Zijn glucosewaarden meet hij viermaal per dag. 'Toen ik net diabetes had', vertelt Henk, 'noteerde ik mijn waarden in een dagboekje dat ik meenam tijdens het consult met de internist. Inmiddels beschik ik over een OneTouch® UltraSmart® bloedglucosemeter en over de bijbehorende software.' De meter registreert automatisch alle uitslagen van de metingen met tijd en datum. Henk kan daarnaast extra gegevens invoeren, zoals zijn gewicht, bloeddruk of de tijdsduur van zijn activiteiten. 'Aan de hand van deze gegevens bepaal ik hoeveel ik van welke soort insuline moet toedienen.'



Mailen

Ongeveer één keer per maand leest Henk zijn meter uit met behulp van software. Vervolgens mailt hij de gegevens naar zijn diabetesverpleegkundige, eventueel met vragen. 'Indien nodig mailt de diabetesverpleegkundige mij terug met advies. Daarnaast ga ik eens in de drie maanden voor controle naar de internist. De gegevens van die periode mail ik voordat ik naar hem toe ga.'

Gemakkelijk

Het voordeel voor Henk is dat hij geen extra afspraken meer hoeft te maken; zijn gegevens kunnen immers door arts en verpleegkundige ingezien worden. 'Bovendien zijn er van beide kanten minder vragen en vind ik deze vorm van communiceren gemakkelijk. Een goede instelling en het beperken van eventuele complicaties zijn voor mij heel belangrijk. Ik heb nu een betere instelling dan voorheen. Op dit moment is mijn gemiddelde bloedglucosewaarde (HbA1c) 6,8 % (51 mmol/mol).

Antwoord

In het Maasstad Ziekenhuis werken diabetesverpleegkundigen met een digitaal patiëntendossier. 'Patiënten mailen ons met hun vragen en geven hun bloedglucosewaarden door', zegt Yvonne Bil, diabetesverpleegkundige in het Rotterdamse ziekenhuis. Het Maasstad Ziekenhuis streeft ernaar de mail dezelfde dag of uiterlijk de volgende werkdag beantwoord te hebben. 'We kunnen terugmailen, maar in veel gevallen bellen we de mensen liever op.' De gegevens in de mails worden gekopieerd naar het patiëntendossier. De digitale samenwerking tussen de behandelend arts en de diabetesverpleegkundige is in beperkte mate al mogelijk en wordt verder ontwikkeld met de komst van het elektronisch dossier voor Interne Geneeskunde. 'In het nieuwe ziekenhuis, dat per maart 2011 in gebruik genomen gaat worden, bestaan er geen papieren dossiers meer, maar zullen alle patiëntendossiers digitaal zijn.'

Praten over diabetes

Ook op Suikerplein wordt digitaal gecommuniceerd. Suikerplein - een initiatief van het KinderDiabetes Centrum Nijmegen (KDCN) en bedacht door dr. Chris Verhaak en dr. Kees Noordam - is een behandelomgeving waar jongeren vanaf dertien jaar die bij het KDCN onder behandeling zijn gebruik van kunnen maken. 'Het is bedoeld als aanvulling op de huidige diabetesbehandeling', zegt Cathelijne van de Sande, als kinderdiabetesverpleegkundige verbonden aan het KDCN. 'Jongeren blijven driemaandelijks op consult komen, maar hebben de mogelijkheid om via Suikerplein ondersteuning te krijgen in de tussenliggende periode. Het vervangt telefonisch en e-mailcontact tussen geplande consulten door.'

Forum

Suikerplein bestaat uit een afgesloten, persoonlijke behandelpagina waar de jongere zelf aanpassingen in kan aanbrengen en contact kan hebben met behandelaars. Verder bevindt zich op Suikerplein een openbare omgeving met een chatruimte en een forum. Hier kunnen jongeren met elkaar praten over alles wat met diabetes te maken heeft - of daar niet mee te maken heeft.

Diamuraal

Ook via Stichting Diamuraal, het centrale punt voor de diabeteszorg in de regio Eemland, kunnen mensen met diabetes gegevens verwerken in een digitaal logboek. Binnen de regio werken huisartsen, internisten, diabetesverpleegkundigen en andere specialisten samen in een keten van zorgverleners. Sinds enige tijd wordt gebruik gemaakt van een Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) dat speciaal gericht is op de diabeteszorg. Patiënten kunnen via een persoonlijk digitaal logboek op internet hun glucosewaarden bijhouden en communiceren met leden van het diabetesteam.



Binnen Stichting Diamuraal - Werken huisartsen, internisten, diabetesverpleegkundigen en andere specialisten samen in een keten van zorgverleners

Continuïteit

Volgens Lioe-Ting Dijkhorst, als internist verbonden aan Stichting Diamuraal, staat Diamuraal garant voor een hoge mate van continuïteit van zorg voor mensen met diabetes: 'Dankzij het EPD kunnen patiënten met het digitale logboek alle voor hen relevante informatie via de internetverbinding raadplegen. Op elk moment van de dag. Ook kunnen ze op elk gewenst moment contact leggen met de eigen diabetesbehandelaars. Daarnaast is er de digitale consultatie van de internist, huisarts en praktijkondersteuner.' Op deze manier profiteren mensen van de expertise van de internist, zonder de gang naar het ziekenhuis te hoeven maken. Omgekeerd profiteert de internist van de volledige informatie over de patiënt, verstrekt door de huisartsenpraktijk in het EPD.

Drempelverlagend

Of projecten zoals Diamuraal leiden tot een betere behandeling van diabetes, moet nog wetenschappelijk worden aangetoond, al is een aantal aanwijzingen positief. 'Volgens een voorlopige conclusie van het RIVM hadden mensen die een digitaal logboek bijhouden na een jaar veel meer kennis over diabetes, dan mensen van zorggroepen zonder een dergelijke EPDinzage. Een digitaal logboek werkt bovendien beslist drempelverlagend.' Vooral de mensen die hun digitaal logboek actief gebruiken blijven minder lang met problemen rondlopen, is de eerste indruk van internist Dijkhorst. 'Maar ook dat willen we graag nog wetenschappelijk onderzoeken.'

Enthousiast

Richard van der Pol, 62 jaar, patiënt bij internist Dijkhorst, is in ieder geval enthousiast over Diamuraal. 'Ik heb sinds acht jaar type 2 diabetes. Ik gebruik een insulinepomp. De gegevens lees ik uit en mail ik naar internist Dijkhorst. Als er iets is, krijg ik direct antwoord op mijn vragen. Bovendien krijg ik aanwijzingen over bijvoorbeeld voeding en beweging. Ik heb het idee dat er door het e-mailcontact veel meer betrokkenheid is. Vroeger had je eens in de drie maanden contact, maar dat motiveerde niet. Mailcontact is laagdrempelig en het werkt alsof je met familie mailt. Ik weet nu veel meer over diabetes én de zelfregulatie gaat beter. Doordat ik gemotiveerd ben en meer kennis heb, ben ik niet alleen lid geworden van de DVN, maar ben er ook Coördinator Voorlichting.'

Lees meer over Suikerplein op www.bloedsuiker.nl en www.kdcn.nl, of over Diamuraal op www.diamuraal.nl en www.meandermedischcentrum.nl

Vrijwilligerswerk is belangrijk

In dit nummer is het woord aan Frans Rijnkels.



Bloedsuiker bestaat dit jaar 25 jaar. Ter ere hiervan bezoeken we mensen die in het verleden aan het woord zijn geweest in Bloedsuiker.

In 2003 vertelde Frans Rijnkels (75) in Bloedsuiker over zijn sportieve leven en de deelname aan de Vierdaagse van Nijmegen. Hij heeft al bijna dertig jaar type 2 diabetes. Hoe gaat het nu met hem?

Te druk

'De Vierdaagse loop ik sinds enkele jaren niet meer', vertelt Frans. 'Ik zou het nog best wel kunnen maar ik vond het te druk worden tijdens het wandelen. Er lopen enorm veel mensen mee en vooral in de dorpen wordt er dan meer geslenterd dan stevig gewandeld. Dat vond ik op een gegeven moment niet prettig meer. Als lange afstandwandelaar houd ik van doormarcheren. Maar ik ben in

mijn dagelijkse leven wel doorgedaan met wandelen. Als het weer het toelaat, maak ik elke week toch wel een wandeling van een kilometer of twintig.'

Fietsen

Naast het wandelen, zit Frans veel op de fiets. Frans: 'Ik trek er elke week wel een keer op uit. Mijn vrouw gaat vaak mee en dan zijn we een hele middag onderweg. We fietsen zo'n dertig kilometer en gaan onderweg ergens koffiedrinken. Ik voel me hier goed bij. Ik doe mijn hele leven al aan sport. De afgelopen winter heb ik vanwege het weer niet veel kunnen fietsen en wandelen en dat merk ik dan wel aan mijn lichaam. Je wordt stijver.'

Diabetes

Het sportieve leven van Frans heeft ertoe bijgedragen dat hij nog niet veel last heeft van diabetescomplicaties. Frans: 'Mijn gezichtsvermogen is wel achteruitgegaan. Ik ben ook geopereerd aan een netvlies-scheuring aan één van mijn ogen als gevolg van een staar-operatie. Maar verder gaat het nog steeds goed. Ik houd me goed aan de regels, en dan kun je af en toe ook uit de ban springen. Dat moet kunnen. Ik spuit tweemaal daags insuline en slik medicijnen tegen hoge bloeddruk. Ik heb in al die jaren met diabetes mijn lichaam goed leren kennen. Ik voel hypo's goed aan. Ik meet niet elke dag mijn bloedglucose maar maak wel eens dagcurves.'

Geheugentraining

Frans is al jaren actief als vrijwilliger in een tehuis voor dementerenden. 'Ik heb in dit tehuis, waar 156 licht tot zwaar dementerenden wonen, een bibliotheek opgezet en geef hier ook geheugentraining. We doen vragenspelletjes die het geheugen activeren. Ik organiseer er ook filmmiddagen en diamiddagen over de natuur. Heel gezellig vinden de mensen de muziekmiddagen. Dan stel ik een programma van klassieke muziek samen waar we dan naar luisteren. Dit werk geeft me heel veel voldoening. Het is wel vermoeiend en het is in de loop der tijd ook intensiever geworden omdat er nu alleen nog mensen met een vergevorderde dementie komen wonen. Voor alle activiteiten in het centrum zijn er 22 clubjes opgezet, die allemaal door vrijwilligers gedaan worden. Dit geeft wel aan hoe belangrijk vrijwilligerswerk voor zorg instellingen is.'



Digitaal contact op vakantie

Carole Seignette

Tijdens een verblijf in het buitenland gaan veel dingen anders dan u thuis gewend bent. Hierdoor kan uw diabetesinstelling ontregeld raken. E-mailcontact met arts of diabetes-verpleegkundige kan dan helpen om de bloedglucosewaarden onder controle te houden.

Wij ontvangen regelmatig e-mails van mensen die ons vanuit het buitenland vragen stellen over hun diabetes', vertelt Hester van Leeuwen, diabetes-verpleegkundige in het AMC Amsterdam. 'Meestal gaat het om mensen die voor een langere tijd in het buitenland verblijven, bijvoorbeeld jonge mensen die een tijdje rondtrekken of mensen die op familiebezoek gaan in hun

geboorteland. De meeste vragen gaan over problemen met de bloedglucosewaarden door bijvoorbeeld hoge temperaturen of andere eetgewoonten, maar het gebeurt ook wel eens dat iemand te maken krijgt met diefstal en geen insuline meer heeft.'

Meekijken

Door de technologische ontwikkelingen wordt e-mailen vanuit het buitenland steeds eenvoudiger. Steeds meer mensen e-mailen via hun mobiele telefoon of bezoeken een internetcafé in het buitenland. Voor de oudere generatie gaat dit echter niet op. Hester: 'Zij vragen dan vaak een jonger familielid om met ons e-mailcontact op te nemen. Het komt ook voor dat zij een familielid in Nederland laten mailen. Het geeft mensen toch een vertrouwd gevoel wanneer wij vanuit Nederland meekijken en back-up geven. We adviseren mensen om voor de vakantie een afspraak te maken zodat we hen instructies kunnen meegeven.'

Urgent

'De e-mails worden hier elke werkdag behandeld. Wanneer er problemen zijn met de regulatie, sturen mensen ons hun bloedglucosewaarden en dan proberen wij per e-mail de mensen beter in te stellen. Als er onduidelijkheden zijn, vragen we iemand om telefonisch contact op te nemen. Wanneer iemand echt ziek wordt, adviseren we om naar een lokale arts te gaan. Soms bevindt iemand zich in een gebied waar geen goede medische hulp voorhanden is. We geven dan een advies mee voor de eerste uren en raden aan om zo snel mogelijk naar de dichtstbijzijnde grote plaats te gaan en daar een arts of ziekenhuis te bezoeken.'

Primitief ziekenhuis

'Twee jaar geleden ben ik ruim drie maanden in India geweest', vertelt Rosa de Bont (21). 'Ik had van te voren afgesproken met mijn kinderarts dat ik mijn bloedglucosewaarden af en toe zou mailen. Dat was heel goed, een soort stok achter de deur om mijn diabetesinstelling in de gaten te houden. Tijdens mijn verblijf ben ik erg ziek geweest, waarschijnlijk door iets dat ik gegeten had. Ik moest overgeven en kwam in een primitief ziekenhuis terecht. Ik heb toen een aantal keren gebeld en via sms contact gehad



met mijn kinderarts in Nederland. Zij heeft toen ook nog gebeld met de arts in India. Ik had namelijk een insulinepomp en dat kenden ze daar niet. Het was heel fijn dat er dan toch iemand voor je klaar staat in Nederland als je zo ver van huis bent!' Rosa de Bont is panellid van Young Voices - een jongerenpanel dat op een positieve manier diabetes onder de aandacht wil brengen. Voor meer informatie ga naar www.changingdiabetes.nl.

Op www.bloedsuiker.nl leest u het dagboek over de reis van Rosa naar India

Rosa de Bont: 'Tijdens mijn verblijf ben ik erg ziek geweest, waarschijnlijk door iets dat ik gegeten had. Ik kwam in een primitief ziekenhuis terecht'

32 kilo lichter, heel comfortabel

Wim Sam

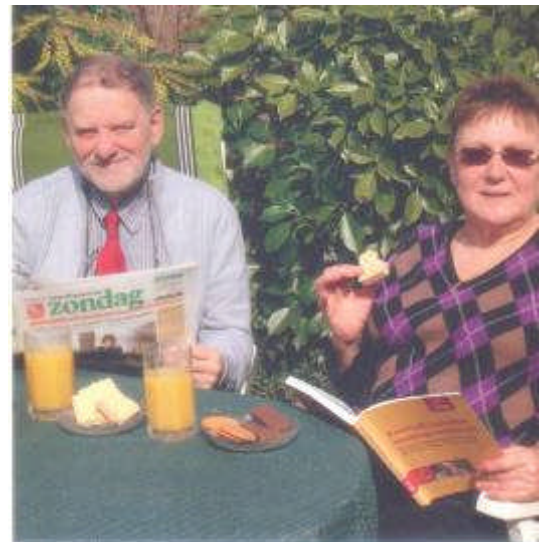
Mijn naam is Wim Sam, ik ben 66 jaar. Ik heb, net als mijn vrouw Willy (61 jaar), type 2 diabetes. Ik reguleer mijn aandoening met een insulinepomp, Willy met de insulinepen. Ook ben ik sinds 1971 na een valpartij van zestien meter rugpatiënt en dus beperkt in mijn bewegingen. Lange tijd heeft mijn scootmobiel dienst gedaan als benenwagen; lopen kon ik amper. Willy en ik hebben allebei overgewicht gehad en onze strijd daartegen heeft een lange geschiedenis. We hebben veel diëten

uitgeprobeerd en in principe helpen ze allemaal, maar het jojo-effect en mijn toenemende rugklachten demotiveerden mij. De crux is namelijk op gewicht blijven.

In een advertentie zie ik een instituut dat een proteïnedieet propageert. Dit dieet zou geen jojo-effect noch honger gevoel kennen, omdat het zes eetmomenten per dag kent. Willy en ik zijn benieuwd, schrijven ons in en als we ermee aan de slag gaan, blijkt het te werken. We vallen af, hebben geen honger gevoel en ik heb zelfs geen behoefte meer aan snacks. We voelen ons prima en zijn niet meer de hele dag met eten bezig. Toch zijn we naar verloop van tijd de ovenschotels met groente meer dan beu. Op internet zoekt mijn vrouw naar alternatieven. Ze vindt een koolhydraatarm, eiwitrijk dieet. Een dieet dat we voor het grootste deel zelf kunnen samenstellen, zolang het vrij is van koolhydraten, van kant-en-klaar-producten en zolang het geen smaakmakers bevat. In kant-en-klaarproducten zitten namelijk vaak veel zout en verborgen slechte vetten. We gaan ervoor. Voor het gemak houden we wel vast aan zes dagelijkse maaltijden.

Ons ontbijt bestaat uit kwark met twee schepjes Proti Meal - vergelijkbaar met Modifast en verkrijgbaar in verschillende smaken. Bij de koffie eten we een zelfgebakken cakeje of een koolhydraatarm koekje. Ons tussendoortje bestaat uit een kop bouillon of een bakje rauwkost, zoals tomaatjes. Onze warme maaltijd bestaat alleen uit groenten met mager vlees of vis. 's Avonds eten we bij de koffie opnieuw een cakeje óf een bekertje yoghurt dan wel een koolhydraatarm toastje met een gekookt ei. Daarnaast bakken we zelf ons koolhydraatarme brood dat we overigens ook meenemen als we bij vrienden eten.

We houden het goed vol, ook dankzij de beschikbaarheid van het grote aantal producten dat binnen dit dieet past. We kopen die vaak via internet. Wel mis ik soms een sappige appel of een sneetje witbrood, maar tot nu toe gaat het goed. In augustus 2009 ben ik met dit dieet begonnen. Willy is 15 kilo afgevallen, ik 32. Dat zijn veel kilo's, maar ik ben er nog niet, want mijn streefgewicht is 75 kilo. Nog 5 kilo te gaan en ik heb goede hoop dat dit zal lukken. Ik voel mij nu een stuk beter. Ook mijn eerdere gemiddelde glucosewaarde, het HbA1c van 8,2 % (66 mmol/mol) heeft nu een constante waarde van 5,6 (38 mmol/mol). Bovendien heb ik door mijn dieet afscheid kunnen nemen van mijn pomp en ben ik - tot nu toe - insulinevrij. Een comfortabel gevoel.



Heeft u ook een ervaring die u met ons wilt delen? Mail deze naar redactie@bloedsuiker.nl

Digitale kookboek

Christel Vondermans

Als u op zoek bent naar nieuwe recepten voor meer variatie in de keuken, biedt internet uitkomst. Een recept zoeken op internet gaat vaak gemakkelijker dan in een kookboek. Tenminste, als u weet waar u moet zoeken. Een korte cursus 'watertandend wegwijs op het web'.

Op internet kunt u precies zoeken wat u wilt. Heeft u bijvoorbeeld nog een restje kokosmelk over dat op moet? Of bent u op zoek naar een voorafje voor acht personen? Op internet is het te vinden! Op de diverse receptensites kunt u selecteren op ingrediënt, het aantal personen, de menugang en bereidingstijd.

Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor allerlei vragen over voeding. De informatie is samengesteld door deskundige mensen, dus absoluut betrouwbaar. Voor het recept van de dag, een weekoverzicht en het zoeken van recepten kunt u terecht op <http://recepten.voedingscentrum.nl>. Handig: het recept bevat een speciaal icoontje als het past binnen een voeding bij diabetes!

Handig: het recept bevat een speciaal icoontje als het past binnen een voeding bij diabetes!

Koken in Beeld

Koken in Beeld is een kookprogramma op internet voor mensen met diabetes die gezond en lekker willen eten. De bereiding van gerechten komt hier uitgebreid in beeld en de website geeft ook de voedingswaarde en de hoeveelheid koolhydraten van de gerechten. Leuk is dat de gerechten en de gebruikte ingrediënten uitgebreid worden toegelicht door een diëtist. Daarnaast is op de website uitgebreide achtergrondinformatie over diabetes en gezonde voeding te vinden. Koken in Beeld is te vinden op www.eetjemetonsmee.nl.

Smulweb

In de categorie "Mens en Gezondheid" was www.smulweb.nl in 2009 de website van het jaar. U vindt er ruim 342.000 recepten! Eén van de keuzemogelijkheden is de keuken. Die gaat van Nederlands, Frans en Belgisch tot Arabisch, Mexicaans en Italiaans. Niet alle gerechten passen even goed binnen een gezonde voeding bij diabetes, maar u heeft op deze site wel de mogelijkheid op de keuze 'Gezond & Slank' te klikken. De recepten worden door bezoekers van de site zelf ingevoerd, waardoor de kwaliteit van de recepten sterk varieert.

Puur Gezond

Op www.puurgezond.nu ziet u dat gezond eten lekker en puur kan zijn. Kies bij elke maaltijd voor een basis van onbewerkte producten en u zit goed. Pure producten zijn bijvoorbeeld groenten, fruit, volkorenproducten, zuivel, noten, eieren, vlees en vette vis. Grappig is de Puur Piramide, een mooi alternatief voor de Schijf van Vijf. De site heeft geen zoekfunctie op specifieke kenmerken. Wel geeft de site tal van tips en recepten om het eten net wat puurder te maken, zonder dat u uren in de keuken staat. In de rubriek 'homemade' laat Puur Gezond zien dat u gerechten uit pakjes en zakjes ook zelf kunt maken, met heerlijk resultaat!



Met de gratis nieuwsbrief krijgt u twee keer per maand informatie in uw mailbox. In april is het kookboek 'Puur Gezond, slank in 8 stappen' verschenen.

Tijd voor vis

Vis past perfect bij een voeding voor mensen met diabetes. De gezonde omega 3 vetten in vis dragen immers bij aan een gezond hart en gezonde bloedvaten. Op de site www.visrecepten.nl kunt u zoeken op vissoort. En natuurlijk is er meer te lezen over bereidingswijzen, de manier van bewaren en de relatie tussen vis en gezondheid. Het advies is om wekelijks tweemaal vis, waarvan één keer vette vis, te eten. Met het recept van de week in uw mailbox, krijgt u in ieder geval een herinnering om minstens eenmaal per week vis op het menu te zetten.

About nuts

Ook noten mogen in een voeding van mensen met diabetes niet ontbreken. Ze helpen hart en bloedvaten gezond te houden en leveren vezels, vitamines en mineralen. Dat noten prima passen in voorhoofd- en nagerechten en ook als snack gegeten kunnen worden, bewijst www.aboutnuts.com/nl/recepten. Een zakje noten gekocht en benieuwd naar meer informatie en de voedingswaarde? Dat vindt u op deze site in de encyclopedie. Wilt u op de hoogte blijven van de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van noten? Dan kunt u zich inschrijven voor de gratis digitale About Nuts nieuwsbrief. Ieder kwartaal krijgt u dan de laatste feiten over noten toegestuurd.

Een gezond hoofdgerecht bevat 200 gram groente per persoon of geeft suggesties voor bijgerechten in de vorm van groente

Geschikt versus ongeschikt

Een 'ongeschikt' recept is er eigenlijk niet. Want af en toe een keer genieten moet natuurlijk kunnen. Een snelle check om te zien of een gerecht (in grote lijnen) gezond voor u is:

- ◆ Bevat het hoofdgerecht 200 gram groente per persoon? Of worden er suggesties gedaan voor bijgerechten in de vorm van groente?
- ◆ Bevat het gerecht gezonde vetten (zoals olijfolie)? - Is het gerecht vezelrijk (te herkennen aan volkoren granen, fruit en/of noten)?
- ◆ Wat is de bereidingstijd?
- ◆ Hoeveel ingrediënten zijn nodig, heeft u een deel al in huis en zijn het ingrediënten van het seizoen (bijvoorbeeld geen aardbeien in de winter)?

Wissel gerechten met vlees af met vegetarische gerechten en vis. Nog een handige tip als het gaat om gezondheid: probeer te achterhalen wie de maker van de site is. Een site die gesponsord wordt door een fabrikant die vooral potjes en zakjes saus biedt, staat vaker bol van recepten met veel verzadigd vet en zout.

Een tip als het gaat om lekker: steeds meer sites werken met een "waarderingssysteem". Mensen die het recept geprobeerd hebben, kunnen het een cijfer geven. Zo weet u meteen of het genieten wordt of dat de kans groot is dat uw etentje gedoemd is te mislukken. Voor u vonden we alvast twee recepten die niet alleen lekker zijn maar ook perfect passen binnen een gezonde voeding: een frisse zomerse aardappelsalade en een exotische fruitomelet uit Mali. Deze recepten vindt u op www.bloedsuiker.nl.

Ga naar www.bloedsuiker.nl voor meer goede kooksites en twee lekkere recepten

Kort nieuws

NovoPEN® 4 wint PHARMAPACK COMPLIANCE AWARD

NovoPen® 4, de vierde generatie van de insulinepenen van Novo Nordisk, heeft de Pharmapack Compliance Award gewonnen. De prijs werd toegekend tijdens Pharmapack 2010, de vakbeurs voor de farmaceutische verpakkingindustrie in Parijs. Tijdens de jaarlijkse conferentie stonden duurzaamheid, veiligheid en gebruiksgemak centraal.

NovoPen®4 is een duurzame, navulbare insulinepen. De insulinedosis is goed leesbaar en makkelijk in te stellen. Bovendien is er, in vergelijking met de voorganger, vijftig procent minder kracht nodig om te injecteren en geeft de pen een hoorbare klik nadat de complete dosis is toegediend.

Vitamine C tegen blaasontsteking

Op de redactie van Bloedsuiker ontvingen we een brief van een vrouw uit Utrecht. Ze heeft al 24 jaar diabetes type 2 en als gevolg daarvan vaak last van blaasontstekingen, variërend van meerdere keren per jaar tot tweemaal per maand. Toen ze dit kenbaar maakte bij haar diabetesbehandelaar, adviseerde deze haar dagelijks bij het avondeten een capsule van 1000 mg vitamine C in te nemen. Daarnaast neemt ze voor het slapengaan een capsule cranberry. Sindsdien heeft ze geen blaasontsteking meer gehad. Dit is anderhalf jaar geleden.

Heeft u ook een tip? Mail het naar redactie@bloedsuiker.nl



Korting op PGB verstrekende gevolgen

Afgelopen jaar ontving Petra Selsig een PersoonsGebonden Budget (PGB) voor haar zoon Sepp (5). Begin dit jaar hoorde ze dat het PGB voor haar zoon met ingang van 1 maart met maar liefst 87,5% gekort zou worden.

Op www.diabetesopschool.nl vindt u veel informatie over schoolgaande kinderen met diabetes. Lees het verhaal van Petra Selsig op www.bloedsuiker.nl



Dennis gooit het roer radicaal om

Als twintiger leefde Dennis Rosenbach (36) er letterlijk op los. Zijn leven speelde zich voornamelijk af op het Leidse Plein in Amsterdam. Hij had veel overgewicht en ontwikkelde als gevolg hiervan diabetes. Dennis moest er dertig voor worden om in te zien dat het zo niet verder kon. Hij gooide het roer om. Onlangs besloot hij deel te nemen aan de Atlas Diabetes Challenge. Dit najaar beklimt hij samen met een team van medische experts en twaalf mensen met diabetes type 2, de hoogste berg van Noord-Afrika. De Atlas Challenge wordt georganiseerd door de Bas van de Goor Foundation in samenwerking met Novo Nordisk. Op www.changingdiabetes.nl kunt u volgen hoe Dennis zich voorbereidt op de Atlas Challenge.

DVN-afdeling Almere e/o wint Novo Nordisk-prijs

Op 6 april 2010 ontving de DVN-afdeling Almere en omstreken de Novo Nordisk-prijs ter waarde van € 1.400,-. Deze afdeling was in 2009 de snelst-groeiende afdeling van de Diabetesvereniging Nederland (DVN). Op de foto reikt Pieter Stehouwer van Novo Nordisk de prijs uit aan Gerda van Wees, secretaris DVN-afdeling Almere e.o. (links) en Monique Baartman, voorzitter DVN-afdeling Almere e.o.



Patiënt doktert steeds vaker zelf

Internet wordt steeds vaker gebruikt voor het zoeken naar informatie over gezondheid. Vier van de vijf internetgebruikers raadpleegt het web wel eens voor een gezondheidsvraag. Voor één op de drie mensen is 'googlen' op internet de eerste stap in de zoektocht naar een oplossing voor een gezondheidsprobleem.

Internet maakt mensen mondiger en verkleint de informatiekloof tussen patiënt en behandelaar. Eén op de drie mensen informeert zich eerst via internet alvorens de huisarts te raadplegen. Ruim

vijftig procent doet dit een enkele keer. Vaak spreekt men met de huisarts over de informatie die men op internet heeft gevonden. Van degenen die hun huisarts hebben bezocht, zoekt een kwart op internet informatie over hetgeen de arts heeft gezegd. Enerzijds is dit voor artsen reden tot bezorgdheid. Veel mensen zijn namelijk niet in staat de enorme hoeveelheid websites over gezondheid op betrouwbaarheid te beoordelen. Anderzijds bevordert een beter geïnformeerde patiënt het zelfmanagement bij allerlei aandoeningen en kan meer informatie over een gezonde leefwijze leiden tot het voorkomen van ziekten en het verminderen van nadelige gevolgen hiervan. Internet biedt gebruikers de mogelijkheid om onderling informatie en ervaringen over gezondheidsvragen en aandoeningen uit te wisselen via lotgenotenfora. Deze fora zijn niet alleen een bron van informatie, maar kunnen ook bijdragen tot het verwerken en beter omgaan met gezondheidsproblemen en aandoeningen. Een kwart van alle internetgebruikers bezoekt wel eens een gezondheidsforum of discussiegroep.

Bron Onderzoek Gezondheid 2.0 Raad Volksgezondheid en Zorg (RVZ) 2009 - www.rvz.net

Elektronisch patiënten dossier

Stel u woont in Groningen en u wordt ziek tijdens uw vakantie in Zeeland. U bezoekt een lokale huisarts of een ziekenhuis. De behandelend arts aldaar kan in het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) uw medische geschiedenis nalezen. Het EPD is een beveiligd digitaal patiëntendossier waarmee artsen, apothekers en specialisten snel en betrouwbaar gegevens kunnen uitwisselen. Dit kan de behandeling ten goede komen. Het is immers in het belang van de patiënt dat de arts kan beschikken over de gegevens die voor de behandeling relevant zijn. Het Elektronisch Patiënten Dossier wordt in Nederland mogelijk wettelijk verplicht en landelijk ingevoerd. Het wetsvoorstel hiervoor ligt ter goedkeuring in de Eerste Kamer.

Op www.bloedsuiker.nl zetten we voor u de belangrijkste feiten over het EPD op een rij.