



het zoet houder tje

Ascensia
Your Life. Your Way.™

Het mediterrane dieet bij diabetes

Met de zomermaanden voor de deur en de vakantiebestemmingen gepland, is het verstandig goed te blijven letten op de voeding. Ook – of juist – op vakantie. Bovendien is het eten in mediterrane landen erg gezond en helpt het complicaties bij diabetes te voorkomen. Uit resultaten van diverse onderzoeken blijkt dat mediterrane voedingsgewoonten een rol spelen in het voorkomen van diabetes type 2, maar kunnen ook beschermend werken ten aanzien van complicaties bij mensen met diabetes type 1.

CHOLESTEROLVERLAGEND

Wat houdt mediterrane voeding nu precies in? Het bestaat voornamelijk uit verse groente en fruit, peulvruchten, noten, volle graanproducten, rode wijn – met mate –, verse vis en olijfolie. Doordat deze voedingsmiddelen weinig tot geen verzadigde vetzuren bevatten, helpen ze mee de cholesterol te verlagen en op een goed niveau te houden. Vooral de producten met meerdere onverzadigde vetzuren, zoals vis en olijfolie, zijn aan te raden.

STERKE BLOEDVATEN

De complicaties die zich bij diabetes kunnen voordoen, worden voor een groot deel veroorzaakt door aantasting van de vaatwanden van zowel kleine als grote bloedvaten. Bijvoorbeeld door een hoog cholesterolgehalte of een te hoge bloeddruk. Olijfolie en de omega-3 vetzuren uit vis – en dan vooral de vette varianten – beschermen de vaatwanden en kunnen ze zelfs sterker en elastischer maken. Bovendien vermindert de kans op een hoog cholesterol. Doordat het mediterrane dieet vooral gebruik maakt van tuinkruiden, zoals rozemarijn, oregano en basilicum, en pepertjes om het eten op smaak te maken, wordt er weinig zout toegevoegd. En dat is weer gunstig voor de bloeddruk.

OLIJFOLIE

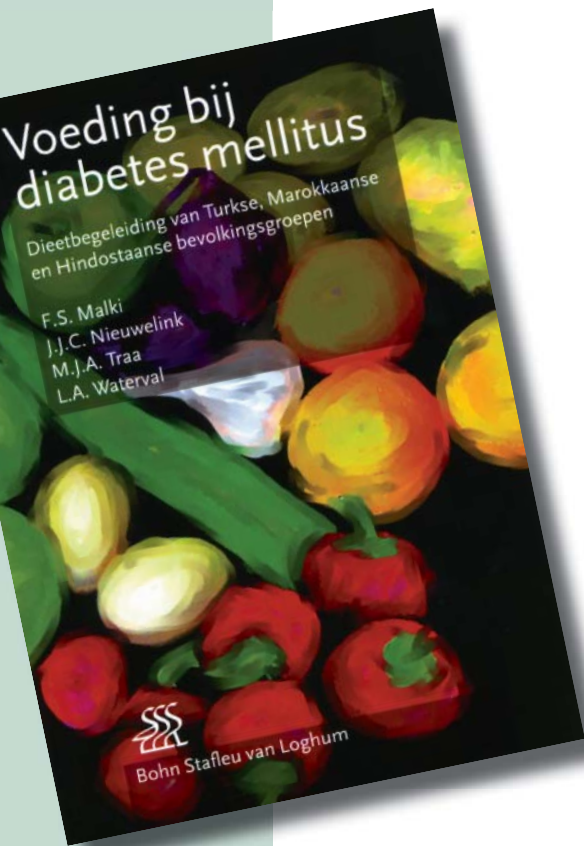
De gunstige invloed van mediterrane voeding ligt volgens onderzoekers in de hoge consumptie van groente, vis en olijfolie. Rood vlees en zuivel staat vaak onderaan op het menu. Het toevoegen van olijfolie – als dressing, basis van sauzen of om in te bakken – in het menu is in ieder geval goed: de omega-9 vetzuren verbeteren namelijk het glucosetransport door de celmembranen. ■





Boekbespreking

Voeding bij diabetes mellitus



Hoewel de voedingsadviezen bij diabetes aan allochtonen in principe niet afwijken van die aan autochtonen, verdient de begeleiding andere aandachtspunten. Van diëtisten, huisartsen en andere medewerkers in de gezondheidszorg mag worden verwacht dat zij over deze kennis beschikken om mensen uit verschillende bevolkingsgroepen deskundig te begeleiden, maar het cultuurverschil kan toch voor obstakels zorgen.

Het boekje *Voeding bij diabetes mellitus* geeft achtergrondinformatie over de sociaal-culturele achtergronden en voedingsgewoonten van Turkse, Marokkaanse en Hindostaanse bevolkingsgroepen. Het boekje is geschreven naar de Nederlandse praktijk, maar is zeker zeer toepasbaar op de Belgische praktijk. Zo biedt het namelijk aanwijzingen voor een gedegen dieetadvisering en suggesties voor het werken met hulpmiddelen die voedingsvoorlichting aan deze doelgroepen kunnen verbeteren.

De verschillende doelgroepen worden in aparte delen besproken door de auteurs die zijn gespecialiseerd op dat vakgebied. De drie delen zijn op dezelfde manier opgebouwd, waardoor de verschillende adviezen eenvoudig zijn terug te

vinden. Naast bijvoorbeeld het sociale beeld op ziek zijn, wordt de religie geschetst van de betreffende bevolkingsgroep. Zo krijgt de verzorger een beter inzicht van zijn patiënten.

Ook vindt u tabellen terug met het aantal koolhydraten in voor de doelgroep populaire voedingsmiddelen.

Kortom, een nuttig handig boekje om als naslagwerk op de plank te hebben, wanneer u veel allochtonen begeleidt in de praktijk. ■

GEGEVENS

Titel: *Voeding bij diabetes mellitus*
Onderkop: *Dietbegeleiding van Turkse, Marokkaanse en Hindostaanse bevolkingsgroepen*
Auteur: F.S. Malki, J.J.C. Nieuwelink, M.J.A. Traa en L.A. Waterval
Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum
Pagina's: 72
Uitvoering: paperback
ISBN: 90-313-4465-6
Taal: Nederlands
Prijs: € 9,95

Tijdschriften - Praktijkgericht & Onderzoek

Diabetic Medicine

MULTIDISCIPLINAIR FORUM

ORIGINELE ARTIKELEN

VEELOMVATTENDE REVIEWS

PRAKTIJKCASUSSEN

CORRESPONDENTIERUBRIEK

COMMENTAAR

DIVERSE NIEUWSBERICHTEN

Diabetic Medicine is een maandblad met als doel om informatie uit te wisselen over alle aspecten van diabetes mellitus. In het blad worden voornamelijk reviews en originele artikelen gepubliceerd op het gebied van diabetes onderzoek en praktijkervaring. Het richt zich voornamelijk op algemeen en toegepast onderzoek dat direct relevant is voor het behandelen van diabetes. Het varieert van fundamenteel onderzoek tot het adviseren over een betere gezondheidszorg. Het blad verzorgt een multidisciplinair forum, gecombineerd met originele artikelen, veelomvattende reviews en praktijkcasussen. Daarnaast verzorgt het een correspondentierubriek, commentaar en diverse nieuwsberichten.

NASCHOLING

Diabetic Medicine voegt drie keer per jaar een special toe over nascholing. Deze special bevat – onder meer – praktijkcasussen waarin een uitgenodigde expert commentaar levert op een vraag van een lezer. Hierbij zal hij het meest recente en 'beste bewijs' aandragen om zijn

advies te onderbouwen. Ook biedt hij suggesties voor wanneer er weinig onderbouwende argumenten zijn om toch een zo'n goed mogelijk praktijkadvies te kunnen geven. Wanneer je een vraag wilt stellen aan het 'Continuing Education' panel, moet je geregistreerd zijn als een professional in de gezondheidszorg.

VERSCIJNING

Diabetic Medicine verschijnt 12 keer per jaar en is bedoeld voor alle professionals in de diabeteszorg. Het tijdschrift is geïndexeerd. Voor meer informatie of een abonnement kijk je op www.blackwellpublishing.com. ■

Culinaire tips

PERENTAART

1 portie: 1/6
Kcal: 190
KJ: 798
KH: 12,5 gram

Peren zijn heerlijk zoet en zacht. Soms lijken ze wel te smelten in de mond. Een peer heeft een zachte, volle, sappige smaak die in taarten goed tot zijn recht komt. Daarnaast is een peer rijk aan vitaminen en mineralen.

Benodigheden:

4 eieren
2 eiwitten
14 gram energievrije bakbestendige zoetstof
60 gram zelfrijzende bloem
40 gram amandelpoeder
20 gram vloeibaar bak- en braadpoeder
2 peren
2 eetlepels gegrilde amandelen

Bereidingswijze:

Klop de eieren en de eiwitten met de zoetstof • Meng geleidelijk de gezeefde bloem, het amandelpoeder en de gesmolten vetstof door totdat er een mooi deeg is ontstaan • Schil vervolgens de peren en snijd ze in halve maantjes, waarbij het klokhuis wordt verwijderd • Bekleed een taartvorm met bakpapier en breng vervolgens het deeg in de taartvorm • Duw de stukjes peer in het deeg • Houd een paar stukjes over voor de garnering • Bak de taart in ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius • Laat de taart wat afkoelen, strooi er vervolgens de amandelen over en garneer met de overgebleven stukjes peer.

Uit 'Creatief Koken voor Diabetici' door Piet Huysentruyt. Standaard Uitgeverij. ■

Kort nieuws

Vis en diabetes

Uit een recent onderzoek kwam naar voren dat bij de Eskimo's veel minder diabetes voorkwam dan bij de Denen. Naar aanleiding van deze vaststelling werd de relatie tussen het eten van vis en de incidentie van een glucose-intolerantie onderzocht bij 175 ouderen. Personen

die vis aten hadden 2,5 keer minder kans om een glucose-intolerantie te ontwikkelen. Deze resultaten wijzen op een mogelijk beschermend effect van vis bij het ontstaan van diabetes. Een mogelijke verklaring is dat de visvetzuren de vloeibaarheid van de celmembranen bevoor-

deren waardoor zij ook gevoeliger worden voor de werking van insuline. Gevolg: de bloedglucosewaarden dalen. Er is echter meer onderzoek nodig voordat definitieve conclusies kunnen worden getrokken. ■





Kort nieuws

Zoeken naar oorzaken hypo

Bij diabetici die een hypoglycemie hebben, moet altijd worden onderzocht wat de reden daarvan is. Vaak kan het liggen aan slechts triviale fouten of bepaalde complicaties. Daarnaast kan er ook sprake zijn van een schijn-hypo. Wie na een lange tijd zijn geweest te op normale waarden wordt ingesteld, kan te maken



krijgen met een zogenaamde pseudo-hypoglycemie; een soort adrenalineverhoging met trillen en nervositeit. En dat is net zo vervelend als een echte hypo. Bij een echte hypo kan de toepassing van insuline het probleem zijn. Bij intramusculair injecteren in plaats van subcutaan bijvoorbeeld, is de opname van de langzaamwerkende NPH-insuline te snel. Omdat hierdoor de insuline sneller wordt opgebruikt, werkt hij korter dan anders. Bij de basale insuline, bestaat bij het injecteren in de buik het gevaar dat de werking sneller is. Dit kan de kans op een hypo vergroten. Daarom kan normale

insuline – in combinatie met NPH-insuline – beter voor het avondeten in de buik worden gespoten. Wanneer de maag zich vertraagd leegt, werkt de maaltijdinsuline al, terwijl de maag het voedsel nog niet naar de darmen heeft gebracht. In dit geval kan de diabetespatiënt beter een half glas sinaasappelsap drinken voor de ochtendspuit. Let op dat patiënten ook zelf fouten kunnen maken, bijvoorbeeld in het berekenen van maaltijden of het bijspuiten bij verhoogde bloedglucosewaarden. ■

Congresagenda

2005

27 juni - 3 juli Kopenhagen, Denemarken
Diabetes Today: Endocrine Disease
Meets Cardiovascular Disease
juliez@baptisthealth.net

31 augustus – 3 september Krakow, Polen
31st annual meeting of ISPAD
www.symposium.pl/
konferencje/ispad

9-10 september Athene, Griekenland
FEND, 10th annual conference
www.fend.org

10-15 september Athene, Griekenland
41st annual meeting of EASD
www.easd.org

13 oktober Londen, GB
Update in Diabetes
conferences@rcplondon.ac.uk

14 november World Diabetes Day: Diabetes and
Foot Care
http://www.idf.org/home/
index.cfm?node=355

17-18 november Bristol, GB
33rd meeting of the British Society
for Paediatric Endocrinology and
Diabetes
conferences@endocrinology.org

2006

14-17 september Kopenhagen/Malmö,
Denemarken/Zweden
42nd annual meeting of EASD
www.easd.org

2007

17-21 september Amsterdam, Nederland
43rd annual meeting of EASD
www.easd.org

DENK VOORUIT



Coderen is niet nodig.

De eerste afzonderlijke strip die zelf codeert.

Alternatieve prikplaatsen.

Met de Ascensia Contour kan worden getest op de vingertop, onderarm, buikstreek en dij. Zo heeft U een minder pijnlijk alternatief voor Uw vingertoppen als U vaak een test uitvoert.

Klein volume bloed.

Slechts 0,6 microliter bloed is nodig voor een nauwkeurig resultaat. Tevens beschikt het apparaat over een waarschuwsysteem als er te weinig bloed aanwezig is.

Nauwkeurige resultaten in amper 15 seconden.

Bij het ontwikkelen van de nieuwe Ascensia™ Contour™ bloedglucosemeter van Bayer is rekening gehouden met de mening van zowel patiënten als deskundigen. Het resultaat is een goed doordacht ontwerp, geavanceerde technologie en gebruiksgemak, waarbij U snel en eenvoudig de informatie krijgt die U nodig hebt. Een stijlvol en slim systeem dat perfect in uw hand past.



Ascensia
CONTOUR™
Diabetes Care System

Tel. Groen Nummer
0800 97 212

Bayer HealthCare • Division Diagnostics • Louizalaan 143 • 1050 Brussel

