



Bayer HealthCare
Diabetes Care Division

HET ZOETHOUDERTJE

Guido Jordan, marathonloper met diabetes:

“Ik zie mezelf absoluut niet als patiënt”

Een energieke vijftiger. Zo zal het gros van de mensen hem inschatten. In werkelijkheid loopt Guido Jordan uit Kapellen bij Antwerpen al ruim 66 jaar mee. En dat lopen gaat vaak in hoog tempo. Hardlopen is namelijk sinds jaar en dag zijn grote passie, ondanks het feit dat hij diabetes heeft. Zijn meest recente wapenfeit? De marathon van Kopenhagen. Gesponsord door Bayer liep hij de ruim 42 kilometer in 4 uur en 40 minuten.

In 1994 kreeg Guido Jordan plotsklaps diabetes. “Ik verloor gewicht, moest 's nachts vaak plassen en wilde veel zoetigheid eten”, vertelt hij. “Toen ik toch maar 'ns naar de dokter ging, bleek het diabetes te zijn. Dat was even een klap in m'n gezicht, maar toch was ik al vrij snel weer in mijn gewone doen. Ik heb me dan ook nooit patiënt gevoeld. Zo moest ik een keer 's morgens vroeg in het ziekenhuis zijn voor onderzoeken. ‘Trekt u uw pyama maar aan en gaat u maar in dat bed liggen’ werd me te verstaan gegeven. ‘Ik denk er niet over’, reageerde ik. ‘Ik kom net uit mijn pyama en ik ben toch zeker geen zieke’. Mijn instelling is dat het leven doorgaat. Toen er werd besloten dat ik insuline moest gaan spuiten, vond ik dat zelf ook beter, omdat het me meer stabiliteit zou bieden om met mijn gewone leventje door te gaan.”

Bovengemiddeld sportief

En noem dat maar een gewoon leventje... Sinds Guido acht jaar geleden met pensioen ging, loopt hij drie of vier keer per week een flink stuk hard en bezoekt hij drie tot vier keer per week de sportschool om intensief met gewichten te werken. Zijn hele leven al is Guido bovengemiddeld sportief. Voor zijn werk – hij was mededirecteur van een exportbedrijf – reisde hij de hele wereld af. Weinig tijd voor sporten zou je zeggen dus, maar hardlopen heeft hij eigenlijk altijd en overal gedaan. “In de jaren zeventig en tachtig kwam ik veel in Amerika en in het verre Oosten”, vertelt hij, “en in elke nieuwe stad waar ik verbleef, ging ik altijd een verkennend rondje hardlopen.”

In de jaren tachtig liep Guido marathons in Parijs en in Londen en ook rende hij de legendarische 42 kilometer en 195 meter van het stadje Marathon naar Athene. Door werk en gezin kwam het lopen tijdelijk op een wat lager pitje te staan, maar juist toen hij halverwege de jaren negentig diabetes kreeg, besloot hij het lopen weer wat intensiever op te pakken. “De artsen

zagen geen enkele reden om dat niet te doen”, vertelt hij. “Sterker nog: bewegen wordt juist aanbevolen voor mensen met diabetes.”

En zo kwam het dat Guido vorig jaar op zijn 65-ste verjaardag, op 10 april 2005, de marathon van Rotterdam liep, luidkeels aangemoedigd door zijn vrouw – met wie hij bijna veertig jaar getrouwd is – en zijn kinderen en kleinkinderen. In mei liep hij, zoals gezegd, de marathon van Kopenhagen en op het moment dat de redactie van 't Zoethoudertje hem spreekt, is hij volop in training voor de marathon van Amsterdam, op 15 oktober 2006. In 2007 staat de marathon van New York op het programma, maar daarvoor zoekt Guido wederom een sponsor.

Het belang van kracht

Op de vraag hoe hij zich als diabetespatiënt – pardon als persoon met diabetes – voorbereidt op zo'n groot hardloopevenement, antwoordt hij: “Eigenlijk min of meer hetzelfde als ieder ander die de marathon gaat lopen. Ik begin vier maanden van tevoren. Voor een marathon moet je in totaal zo'n 800 tot 1000 kilometer trainen. Ik loop ongeveer 50 tot 70 km per week. Daarnaast ga ik naar de sportschool. Het belang van kracht in je armen en in je bovenlichaam is heel groot, ook voor een hardloper. Met een goed getraind lichaam houd je je gevoeligheid voor insuline op peil en dat is heel belangrijk.”

“De laatste vijf dagen voor een marathon train ik helemaal niet meer. Net als andere lopers eet ik dan veel spaghetti, voor de koolhydraten. Op de dag van de marathon zorg ik dat mijn bloedsuikerspiegel iets hoger is dan normaal. Ik ontbijt dan stevig, zorg dat er genoeg insuline in mijn lichaam zit en onderweg controleer ik dat nog een keer.”

Tevreden over de Ascensia Contour

Guido gebruikt de Ascensia Contour. “Daarmee kan ik mijn bloed in 15 seconden meten. Die snelheid vind ik erg plezierig. Zeker tijdens een marathon, maar ook in het leven van alledag. De vorige bloedglucosemeter die ik had deed er 20 tot 25 seconden over; dat lijkt maar een klein beetje langer, maar het is echt een heel groot verschil. De Ascensia is verder heel makkelijk te hanteren. Bovendien volstaat één klein druppeltje bloed voor de meting. Kortom, ik ben er erg tevreden over.”

Guido doet zeer uitgebreid aan zelfmonitoring. “Ik meet wel vijf tot zes keer per dag, in plaats van de standaard drie keer. Ik durf gerust te stellen dat ik de volledige controle over mijn bloed heb. Overigens maak ik geen gebruik van de uitgebreide mogelijkheden die mijn bloedmeter biedt om alles te registreren. Ik pak liever een simpel papiertje waarop ik alles noteer. Ik wil nooit boven de 100 komen en dat gebeurt me dan ook zelden. Ik let op wat ik eet. Zo ontbijt ik altijd. Ik zie dat bijna als hoofdmaaltijd, ook qua gezelligheid. Vroeger met het gezin was dat voor ons elke dag weer een belangrijk moment.”



Guido Jordan – met Bayer-pet – tijdens de marathon van Kopenhagen in mei 2006.

vervolg op p.2



Sponsored by

Bayer HealthCare

Diabetes Care Division

Louizalaan 143 • BE - 1050 Brussel

Tel.: 02 535 66 66 • Fax: 02 537 27 21 • www.ascensia.com

Een informatieservice van Bayer Diagnostics

zevende jaargang • december 2006

V.U.: Roger Casteleyn

Stapelplein 32 • BE - 9000 Gent

©2006, TENACS O.H.P. publishing & communication bvba



Guido spuit 36 eenheden insuline per dag. "Als ik te veel inspuit, dan kan ik onderweg tijdens het hardlopen een hypo krijgen. Voor de zekerheid heb ik altijd druivensuiker bij me en natuurlijk mijn telefoon en een briefje waarop mijn gegevens staan en waarop staat vermeld dat ik diabetes heb. Ook loop ik tegenwoordig alleen nog in de bebouwde kom en niet meer in de bossen. Een hypo wordt tijdens het lopen trouwens wel gecamoufleerd. Zweeten is namelijk een aankondiging van een hypo. Maar ja, als je aan het hardlopen bent dan zweet je je toch al... Het is dus zaak om ook op andere signalen te letten."

Aanslag op je lichaam

Het eerste wat Guido deed toen hij in Kopenhagen over de finish kwam, was zijn bloed meten. "Ik zat op 115 en dat was voor mij een teken dat mijn spuitgedrag goed was geweest. Mijn herstel verliep dan ook heel voorspoedig. Maar hoe je het ook wendt of keert, een marathon is toch een aanslag op je lichaam. Daarom doe ik ook nog aan

Tai Chi, een oude Chinese bewegingskunst. Bij een marathon misbruik je je lijf, bij Tai Chi gebruik je je lijf. Op die manier probeer ik de balans erin te houden."

Voor Guido is diabetes een onderdeel van zijn leven. "Ik heb het nooit als een belasting ervaren. Ook het meten en het spuiten horen er voor mij gewoon bij; zoals tandenpoetsen. Misschien heb ik het geluk dat ik van nature nogal gedisciplineerd ben. Ik ga ook trouw op jaarcontrole bij professor Luc Van Gaal in Antwerpen. Verder ga ik nog naar de cardioloog en laat ik mijn voeten altijd goed controleren. Zeker als loper met diabetes moet je zeer alert zijn op eeltvorming."

Tot slot een fraaie metafoor die Guido gebruikt om diabetes te omschrijven. "Een lijf met diabetes is als een vliegtuig zonder piloot. Als je diabetes krijgt, moet je het stuur dus overnemen en zorgen dat je lijf weer op koers raakt en blijft. Als je dat gemotiveerd en consequent doet, dan is het echt niet moeilijk om diabetes te hebben." ■

Kort nieuws

Diabetescontrole verbeteren door sport & medicatie

Mensen met type 2 diabetes reageren goed op lichamelijke beweging. En toevoeging van acarbose aan een oefenprogramma zorgt voor een aanzienlijke verbetering van de controle over de bloedsuikerspiegel, volgens een Zweeds onderzoek. Acarbose (algemeen bekend als Precose) is een standaard antidiabetesmedicijn dat de

afscheiding van insuline door de alvleesklier bevordert en de piek in de bloedsuikerspiegel na maaltijden vermindert. De toevoeging van acarbose aan oefening had geen verdere invloed op de lichaamsgesteldheid of de insulinegevoeligheid, maar resulteerde wel in een aanzienlijke verlaging van het hemoglobine A1c-niveau en de bloedsuikerspiegel. Intensievere training resulteerde in grotere verbetering van de diabetescontrole, maar het onderzoeksteam adviseert artsen hun diabetespatiënten, en met name zij die een zittend leven leiden, te waarschuwen voor intensieve trainingsarbeid zonder medisch onderzoek vooraf. ☒

Boekbespreking

"Diabète, pour la vie"



Een autobiografie dit keer, in onze boekenrubriek. Een franstalig boek over de strijd van een jonge vrouw die wordt geconfronteerd met diabetes.

Stéphanie Valet (1978) is veertien jaar en volop aan het puberen als er iets drastisch verandert in haar leven. Ze loopt al een tijdje rond met vage klachten als gewichtverlies, een continu aanwezig dorst en chronische vermoeidheid. Haar huisarts besluit tot een bloedtest, en jawel: de diagnose luidt diabetes...

Wat er dan allemaal gebeurt in haar jonge leventje beschrijft Stéphanie Valet in een even aangrijpend als helder geschreven boek. Na een spoedopname verblijft ze een maand in het ziekenhuis waar ze de theoretische verhandelingen over diabetes van het medisch personeel over zich heen laat komen. Eenmaal weer thuis ervaart ze pas écht wat het betekent om elke dag weer met diabetes te maken te hebben. Stukje bij beetje winnen het optimisme en de hoop echter terrein en weet ze de diabetes een plaats in haar leven te geven. Stéphanie maakt de lezer

deelgenoot van haar emoties en daarin is zowel plaats voor tranen als voor een glimlach. Ze slaagt wonderbaarlijk goed in haar poging om duidelijk te maken dat het leven niet ophoudt als diabetes je leven ongevraagd binnendringt. Een mooi verslag van de weg naar acceptatie, geschikt voor een breed publiek. ■

GEGEVENS

Titel: Diabète, pour la vie
Auteurs: Stéphanie Valet
Uitgeverij: Association Française des Diabétiques (AFD)
Pagina's: 128
ISBN: 2-916061-01-0 - 2005
Taal: Frans
Prijs: ongeveer € 12,-

Chroom helpt mogelijk bij balans bloedsuikerspiegel

Voer het tempo op

Diabetici met overgewicht en type 2 diabetes hebben er baat bij wanneer ze tijdens een wandeling het tempo een klein beetje opvoeren, om zo hun algehele gezondheid te verbeteren. Acht volwassenen met type 2 diabetes die al iets meer dan het aanbevolen aantal van 10.000 stappen per dag liepen deden mee aan het programma "Pick Up the Pace", waarbij het wandeltempo, en daarmee de intensiteit van de wandeling, werd opgevoerd tot een niveau dat binnen 12 weken tot een aanzienlijke verbetering van de hartslagfrequentie en lichamelijke fitheid leidde. Ook de bloedsuikerspiegel bleef veel beter in balans. In het onderzoek stelden de deelnemers hun normale wandeltempo vast door het aantal stappen te tellen met een stappenteller gedurende een wandeling van 10 minuten. Deze informatie werd gebruikt om een "trainingscadans" te definiëren die 10 procent boven hun gebruikelijke tempo lag. ■

Chroom biedt mogelijk de helpende hand om diabetes onder controle te houden, zo stelt een nieuw, kleinschalig onderzoek. Het voedingssupplement chroompicolinaat wat vooral populair is bij mensen die overgewicht kwijt willen raken en met dit supplement minder zin hebben in zoetheid, kan mogelijk ook bijdragen aan een betere controle van de bloedsuikerspiegel bij mensen met type 2 diabetes. Daarbij kan het mogelijk de gewichtstoename die te wijten is aan bepaalde medicijnen voorkomen. Chroomsupplementen worden al verkocht als middel ter verbetering van het gebruik van insuline door het lichaam. Onderzoek in het verleden heeft tegenstrijdige resultaten opgeleverd met betrekking tot de effecten van chroom op het insulineniveau en de bloedsuikerspiegel. Tijdens dit nieuwe onderzoek, dat werd gepubliceerd in het tijdschrift Diabetes Care, gingen de onderzoekers na of chroom-supplementen bruikbaar waren in combinatie met een sulfonylureummiddel. Dit is een ouder type diabetesmedicijnen dat vaak tot gewichtstoename leidt. Aan het einde van het onderzoek bleek er bij de deelnemers die het supplement slikten sprake te zijn van een grotere verbetering in de insulinegevoeligheid en beheersing van de bloedsuikerspiegel op de langere termijn. Ook vertoonden zij een geringere toename van gewicht en lichaamsvet dan de deelnemers die alleen het medicijn hadden gebruikt. ■

Culinaire tips

Met de herfst en winter in zicht is niets zo heerlijk als vlees wat de hele dag heeft staan pruttelen op het vuur... Je waant je direct weer terug in de tijd, van gezellige familiezondagen en oma die heerlijk staat te koken. Iets waar we tegenwoordig vaak te weinig tijd voor nemen. Nu de dagen weer korter worden, is kokkerellen gezellig. En het wordt nog gezelliger met Piet Huysentruyts kalfskotelet, zoals alleen grootmoeder deze maakte.



KALFSKOTELET OP GROOTMOEDERS WIJZE

Benodigheden voor 4 personen:

- 4 kalfskoteletten (ong. 120 gram elk)
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- peper en zout
- 6 aardappelen (ong. 900 gram)
- 12 oesterzwammen
- ½ bakje champignons
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels vetarme hamblokjes
- 24 peultjes
- 1 eetlepel gehakte peterselie

Bereidingswijze:

1. Snijd de aardappelen in blokjes, de oesterzwammen in tweeën en de champignons in schijfjes.
2. Hak de sjalot en de knoflook fijn.
3. Bak de koteletten in 1 eetlepel vetstof in een ruime pan. Breng ze op smaak met wat peper en zout. Haal de koteletten vervolgens uit de pan en houd ze warm (bijvoorbeeld in een oven, zonder ze verder te grillen).
4. Verhit de andere eetlepel vetstof in dezelfde pan en voeg hier de aardappelblokjes, oesterzwammen, champignons, hamblokjes, sjalot en knoflook aan toe.
5. Voeg na een paar minuten de peultjes toe en warm ze mee.
6. Leg de koteletten weer terug in de pan tussen de andere ingrediënten en laat het zo'n 25 minuten sudderen. Roer ondertussen regelmatig door de groentjes.
7. Strooi vervolgens de peterselie over het geheel en serveer.

Eet smakelijk! ■



Sponsored by

Bayer HealthCare

Diabetes Care Division

Contour® bloedglucosemeter van Bayer werkt goed bij lage glucoseconcentraties om diabetespatiënten te helpen om hypoglykemie nauwkeurig vast te stellen.



Tarrytown, NY (6 november 2006) – Bayer Diabetes Care, een afdeling van Bayer HealthCare LLC en lid van de Bayer Group (NYSE: BAY), stelde op de zesde Annual Diabetes Technology Meeting in Atlanta (Georgia) de bevindingen van een nieuwe studie voor die aantonen dat de CONTOUR® bloedglucosemeter van Bayer hypoglykemie (een te laag glucosegehalte van het bloed) nauwkeurig kan vaststellen.

Hypoglykemie is een potentieel gevaarlijke en levensbedreigende toestand en treedt op wanneer het glucosegehalte (suikergehalte) van het bloed te laag wordt om voldoende energie te leveren voor de uitvoering van de lichaamsactiviteiten. Bij diabetespatiënten kan hypoglykemie vooral optreden wanneer ze het glucosegehalte van hun bloed strikt onder controle proberen te houden. Symptomen van hypoglykemie zijn: hartkloppingen, beven, extreme honger en zweten. Als het glucosegehalte van het bloed nog verder daalt, kunnen gedragsveranderingen, verwardheid en bewustzijnsverlies optreden. Als de persoon niet behandeld wordt, kan hij een aanval krijgen, in coma raken en zelfs overlijden.

Omdat hypoglykemie zo ernstig kan zijn, moeten bloedglucosemeters nauwkeurig werken bij lage glucoseconcentraties zodat ze diabetespatiënten helpen om een strikte glucosecontrole te bereiken, zonder dat er bijwerkingen van hypoglykemie optreden. Voor vele miljoenen diabetici over de hele wereld in alle leeftijden is het van essentieel belang om het glucosegehalte van het

bloed te controleren om zo hypoglykemie op te sporen. Volgens de American Diabetes Association was diabetes in 2002 de zesde doodsoorzaak. Zo'n 3 % van de sterfgevallen bij personen met type 1 diabetes werd toegeschreven aan hypoglykemie.

In de studie kregen patiënten, met en zonder diabetes, insuline intraveneus toegediend op gecontroleerde wijze (insulinetolerantietest) om een laag bloedglucosegehalte te bekomen. Op verschillende tijdstippen na de toediening van insuline werden stalen van capillair bloed genomen. Voor elk tijdstip werden beoordelingen met CONTOUR-meters uitgevoerd. De resultaten van de meters werden vergeleken met de glucoseresultaten die met de YSI Glucose Analyzer in het laboratorium werden bekomen. Stalen met een glucosegehalte van minder

dan 120 mg/dl werden in de gegevensanalyse opgenomen. Het glucosegehalte varieerde van 36,9 tot 116,8 mg/dl.

De prestaties van de CONTOUR-meter werden niet alleen beoordeeld voor het volledige glucosebereik, maar ook door de resultaten in vijf glucosebereiken op te delen en de nauwkeurigheid en precisie in elk bereik te bepalen. De CONTOUR-meters werkten nauwkeurig in alle bereiken.

Het percentage van de resultaten van de meters dat aan de eisen van ISO-15197 voor nauwkeurigheid voldeed, bedroeg 100%. Naast andere controletest bewijst dit ten overvloede de uitstekende prestaties van de CONTOUR-meter in het lage bloedglucosebereik. ■

Congresagenda

2007

- 22-24 februari GENOVA, Italië
6de Genova bijeenkomst over hypertensie, diabetes en nierziekten
- 2 maart SACRAMENTO, Verenigde Staten
33ste jaarlijks Diabetes Symposium
- 22-24 maart AMSTERDAM, Nederland
2de Amsterdam Diabetes Forum
- 23 maart TORONTO, Canada
Diabetes Update 2007
- 27-30 maart CAIRO, Egypte
11de Pan-Arabische conferentie over diabetes PACD11
- 29-31 maart ISTANBUL, Turkije
4de Internationaal Symposium over diabetes en zwangerschap
- 27 april ALBANY, Verenigde Staten
8ste jaarlijkse Goodman Diabetes Symposium



No Coding. No Compromise.

Geen codering vereist, testresultaten in 5 seconden, voorgeprogrammeerde standaardinstellingen. Met de NIEUWE CONTOUR gebeurt testen Snel, Eenvoudig en Nauwkeurig.

EENVOUDIGWEG BETER



www.ascensia.be

© 2006 Bayer HealthCare. All rights reserved.

ASCENSIA
CONTOUR
Blood Glucose Monitoring System



Bayer HealthCare