



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

# HET ZOETHOUDERTJE

## Bayer Diabetes Care Europe sponsort profsnowboarder Chris Southwell

*Bayer Diabetes Care is officieel partner van Chris Southwell, een 26-jarige professionele snowboarder van wereldniveau. Chris kreeg vier jaar geleden te horen dat hij type 1-diabetes heeft.*

*"We willen benadrukken dat het mogelijk is om actief en succesvol te zijn, ook al heb je diabetes", vertelt Gisela Lenz, Corporate Communications Manager bij Bayer HealthCare Europe. "Chris is een positief rolmodel. Zijn voorbeeld toont aan dat je ondanks de diagnose nog steeds je dromen kunt waarmaken."*

Chris' successen op de piste vertellen hun eigen verhaal. In 2007 wordt de jonge atleet derde bij de Scandinavische Big Mountain Championships. Deze winter staat hij in de toptien op de Freeride World Tour-evenementen in Fieberbrunn, Oostenrijk, en Chamonix Mont-Blanc in Frankrijk. Momenteel is hij nummer 19 op de wereldranglijst. Met Bayer Diabetes Care heeft Chris afgesproken om te komen spreken op verschillende publieke evenementen.

*"Ik wil door mijn persoonlijke ervaringen meer bewustzijn creëren over leven met diabetes en jongeren die de diagnose te horen kregen een hart onder riem steken", zegt Chris. Zijn engagement wordt ook onderstreept door zijn ambassadeurschap van de Juvenile Diabetes Research Foundation International (JDRF).*

### **BREEZE® 2 voor een snowboardingdroom**

Voor sneeuwliefhebber Chris kan het niet snel genoeg winter zijn. Hij staat te popelen om voort te bouwen op het succes van vorig seizoen. *"Zelfs met diabetes liggen je stoutste dromen binnen handbereik met effectieve controle, vastberadenheid, de juiste ingesteldheid – en positieve vooruitzichten",* zegt de jonge Brit. Op dit moment kijkt hij uit naar de wereldwijde release van



zijn eerste internationale snowboardingvideo, gepland voor december. Later staan nog tien dagen van opnames in de ongerepte bergen van Kosovo op het programma. In het dagelijks leven, en vooral in de bergen, doet Chris Southwell een beroep op zijn Bayer-glucosemeter om zijn bloedglucosewaarden onder controle te houden. Dankzij de meter houdt hij die binnen zijn persoonlijke doelzones.

### **Jouw levensstijl dankzij het juiste diabetesbeheer**

Zijn chronische stofwisselingsziekte succesvol onder

controle houden, is natuurlijk dé voorwaarde voor zijn levensstijl. *"Om gelijke tred te houden met het tempo van mijn trainingsprogramma heb ik een meter nodig die snel, nauwkeurig en handig is. Geen enkel ander apparaat geeft mij de vrijheid om op dit niveau te functioneren. Mijn bloedglucosewaarden regelmatig testen is superbelangrijk, want ik mag niet het risico lopen om de controle te verliezen wanneer ik in de bergen ben."*

Chris controleert zijn waarden acht tot negen keer per dag en houdt daarbij zijn inname van koolhydraten in het oog, om steeds genoeg energie hebben voor fysieke inspanningen. Hij weet dat zijn robuuste Bayer No Coding meter hem snel en nauwkeurig resultaten bezorgt, waardoor hij meteen kan reageren. Het geeft hem de vrijheid die hij nodig heeft om zich te concentreren op het snowboarden én het maakt zijn leven met diabetes draaglijk. *"Snowboarden van een dertig meter hoge klif of op een helling van 55 graden is niet simpel. Daarom hou ik de andere aspecten van mijn leven graag eenvoudig – zoals mijn diabetesbeheer. Simple wins, als het ware!"* ■



simplewins™



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

# Over HbA<sub>1c</sub>-waarden

## Wat is hemoglobine?

Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen. Het is het onderdeel van de rode bloedcel dat zuurstof vanuit de longen naar de rest van het lichaam vervoert. Hemoglobine vervoert ook glucose, omdat glucose aan alle soorten eiwitten in het lichaam kan blijven plakken. Als glucose eenmaal aan hemoglobine vastkleeft, blijft dat zo gedurende het hele leven van de rode bloedcel, ongeveer 3 tot 4 maanden. Hoe meer glucose in het bloed aanwezig is, hoe meer er aan het hemoglobine blijft vastzitten. ■

## Bepalen van hemoglobine A<sub>1c</sub>

Zoals u weet, is het onder controle houden van uw diabetes de sleutel tot gezond blijven. U controleert uw bloedglucosespiegel op verschillende momenten van de dag om er zeker van te zijn dat uw diabetesplan voldoet (zie de folder Controleren van de bloedglucose-spiegel). Deze testen vertellen u hoe hoog uw bloedglucose-spiegel op dat moment is, wat erg nuttig is.

In de loop van de dag veranderen uw bloedglucosespiegels echter aanzienlijk. Hoewel het frequent uitvoeren van zelfcontroles een goede manier is om uw diabetes onder controle te houden, geeft dit ALLEEN geen volledig beeld.

Er is een andere test die u kan informeren over uw gemiddelde bloedglucosewaarde in de afgelopen 2 tot 3 maanden. Deze test wordt een hemoglobine A<sub>1c</sub> bepaling genoemd. Er zijn verschillende namen in omloop voor deze test, waaronder HbA<sub>1c</sub>, Glycohemoglobine of A<sub>1c</sub>. ■

## Hoe kan het bepalen van HbA<sub>1c</sub> mij helpen?

Een HbA<sub>1c</sub> die hoger is dan 6,5 % is een waarschuwings-signaal dat uw diabetes niet meer onder controle is. Als uw hemoglobine HbA<sub>1c</sub> hoog is, past uw diabetesteam mogelijk uw diabetesplan aan om u te helpen uw bloedglucose beter te reguleren. Veranderingen in uw plan zijn zo nu en dan te verwachten. Deze helpen u uw HbA<sub>1c</sub>-waarde dichter bij normaal te brengen. Als uw HbA<sub>1c</sub>-waarde nagenoeg normaal is, weet u dat u al het mogelijke doet om gezond te blijven.

Uit onderzoek is gebleken dat een goede bloedglucose-regulering het risico kan verkleinen op ernstige gezondheidsproblemen door diabetes, zoals hartziekte, beroerte, nieraandoeningen, oogaandoeningen, zenuwbeschadiging, amputaties en problemen met de bloedsomloop. Door uw bloedglucosegehalte nagenoeg normaal te houden, stopt of vertraagt u de schade die een hoog bloedglucosegehalte kan veroorzaken aan bloedvaten en zenuwen. U kunt de complicaties van diabetes voorkomen (zie de brochure Actief beheer). ■

## Waar moet ik een HbA<sub>1c</sub>-bepaling laten uitvoeren?

Sommige artsen kunnen in hun praktijk een HbA<sub>1c</sub>-bepaling uitvoeren door een druppel bloed af te nemen via een prik in uw vinger. U kunt op de resultaten wachten en ze direct bespreken. U kunt ook naar het laboratorium gaan voor deze test, maar u moet dan later terugkomen om het resultaat met uw arts te bespreken. ■

## Hoe vaak moet ik een HbA<sub>1c</sub>-bepaling laten uitvoeren?

De ACE en AACE bevelen aan dat iedereen met diabetes die voor HbA<sub>1c</sub> op of onder de streefwaarde van 6,5 % zit elke 6 maanden een HbA<sub>1c</sub>-bepaling laat uitvoeren en dat degenen met een waarde hoger dan 6,5 % of mensen die van therapie zijn veranderd dit elke 3 maanden laten doen. Als u insuline injecteert, moet u deze bepaling elke drie maanden laten uitvoeren.

Twee omvangrijke onderzoeken hebben het belang van een goede bloedglucoseregulering en het verband met de HbA<sub>1c</sub>-waarde aangetoond voor complicaties van diabetes. De eerste was de Diabetes Control and Complications Trial (DCCT). In dit onderzoek werd bij patiënten met type 1 diabetes elke maand een HbA<sub>1c</sub>-bepaling uitgevoerd.

Dit gaf het diabetesteam nuttige informatie voor het wijzigen van behandelplannen. In dit onderzoek verkeerden de patiënten die een nagenoeg normale HbA<sub>1c</sub> hadden in een betere gezondheid en waren er binnen deze groep minder gevallen van oogaandoeningen, nieraandoeningen en zenuwbeschadiging. Het andere onderzoek werd de United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS) genoemd. Dit was een onderzoek onder patiënten met type 2 diabetes.

Ook in dit onderzoek bleken de mensen met een goede bloedglucoseregulering in een betere gezondheid te verkeren. Beide onderzoeken tonen aan dat de inzet die nodig is voor het onder controle houden van uw bloedglucose de moeite waard is.

Uw diabetesteam zal u helpen goed op uw bloedglucose gehalte te letten. Uw zorgverleners zullen u meedelen hoe vaak u een HbA<sub>1c</sub>-bepaling moet laten uitvoeren. ■



## Hoe het bepalen van HbA<sub>1c</sub> Maria hielp

Maria heeft type 2 diabetes. Ze controleerde haar bloed elke ochtend vóór het ontbijt. Haar bloedglucosegehalte was meestal normaal, lager dan 99 mg/dl. Ze was geschokt toen ze vernam dat haar HbA<sub>1c</sub>-waarde hoog was (9 %).

Maria ontdekte dat haar glucosespiegel in de ochtend normaal was, maar dat deze op andere momenten van de dag hoog was. Zij moest haar glucosespiegel 's ochtends EN na de maaltijd en rond bedtijd gaan controleren. Met hulp van haar diabetesteam voerde

Maria veranderingen door in haar diabeteszorgplan om haar te helpen haar bloedglucose onder controle te krijgen.

Maria was blij om bij haar volgende bezoek te vernemen dat haar HbA<sub>1c</sub>-waarde tot 7,5 % was gedaald, wat aantoonde dat haar nieuwe plan echt werkte, de hele dag door. De ACE heeft onlangs aanbevolen om het bloedglucosegehalte na de maaltijd onder 144 mg/dl te houden en het bloedglucosegehalte vóór de maaltijd onder 108 mg/dl. ■

### Hoe verhoudt mijn HbA<sub>1c</sub>-waarde zich tot mijn dagelijkse bloedglucosespiegels?

HbA <sub>1c</sub> -waarde	gemiddelde bloedglucosespiegel	uw bloedglucoseregulering
14 %	362 mg/dl	zeer slecht. onderneem onmiddellijk actie om de spiegel te verlagen
10 %	251 mg/dl	slechte regeling. onderneem actie om de spiegel te verlagen
9 %	210 mg/dl	slechte regeling. onderneem actie om de spiegel te verlagen
8 %	181 mg/dl	matige regeling. onderneem actie om de spiegel te verlagen
7 %	150 mg/dl	matige regeling. onderneem actie om de spiegel te verlagen
6,5 % *	135 mg/dl	goede regeling - streefwaarde
6 %	121 mg/dl	zeer goede regeling

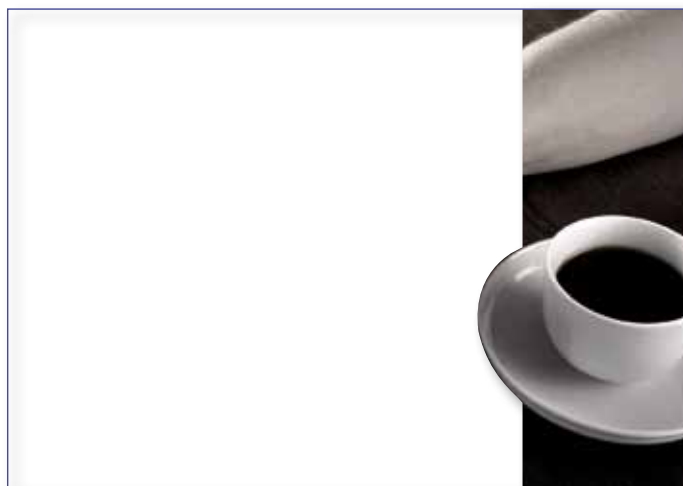
\* AhA<sub>1c</sub>-streefwaarde voor glycemische regulering volgens de ACE/AACE (Amerikaanse organisaties van endocrinologen)

## Kort nieuws

### Koffie en thee beschermen tegen diabetes

Het drinken van drie of meer koppen thee of koffie per dag verkleint de kans op diabetes type 2 met ongeveer 40 %.

Het beschermende effect van koffie en thee blijkt uit een analyse van levensstijl en voeding, geïnventariseerd via vragenlijsten. Onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Utrecht volgden de mensen tien jaar lang na het in kaart brengen van de levensstijl. Na tien jaar hebben ruim 900 van de 40 000 gevolgde mensen diabetes type 2 gekregen. Het blijkt dat mensen die drie koppen thee of koffie drinken minder kans op diabetes type 2 hebben, dan mensen die nul tot één kop drinken. Veel meer dan drie koppen per dag drinken heeft geen zin, het beschermende effect wordt niet groter.



#### Verschillende levensstijlen

Thee- en koffiedrinkers hebben verschillende levensstijlen. Het drinken van veel thee gaat samen met een hogere opleiding, meer bewegen, minder alcohol drinken, minder roken en minder overgewicht. Voor stevige koffiedrinkers geldt precies het omgekeerde. Die leven over het algemeen juist ongezonder.

Waarom koffie en thee beschermen tegen diabetes is niet duidelijk. Het effect lijkt niet te danken aan effecten van cafeïne, zouten of de

bloeddruk. Wel bevatten koffie en thee antioxidanten waarvan gesuggereerd wordt dat ze het ontstaan van diabetes kunnen remmen. Maar dat verband is omstreden. ■

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



# Twintigste Werelddiabetesconferentie: betere behandelingen voor diabetes

*Geneesmiddelen die niet (zo vaak) meer hoeven te worden ingespoten en die een einde maken aan vervelende nevenverschijnselen als gewichtstoename zijn geen verre toekomstmuziek meer.*

Op het twintigste werelddiabetesconferentie in Montreal, werden recente studieresultaten voorgesteld met gliflozines, nieuwsoortige diabetesmedicijnen die bevorderen dat diabetici 'suiker plassen'.

Gliflozines remmen de werking van een enzyme (SGLT-2), dat in normale omstandigheden suiker uit de urine terugsluist naar het bloed. Bij diabetici, die te veel suiker in hun bloed hebben, gaat die logica niet noodzakelijk op. Gliflozines verhinderen bij hen dat suiker uit de urine weer wordt opgenomen in hun bloed, zodat hij vervolgens wordt uitgeplast.

Onderzoek wijst uit dat een medicijn op basis van gliflozines in pilvorm kan worden genomen – wat op zich al goed nieuws is voor diabetici, die zich al vaak genoeg op een dag moeten prikken.

In Montréal voorgestelde studieresultaten geven aan dat dergelijke medicijnen diabetici helpen om hun bloedsuiker onder controle te houden, zonder dat daarbij vervelende nevenwerkingen als gewichtstoename om de hoek komen kijken.

De eveneens nieuwe incretine-mimetica zijn medicijnen die de alvleesklier stimuleren om meer insuline af te geven als het bloedsuikergehalte te hoog is, en de darm verhinderen om glucagon (een hormoon dat suiker naar het bloed stuurt) af te geven.

Nieuwe medicijnen zouden straks niet langer meermaals per dag geïnjecteerd moeten worden. Hypo's worden ook vermeden, omdat ze de insulineproductie pas stimuleren vanaf het moment dat het bloedsuikergehalte te hoog oploopt. ■



 Bayer HealthCare  
Diabetes Care

Voor meer info:  
Tel 0800 97 212  
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 wilt wanneer je leeft met diabetes."*

 simplewins™

