



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

## HET ZOETHOUDERTJE

# Kamelenmelk verlaagt suikerspiegel met een derde



**In België heeft het personeel van de gemiddelde biowinkel er meestal nog nooit van gehoord, maar in Nederland is kamelenmelk is goed op weg om hét nieuwe gezondheidsdrankje te worden voor diabetespatiënten.**

### Eeuwenoude reputatie

Uit wetenschappelijk onderzoek in India blijkt dat suikerpatiënten die kamelenmelk drinken 30 procent minder insuline nodig hebben. De achtergrond is dat in kamelenmelk een eiwit zit dat erg op insuline lijkt en dat in tegenstelling tot koeienmelk de maagwand passeert. Nieuw Nederlands onderzoek door de Universiteit Wageningen naar de effecten van kamelenmelk op de suikerspiegel vergeleek de effecten van kamelenmelk met die van koemelk. Proefpersonen met type-1 diabetes kregen een paar maanden lang dagelijks een halve liter kamelenmelk te drinken, waarna in de daaropvolgende uren de bloedsuikerspiegel werd gemeten. Een andere groep kreeg koemelk. De 150 patiënten en onderzoekers wisten op het moment van toediening niet wie wat kreeg. De resultaten van het onderzoek zijn veelbelovend: de suikerspiegel daalde (sterk) bij de proefpersonen die kamelenmelk dronken. Binnenkort start ook onderzoek naar het effect van kamelenmelk op diabetes type 2, waarvan ook die resultaten begin 2009 bekend raken.

### Heilzaam voor de stofwisseling

Ondertussen zweren al heel wat Nederlandse diabetici bij kamelenmelk, zoals een vrouw met type 2-diabetes die vier keer insuline spuiten per dag kon terugbrengen naar één keer. De effecten die de melk heeft op de stofwisseling zijn al eeuwen-

lang bekend en er zijn dan ook sterke aanwijzingen dat kamelenmelk de gezondheid bevordert. Bovendien lijkt de smaak erg op die van gewone melk: het is alleen net iets zouter. Kamelenmelk lijkt van alle melksoorten nog het meest op moedermelk. Vorig jaar stelde de VN-organisatie voor Voedsel en Landbouw (FAO) al dat kamelenmelk ernstige ziektes kan tegengaan zoals kanker, aids en hepatitis C, en mensen met colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn en ook koemelkallergie flink verlichting biedt. Daarbij bevat de melk veel vitamine C en probiotica. Baby's met koemelkallergie hebben ook al baat bij kamelenmelk: in kamelenmelk ontbreekt het eiwit bèta-lactoglobuline, dat koemelkallergie veroorzaakt.

### Complexe productie

Kamelenmelk is verwerkbaar tot zuivelproducten als kaas maar goedkoop is die niet, tegen 85 euro per kilo. Kamelenmelk is dan ook een schaars goed: een kameel geeft maar 15 liter melk per dag, terwijl een goede koe zo'n 60 liter per dag kan produceren. Bovendien vergt het melken heel wat technische kennis en is een goede behandeling van de dieren cruciaal: een gestresste kameel geeft geen druppel. Vanuit België is er ook belangstelling voor de heilzame effecten van kamelenmelk: zo stond vorig jaar kamelenmelk centraal tijdens Wereldmelkdag en is TV-figuur en zanger Jan Leyers pater van het project rond kamelenmelk in Planckendaal, in samenwerking met Dierenartsen Zonder Grenzen. Belgische producenten of distributeurs van kamelenmelk zijn er voorlopig niet.



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  
twaalfde jaargang • januari 2009  
V.U.: Roger Casteleyn  
Bijenstraat 27 • BE - 9051 Gent  
©2009, Tenacs bvba publishing & communication

# Kort nieuws

## Mountainbiker vreet 560 kilometer kasseien

Mountainbiker Patrick De Cridts is erin geslaagd in 24 uur tijd 175 keer de Paterberg te beklimmen, een van de meest gevreesde kasseihellingen uit de Ronde van Vlaanderen. Een prestatie om u tegen te zeggen, zeker als je weet dat Patrick aan diabetes lijdt. Hij wou met zijn stunt dan ook aantonen dat de ziekte actief sporten zeker niet in de weg hoeft te staan. Patrick De Cridts zat in het totaal 560 kilometer op de fiets. "Om 8.30 uur zondagmorgen zat ik al aan mijn vooropgestelde 128 beklimmingen", reageerde de renner. "Diabetes of niet, dit is een absolute wereldprestatie." De Paterberg werd 23 keer opgenomen in de Ronde van Vlaanderen (1986-2008). De kasseien liggen er overigens pas sinds 1985. ■

Gemiddelde hellingsgraad: 12 %  
Maximale hellingsgraad: 20 %  
Afstand: 361 m  
Hoogteverschil: 46,36  
Straat: Paterbergstraat  
Plaats: Kluisbergen (Kwaremont)



## Altijd honger door genetisch defect

Obesitas kan genetisch bepaald zijn. Wie een risicovariant van het FTO-gen in zich draagt voelt zich nooit voldaan en loopt meer risico bij obesitas. FTO is het eerste gen dat bij blanken aan obesitas kan worden gelinkt. Uit eerdere studies blijkt dat wie een risicogen in zich draagt, gemiddeld anderhalve kilo zwaarder is dan wie het gen niet heeft. Britse onderzoekers wilden daar het fijne van weten. Ze onderzochten drieduizend kinderen van acht tot elf en concludeerden dat kinderen met het gen nooit het gevoel krijgen genoeg gegeten te hebben. Het effect op de eetlust was hetzelfde bij alle onderzochte kinderen, ongeacht hun leeftijd, geslacht, socio-economische achtergrond en body mass index. Volgens de onderzoekers is het niet zo dat wie het gen draagt automatisch obese wordt. Draggers hebben het gewoon moeilijker om te weerstaan aan eten, wat in onze consumptiemaatschappij niet altijd evident is. (bron: Eos) ■

## Minder bijwerkingen met DPP4-remmers

Nieuwe diabetesgeneesmiddelen verlagen het glucosegehalte zonder risico op bewustzijnsverlies of gewichtstoename. Patiënten met type 2-diabetes nemen doorgaans hun toevlucht tot geneesmiddelen die zorgen dat er meer actieve insuline in hun bloed komt. Maar helaas zorgen die pillen vaak voor gewichtstoename en kunnen ze de suikerspiegel ook te fel verlagen waardoor patiënten het bewustzijn verliezen. De nieuwe geneesmiddelen werken in op DPP4 of dipeptyl peptidase, een enzym dat darmhormonen of incretines afbreekt. In de levercellen worden vetten gevormd uit vetzuren en glycerol, en naargelang de omstandigheden ook uit glucose. Zo wordt de suikerspiegel na de maaltijd niet te hoog. Voordeel van DPP4-remmers is dat ze alleen werken wanneer de suikerspiegel te hoog is en stilvallen van zodra het suikergehalte in het bloed genormaliseerd is. Bovendien blijft ook de vervelende gewichtstoename uit. (bron: Eos) ■

## Broccoli herstelt vaatschade diabetes

Schade aan bloedvaten als gevolg van diabetes kan verholpen worden door broccoli te eten. Het sulforafaan in deze groene groente is volgens Brits onderzoek bijzonder heilzaam. De schade ontstaat omdat patiënten te veel glucose in hun bloed hebben. Daardoor neemt het aantal reactieve zuurstofverbindingen sterk toe – tot drie keer zoveel. Met meer risico op hart- en vaatziekten als gevolg. Het effect van sulforafaan op bloedvatcellen die beschadigd zijn door dit teveel aan glucose is spectaculair: het aantal reactieve zuurstofverbindingen nam af met 73 procent. Het onderzoek toonde ook aan dat sulforafaan de productie stimuleert van enzymen die de bloedvaten beschermen. Dat betekent minder schade door aanvallen van reactieve zuurstofverbindingen. Of een dieet met veel koolgroenten de toestand van diabetici ook verbetert, staat nog niet helemaal vast. Zeker is wel dat koolgroenten als broccoli zeker het risico verlagen op hartaanvallen en beroertes. (bron: Bodytalk). ■

## Kinderen en adolescenten centraal op Werelddiabetesdag

De Internationale Diabetesfederatie (IDF) op 16 november jl. focuste dit jaar op kinderen en adolescenten. Diabetes is stilaan een van de – zonet dé – meest verbreide chronische aandoeningen bij de jeugd. Elk jaar stijgt het aantal



# WORLD DIABETES DAY

## WORLD DIABETES DAY

diagnoses met 3 tot 5 procent en meer dan 70.000 kinderen onder de 15 krijgen diabetes. Symptomen bij kinderen zijn meer plassen, dorst, gewichtsverlies en vermoeidheid. Die waarschuwingssignalen zijn vaak moeilijk te plaatsen en worden verward met griep, verkoudheid of gewoon lusteloosheid. Een probleem, want zeker bij diabetes geldt dat er vroeg bij zijn van levensbelang is. Daarom moeten ouders, leraars, opvangverantwoordelijken, de huisdokter en iedereen die verder omgaat met kinderen en jongeren alert zijn voor diabetessymptomen. Werelddiabetesdag 2008 stond in het teken van wereldwijde acties die dat bewustzijn moeten vergroten. Blauw was de themakleur waarmee minstens 500 monumenten verlicht werden, waaronder in België de Brusselse en Antwerpse stadhuizen (en een hele reeks gemeentehuizen). Internationaal is de lijst van deelnemende monumenten indrukwekkend: de Egyptische pyramiden, de Weense Hofburg, het Christusbeeld in Rio, de Tokyo Tower, de Burj al-Arab en Jumeirah Emirates Tower in Dubai, de Brandenburger Tor in Berlijn, ... bovendien droegen ook verschillende privé-initiatieven hun steentje bij. Een team uit Silicon Valley zette een VW Kever in om samen met de Mexicaanse Diabetesfederatie een woestijnrally doorheen Baja California te rijden. Ook in Dubai ging er een woestijnrally door, onder leiding van de Oostenrijkse motorfanaat Youcef Cummings. In Italië werd het World Diabetes Logo dan weer door kinderen aangebracht op de grasmat van de voetbalkampioenschappen. De spelers zetten hun handtekening op de bal en hun shirts werden geveild. ■

## Genmutatie dé sleutel tegen overgewicht en diabetes?

Als krantenkop viel het bericht niet bijzonder op - maar wie weet is het een doorbraak. Wetenschappers van het Duitse Instituut voor Voedselonderzoek in Potsdam-Rehbrücke (DfE) hebben een muterend gen ontdekt dat bescherming kan bieden tegen overgewicht en diabetes. Dat heeft projectleider Hans-Georg Joost bekendgemaakt. "Niet alleen de hoeveelheid voedsel die wij opnemen, maar ook de manier waarop we het in ons lichaam omzetten, is beslissend voor het ontstaan van overgewicht en diabetes", zei hij. De onderzoekers van het DfE deden de ontdekking bij onderzoek op muizen die genetisch gezien veel gelijken op de mens. Bij de proeven met vetrijke kost bleven de knaagdieren slank en beschermd tegen diabetes, zo staat ook in het wetenschappelijke vakblad Nature Genetics te lezen. De vondst schept een basis voor de ontwikkeling van nieuwe aanzetten tot therapie en preventie, omdat het betreffende gen ook in verband wordt gebracht met mensen die lijden aan obesitas of diabetes. De mutatie, die het gen uitschakelt, zwengelt onder andere de verbranding van vet aan. Daarbij nemen de spieren versterkt vet op en minder glucose als energiebron. (bron: Belga) ■

## Culinaire tips

### Recept: Blini's met maatjes

#### Ingrediënten:

Pannenkoekenmix OF  
125 g zelfrijzende bloem  
2 eieren  
2,5 dl (kamelen)melk  
4 maatjesharingen  
150 g Griekse yoghurt  
3 eetlepels geraspte mierikswortel  
1 eetlepel fijngehakte dille  
zout, versgemalen zwarte peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 snackkomkommer of ½ gewone komkommer in plakjes  
25 g fijne rucola of veldsla

#### Bereidingswijze:

Snijd de maatjes in repen van 2 à 3 cm. Roer in een kommetje de yoghurt met de mierikswortel en dille tot een sausje en breng op smaak met zout en peper. Bereid de pannenkoekenmix volgens de aanwijzingen op de

verpakking of bak zelf de pannenkoeken met (kamelen)melk, eieren en bloem. Verhit een beetje olijfolie in een pan en schep met een juslepel 3 bergjes beslag in de pan. Bak de blini's of pannenkoekjes tot de bovenkant droog is, keer ze om en bak ook de onderkant goudbruin. Bak zo nog 3 porties blini's. Leg op vier borden een blini, schep er wat mierikswortelyoghurt op en verdeel de helft van het maatje en komkommer erover. Maal er wat peper bovenop. Leg een volgende laag blini, schep er weer wat mierikswortelyoghurt op en verdeel de rest van het maatje en komkommer erover. Dek af met de laatste blini. Garneer met rucola of veldsla op de bovenste blini.

Eet smakelijk! ■





# Kort nieuws

## Summercamp zeilen 2009 IJsselmeer zoekt begeleiders

De internationale zomerzeilkampen voor jonge diabetici die sinds 2006 doorgaan op het IJsselmeer zijn een groot succes. Ook volgende zomer staat er een Summercamp gepland. Het zeilkamp verwelkomt 50 jongeren met type 1-diabetes uit heel Europa en is een initiatief van Dr. Christof Klinkert (Herford, Duitsland) en Dr. Ulrike Schierloh (Clinique Pédiatrique, Luxemburg). Deelnemende jongeren komen uit Duitsland, Luxemburg, België, Oostenrijk en Polen: een leuk internationaal gezelschap.

### Professionele begeleiding

In 2009 willen de organisatoren jongeren met diabetes opnieuw een toffe sportief-educatieve week bieden. Daar zijn wel tien volwassen begeleiders voor nodig met ervaring met diabetici. Minstens twee daarvan moeten pediater zijn met specialisatie diabetologie, twee andere verpleger/verpleegster met specialisatie diabetologie.

Summercamp 2009 gaat net als de vorige edities door op het IJsselmeer in Nederland. Holland Zeil Charters zorgt voor volledig uitgeruste boten, de Korrevaer en de Linde. Twee ervaren skippers brengen de deelnemers de kneepjes van het zeilen bij. De boten hebben elk slaapplegelegenheid voor 30 personen en elke 'bemanning' is verantwoordelijk voor het onderhoud van de kajuit, het sanitair en het dek.

### Leren van leeftijdsgenoten

De zeilweek is een prima gelegenheid om leeftijdsgenoten met dezelfde achtergrond te ontmoeten uit verschillende culturen. Uit medisch oogpunt is het interessant voor de deelnemers om kennis te maken met verschillende insulinebehandelingen. Vanaf de start van het kamp zijn die behandelingen en de ervaringen ermee een gespreksitem. Jongeren bij wie diabetes nog maar pas werd vastgesteld, krijgen dankzij het kamp het geruststellende gevoel dat ze lang niet de enigen zijn met hun aandoening.

### Flexibel omgaan met diabetes

Heel wat jongeren hebben last van koudwatervrees voor een intensieve activiteit als zeilen. De aanwezigheid van ervaren, medisch geschoolde begeleiders helpt hen over de streep. Tijdens deze sportieve week – er zijn minstens 8 jongeren nodig om een zeil te hijsen of te strijken – wordt zeilen misschien wel een levenslange passie. Tegelijk leren ze flexibel om te gaan met hun insulinedosering: hoe stel je je dosis af op fysieke inspanningen, hoe reageer je op een hypo, ... super leerrijk en een toffe ervaring die hen zal bijblijven. ■

([www.sailing.nl](http://www.sailing.nl))



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

Voor meer info:  
Tel 0800 97 212  
[info@bayerdiabetes.be](mailto:info@bayerdiabetes.be)

## Diabetes - verschillende behoeften, 1 keuze

De nieuwe Contour  
Vanaf nu met uw persoonlijke instellingen.



Contour™

"De Contour maakt  
glucosemeten eenvoudig.  
En eenvoudig wint wanneer  
je leeft met diabetes."

simplewins™