



Bayer HealthCare
Diabetes Care

HET ZOETHOUDERTJE

ASBL ForceDouce: Zeilen geeft jongeren zin in het leven

Leren zeilen is niet voor iedereen weggelegd en al zéker niet voor jongeren met gezondheidsproblemen. ZachteKracht is de Nederlandstalige partner van de Brusselse vzw ForceDouce, die jongeren via de zeilsport afstand leert nemen van hun probleem. Samen leren zeilen is een enorme stimulans die tegelijk vaak een regelrechte passie wordt.

Professioneel pedagogisch project

De medewerkers van ForceDouce zijn van alle pluim: kinesitherapeuten, verpleegkundigen, journalisten, bedrijfsleiders, managers, communicatiespecialisten ... maar ze delen een sociale en therapeutische ambitie: jongeren in een moeilijke fysieke of mentale situatie leren zeilen en hen kennis laten maken met de kick van de competitie. ForceDouce organiseert zeilstages en wedstrijden in binnen- en buitenland. Daarbij gaat het om het langetermijnproject: solidariteit, teamgeest en kameradschap ontwikkelen. Dat klinkt als een uitdaging en dat is het ook, maar: vroeg begonnen is half gewonnen. Vanaf 14 jaar kunnen jongeren mee op zee. Het zeezeilen is de bekroning van een geleidelijk leerproces dat begon op rustige binnenwateren. Na een echte regatta willen de jongeren méér. Zich opnieuw bewijzen, technisch en fysiek nog sterker uit de hoek komen. Het lijkt een hele opgave voor vaak in zichzelf gekeerde jonge mensen die de 'gezonde' maatschappij moeilijk aankunnen. Maar aan boord breekt het ijs meestal héél snel – en lijkt alles opwindend vanzelfsprekend.

Zeilen, gedroomde sport voor diabetici

Directeur Philippe Pirard is zelf een verpleegkundige met een graad in de diabetologie en – uiteraard – een passie voor zeilen. Hij is erg optimistisch over het therapeutische effect van zeilen en competitie op diabetici: "In het programma hebben we momenteel 5 jonge diabetici en ik mag zeggen dat ze zich er prima bij voelen. Ze hebben zelf al verantwoordelijkheid als monitor voor andere jongeren met verschillende achtergronden.

Bij ForceDouce vinden ze het mentale evenwicht terug dat ze nodig hebben om alles weer op een rijtje te zetten. En om weer volop te kunnen functioneren, te léven. Ze krijgen bij ons ruim de tijd om terug open te bloeien, want we gaan met deze jongeren voor de lange termijn: we willen dat ze hun hele leven lang deze ervaringen met zich meedragen. Fantastisch om te zien ook dat wie inschrijft meestal niet afhaakt: het enthousiasme

is groot. Ik zou zeggen: vier op de vijf blijven. Dat die zich na hun achttiende vaak zelf actief willen inzetten als monitor voor ForceDouce spreekt boekdelen. We betrekken trouwens ook de families bij het project: we nodigen de ouders uit op onze bijeenkomsten en er zijn natuurlijk de wedstrijden waar ze mogen komen supporteren – dat schept een extra band en het verhoogt het vertrouwen."

Belangstelling vanuit medische wereld

"Wat wij doen is natuurlijk een hele verantwoordelijkheid: jonge mensen in probleemsituaties medisch en mentaal begeleiden. Daarom vinden we het ook heel belangrijk dat ons project systematisch wetenschappelijk geëvalueerd wordt. Er is heel wat belangstelling vanuit de medische wereld voor de concrete resultaten van onze aanpak. Ikzelf neem geregeld deel aan medische conventies om lezingen te geven en we worden vaak uitgenodigd door

kinderziekenhuizen om het project voor te stellen. Op hun beurt zijn dat nuttige kanalen om nieuwe jongeren kennis met ons te leren maken: therapeuten vertellen over ons, ze kennen een jongere die deelneemt ... We krijgen ook flink wat media-aandacht: van medische vakpers tot de journaals van de nationale media toe. En er zijn natuurlijk onze websites. Dat alles zorgt ervoor dat we ook de broodnodige sponsoring vinden."

Weer dromen over een toekomst

En wat de jongeren er zelf van vinden? Nicolas (15): "Zeilen is fantastisch: je leert mensen en nieuwe horizons kennen. De



Bayer HealthCare
Diabetes Care

Louizalaan 143 • BE - 1050 Brussel
Tel.: 02 535 66 87 • Fax: 02 535 66 85 • www.bayerdiabetes.be

Een informatieservice van Bayer Diabetes Care
achtste jaargang • oktober 2007
V.U.: Roger Casteleyn
Stapelplein 32 • BE - 9000 Gent
©2007, TENACS O.H.P. publishing & communication bvba

vervolg op p.2



zeilstage in Nederland vorige zomer was geweldig ... prachtige natuur, en slapen op onze boot van wel 38 meter lang was ook heel bijzonder. Aan boord ben je nooit alleen en dat geeft wel een veilig gevoel. De bloedsuikerspiegeltests en inspuitingen waren goed geregeld ... en met de anderen kon ik praten over mijn behandeling en tips uitwisselen. Maar het leukste is dat het zeilen telt, niet je diabetes. Een diabetes-zeilteam, zou dat geen leuk idee zijn?" Doel bereikt dus: nieuw zelfvertrouwen en weer plezier in sociaal contact. Competitie is voor ForceDouce een middel, geen doel, om een handicap te overstijgen, problemen aan de kant te zetten en je opnieuw te leren uiten. En vooral, het competitieaspect hoeft niemand af te schrikken – ForceDouce staat open voor iedereen met een minimum aan fysieke conditie.

Transatlantische ambities

Philippe Pirard: "Hoe we de toekomst zien? Blijven groeien met hopelijk nog meer middelen. Dankzij onze sponsors beschikken we momenteel over een eigen zeezeilboot van 10,60 meter in Nieuwpoort en een trainingsschip in Vilvoorde. Diabetes is geen klein probleem en wij zijn er

rotsvast van overtuigd dat we een verschil maken. We zijn ook hard aan het trainen om op termijn deel te nemen aan de écht grote wedstrijden, zoals een transatlantische overtocht, waarbij we even sterk aan de start willen staan als de andere teams. Onze ervaring leert dat dat perfect kan en dat we mooie plaatsen behalen in de eindklasseringen. Er is dus nog werk aan de winkel."

Na 10 jaar ForceDouce (en 6 jaar Nederlandstalige tegenhanger ZachteKracht) kan de organisatie daarbij rekenen op heel wat ondersteuning: sponsoring van o.a. Bayer Diabetes Care maakte dit jaar de aanwerving van Philippe Pirard als algemeen directeur mogelijk. Want het zoeken van sponsoring, budgetbeheer, het beheren en onderhouden van de schepen, promotie, contacten met de pers: het is een fulltime job. Met een return on investment die veel andere managers hem zullen benijden. ■

Meer weten over ForceDouce?

Surf naar www.zachtekracht.be en www.forcedouce.org of mail Philippe Pirard: p.pirard@skynet.be

Kort nieuws

Twee natuurlijke nieuwe behandelingen voor type 2-diabetes

DPP-4 REMMERS VERSTERKEN EIGEN LICHAAMSVERMOGEN

De Europese Commissie geeft toestemming voor het commercialiseren van een nieuw geneesmiddel voor type 2-diabetes. Het is het eerste receptgeneesmiddel in een nieuwe klasse medicijnen die DPP-4 remmers worden genoemd. DPP staat voor dipeptylpeptidase.

DPP-4 remmers versterken het eigen vermogen van het lichaam om een verhoogd bloedsuikerniveau te verlagen. DPP-4 remmers zijn geen frontliniëbehandeling voor type 2-diabetes, het middel wordt voorgeschreven wanneer met dieet en lichaamsbeweging (en een ander geneesmiddel tegen diabetes) de bloedsuikerspiegels niet voldoende worden verlaagd. De aanbevolen dosering is 100 mg, eenmaal daags.

ANAKINRA, EEN BIOLOGISCH ALTERNATIEF

Onderzoek wijst uit dat het nieuwe medicijntype anakinra de bloedsuikerspiegel verbetert en de insulineafscheiding stimuleert door de bètacellen van de alvleesklier bij patiënten met type 2-diabetes. Anakinra is een nagemaakte versie van het natuurlijk in het lichaam voorkomende IL-1Ra. Dit eiwit remt de werking van interleukine-1 (IL-1) dat ontstekingen veroorzaakt bij

arthritis. Bij type 2-diabetes helpt het door de bètacellen te beschermen tegen aantasting. Onderzoek op 70 patiënten met type 2-diabetes die 13 weken dagelijks anakinra of een inactieve placebo kregen toegediend haalden een glucoseniveau dat 46 procent lager lag dan dat van patiënten die de placebo kregen toegediend. Ernstige bijwerkingen of een buitensporig lage bloedglucosespiegel werden niet vastgesteld. ■

Vetverbrandingspil ook nuttig voor diabetici

Genetische aanleg ligt mee aan de basis van overgewicht. Aan overgewicht door voedingsgewoontes kun je iets doen: gezonder eten. Genetisch bepaalde obesitas is een veel taaiere vijand. Toch ontwikkelden Amerikaanse wetenschappers nu een pil die het 'vetverbrandingsgen' activeert zoals dat gebeurt bij langdurig en intensief bewegen. Zo kunnen mensen met obesitas en/of risico op diabetes geholpen worden zonder al te zware fysieke inspanningen. Proeven op muizen toonden aan dat de pil vet deed verbranden zonder veel lichaamsbeweging. De muizen kwamen ook niet aan ondanks een vetrijk dieet. Een chemische reactie die het vetverbrandingsproces start zoals tijdens sporten ligt aan de basis daarvan. Er worden zelfs spieren opgebouwd die meehelpten om het vetverbrandingsproces in stand te houden. Volgens onderzoeksleider Ronald Evans werkt dit ook bij mensen. Ook de Britse expert Fredrik Karpe van het Centrum voor diabetes, endocrinologie en metabolisme in Oxford gelooft in de pil, al waarschuwt hij dat ze niet alle voordelen biedt van écht sporten. Het onderzoek werd uitgevoerd voor de faculteit Experimentele biologie aan het Salk Institute. ■



Culinaire tips

de kwaliteiten van kaneel

Kaneel is dan toch doeltreffend in de strijd tegen type 2 diabetes. Uit Maleisisch onderzoek blijkt dat het kruid ook in kleine hoeveelheden bij regelmatig verbruik de glucosespiegel verlaagt. Ook onderzoekers van de universiteitskliniek in het Zweedse Malmö ontdekten dat het toevoegen van iets meer dan een theelepeltje kaneel aan een kom rijstpap de stijging van de bloedsuikerspiegel na een maaltijd beperkte bij een groep gezonde vrijwilligers. Verder onderzoek moet uitwijzen of kaneel nu ook echt op grote schaal ingezet kan worden. Er is immers nog geen bewijs dat kaneel ook in nog lagere hoeveelheden de bloedsuikerspiegel verlaagt. In Nederland mogen kaneelcapsules bijvoorbeeld niet verkocht worden met de vermelding dat kaneel een positieve invloed heeft op de bloedsuikerspiegel of geschikt is bij een dieet voor diabetici. Ondertussen geven we u graag een gegarandeerd veilig en smakelijk kaneeldessertreceptje mee:



RECEPT: ROOMIJS OP EEN WARM APPELBEDJE MET VANILLESAUUS EN KANEEL (VIER PERSONEN)

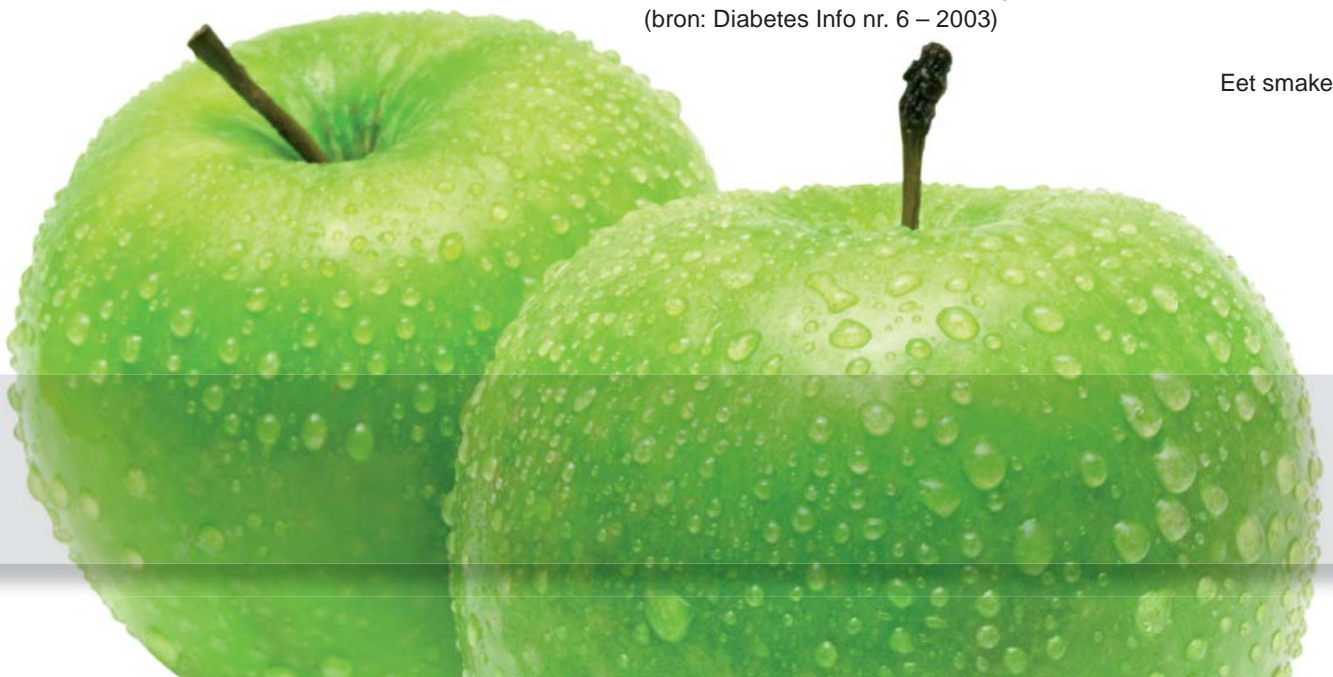
Ingrediënten:

2 appels (bv. Jonagold)
1 el vetstof
voor de saus: 2dl halfvolle melk, 1el vanillepuddingpoeder,
1 el strooipoeder zoetstof
4 bolletjes vanilleijs zonder suiker
kaneelpoeder
4 ananaskersen.

Bereidingswijze:

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd elk partje in dunne schijfjes van ongeveer een halve cm. Bak de partjes langs één kant in de vetstof, in een pan met antikleeflaag. Houd de partjes warm. Bereid de vanillesaus. Maak het puddingpoeder aan met wat koude melk. Breng de rest van de melk aan de kook. Blijf roeren en voeg het aangemaakte bindmiddel toe. Laat goed doorkoken. Zet het vuur af en doseer de zoetstof naar smaak. Schik de appelpartjes met de gebakken kant naar boven, in een waaivorm op het bord. Schik in het midden de bolletjes vanilleijs. Lepel de saus over één helft van de appels en het ijs. Bepoeder de randen van het bord met kaneel. Versier elk bord met een geopende ananaskers.
(bron: Diabetes Info nr. 6 – 2003)

Eet smakelijk! ■





Derde Nationale Diabetesbeurs

PRAKTISCH OMGAAN MET DIABETES

Op 12 en 13 oktober organiseert de Vlaamse Diabetesvereniging in samenwerking met de Association Belge du Diabète de driejaarlijkse nationale diabetesbeurs voor het grote publiek en voor professionals uit het vakgebied. De beurs brengt iedereen die betrokken is bij diabeteszorg, preventie, voeding, lichaamsbeweging, ... samen, met veel aandacht voor eerstelijnszorgverlening, praktische aspecten voor diabetici zoals etiketten correct leren lezen en inschatten, en sociale items. Voor scholen is er een bijzonder programma op vrijdag 12 oktober in het auditorium 2000. Daarbij gaat dokter Rudi Caron, Diabeteseducator van het UZ Gasthuisberg Leuven, in op de vraag wat diabetes precies is. Diëtiste-educator Annemie van de Sompel, ook een van de initiefnemers van Sweetbee.be (zie de vorige editie van Zoethoudertje) en haar collega Marijke Van Rijsselberghe (Diëtiste-educator OLV Aalst) gaan in op de voedingsaspecten van diabetes, op maat van scholieren.

PROFESSIONEEL TREFFPUNT

Voor professionals uit de sector zijn er aparte meeting- en conferentieruimtes en een interessant en actueel programma op zaterdag 13 oktober. Prof. B. Keymeulen (VUBrussel) gaat in op de vraag of type 1-diabetestevoorkomen is. Diabetesonderzoek

in Vlaanderen aan de KULeuven, UGent, UAntwerpen en VUBrussel komt uitgebreid aan bod. Type 2-diabetes voorkomen en de rol van insulineresistentie en overgewicht wordt toegelicht door Prof. L. Van Gaal (UAntwerpen). Het incretine-systeem in type 2-diabetes wordt behandeld door Dr. J. Ruige (UGent). Inhaleerbare insuline is het item van Prof. C. Mathieu (KULeuven) en transplantatie van betacellen: het einde van diabetes wordt toegelicht door Prof. D. Pipeleers (VUBrussel).

GROOT SUCCES

De vorige editie in 2004 bracht meer dan 10.000 bezoekers op de been. Ook dit keer is Bayer HealthCare natuurlijk graag van de

partij als exposant. VDV/ABD diabetesbeurs, 12-13 oktober, Brussels Expo.

Toegang gratis. Contact: Katrien Masset, tel. 09 220 05 20.

Er is een speciale beurswebsite:

www.diabetesbeurs.be ■



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.bayerdiabetes.be

© 2006 Bayer HealthCare. All rights reserved.

Congresagenda

2007

- | | |
|---------------|--|
| 30 sep-01 okt | HONG KONG 9th Hong Kong Diabetes and Cardiovascular Risk Factors |
| 04-07 oktober | NEW YORK 9th Hong Kong Diabetes and Cardiovascular Risk Factors |
| 11-13 oktober | BOSTON 5th Annual World Congress on the Insulin Resistance Syndrome |
| 12-13 oktober | BELGIË, Brussels Expo 3de diabetesbeurs |
| 12-16 oktober | CUBA, Havana XIII Latin-American Diabetes Congress |
| 29 nov-01 dec | USA, Ohio 2007 Global Diabetes Summit Columbus |

ASCENSIA
CONTOUR
Blood Glucose Monitoring System



Bayer HealthCare