



## Edito

De lente is eindelijk in het land en daarmee ook de tweede, vernieuwde editie van het Zoethoudertje 2010.

U leest het goed, niet alleen het uitzicht verandert, maar ook inhoudelijk stellen we u heel wat vernieuwing voor. Het Zoethoudertje dat ondertussen al aan zijn 14<sup>e</sup> jaargang toe is heet voortaan Simple Wins Journal en verschijnt in een nieuw, groter formaat. Handiger, groter en dus meer leesgenot voor onze trouwe lezers. Bayer Diabetes Care heeft zich als doel gesteld het leven van mensen met diabetes en de zorgverleners die hen daar bij helpen te vereenvoudigen. Dit doen we niet alleen door het ontwikkelen van nieuwe innovatieve producten, maar ook door het geven en delen van informatie.

“Simple wins” zijn kleine dingen, tips of trucjes die het leven met diabetes net iets makkelijker maken. Met de vernieuwde format van het Zoethoudertje proberen we die Simple Wins filosofie zoveel mogelijk te laten doorsijpelen in de inhoud van dit magazine. In Simple Wins Journal brengen we u systematisch nieuws over de vooruitgang op het vlak van behandelingen en nieuwe producten van Bayer Diabetes Care die voor diabetespatiënten het leven aangenamer maken. Dat kan door voedingsadvies, lichaamsbeweging, productnieuws. Persoonlijker, rijker en nog lezenswaardiger: Simple Wins Journal wordt voor u een echte aanwinst.

Maarten Leemans  
Product Marketing Manager  
Bayer HealthCare Diabetes Care

## Jens (7), leven met Down en diabetes

Kinderen met diabetes kijken een normale toekomst tegemoet. Ze worden van jongs af begeleid om zelfstandig aan de slag te gaan met glucosemeter en insulinepomp. Bovendien vinden zij – en hun ouders – steun bij elkaar binnen een actieve diabetescommunity. Maar wat als de aandoening de kop opsteekt bij een kind met het Downsyndroom? Sterk gesprek met Veronique en Luc, de ouders van eenjarige tweeling Jens en Niels.



### “Blijven vechten voor zijn plekje in de maatschappij”

“Op zijn vijfde kreeg Jens diabetes” vertelt Veronique in haar knusse, met knuffels volgestouwde woonkamer. “Het begon met zijn schildklier die te snel werkte: Jens bleek de ziekte van Graves te hebben. Een tijdje later begon hij enorm veel te drinken. Eerst dachten we dat het kwam door de schildkliermedicatie, maar op de dienst spoedgevallen constateerden ze een glucosespiegel van 689 mg/dl. Het was kantie boord. Naderhand werd ook nog coeliakie vastgesteld, een allergie op gluten. Al bij al een heel zeldzame combinatie.”

**Intensief**  
“Jens heeft een insulinepomp waarin we de koolhydratenwaarde van elke

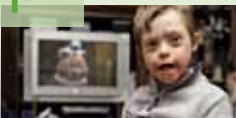
maaltijd instellen. Dat kan hij natuurlijk niet zelf. Zijn vinger prikken lukt ook nog niet. Eigenlijk heeft Jens geen besef van zijn aandoening. Het diabetes- en glutendieet maakt het extra intensief. Glutensamen met koolhydraten is een hele opgave.

Ik bak zelf brood, bloem kopen we in de biowinkel. Jens en Niels krijgen allebei dezelfde precies afgewogen porties. Bovendien mixen we alles met verse soep, vanwege hun slikproblemen. Een boterham, een stuk vlees, ... alles malen we fijn. Aan de etenstijden moeten we ons daarbij strikt houden.”

(lees verder op pagina 2)

# INHOUD

p1 Jens (7),  
leven met Down  
en diabetes



p1 Diabetes en  
zwangerschap



p2 Snoep Gezond,  
nieuwe webshop  
voor suikervrij  
lekkers



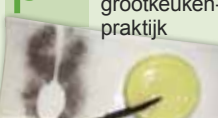
p2 Test-Aankoop  
in de bres



p3 Onderzoek naar  
preventieve therapie  
type 1-diabetes



CULINAIR  
p4 Gezond,  
lekker en snel:  
recepten uit de  
grootkeuken-  
praktijk



## Diabetes en zwangerschap



### Advies vóór de zwangerschap Zal ik een gezonde baby krijgen?

De meeste vrouwen met diabetes kunnen gezonde baby's krijgen als hun diabetes onder controle is en ze een goede algemene gezondheid hebben. Hoewel diabetes de kans op complicaties voor u of uw baby tijdens de zwangerschap vergroot, dient dit niet steeds een probleem te vormen. De sleutel tot een gezonde zwangerschap is, naast vooruitdenken en plannen, een goede algemene conditie voordat u zwanger wordt.

Als u wenst zwanger te worden, volg dan deze eenvoudige stappen:

- raadpleeg uw huisarts voor bloedtests, advies met betrekking tot anticonceptie en een rubella-test (rubella tijdens de zwangerschap kan leiden tot blindheid en afwijkingen aan uw baby. Dit geldt voor alle vrouwen, dus als u niet

immuun bent, dient u vóór de zwangerschap te worden gevaccineerd)

- raadpleeg uw diabetes-zorgteam voor:
  - advies vóór de conceptie (anticonceptie helpt u bij het plannen van de timing van de zwangerschap met betrekking tot uw algemene gezondheid, bloedglucosecontrole en sociale omstandigheden)
  - advies over mogelijke veranderingen in de behandeling (bv. van tabletten naar insuline of naar een ander insulinerégime)
- neem foliumzuur (5 mg per dag is aanbevolen voor zowel Type 1 als Type 2 diabetes) voordat u zwanger wordt en gedurende 12 weken na de conceptie
- multivitaminen zijn speciaal samengesteld voor vrouwen die zwanger wensen te worden, zwanger zijn of borstvoeding geven

- stop met roken. Roken brengt schade toe aan uw eigen gezondheid, tast de groei van uw ongeboren baby aan en leidt tot vele andere complicaties, evenals hartaandoeningen en longkanker
- als u alcohol drinkt of drugs neemt, dient u hiermee te stoppen. Deze verhogen het risico op een miskraam en kunnen schade toebrengen aan uw baby
- let op uw gewicht. Overgewicht kan de bevruchting bemoeilijken en kan tevens het risico op problemen tijdens de zwangerschap verhogen. Volg een gezond, evenwicht dieet en doe regelmatig aan lichaamsbeweging. Ondergewicht kan de vruchtbaarheid ook beïnvloeden. Raadpleeg uw diabetes-zorgteam voor advies over uw gewicht.

(lees verder op pagina 3)





## Test-Aankoop in de bres voor betaalbare verzekeringen



Test-Aankoop hekelt de torenhoge verzekeringspremies voor diabetici. Verzekeraars mogen bij het bepalen van hun premie geen rekening houden met zaken die mensen niet in de hand hebben, zoals hun gezondheidstoestand.

Zo laten verzekeraars diabetespatiënten een torenhoge premie betalen voor een schuldsaldoverzekering, tot drie keer méér of zelfs nog erger. Bij een grote verzekeraar moet een 50-jarige man met type 2-diabetes jaarlijks bijna 3500 euro betalen gedurende 13 jaar, en een 30-jarige man met type 1-diabetes moet meer dan 6700 euro ophoesten als eenmalige premie, zegt Test-Aankoop. In het septembernummer van Budget & Recht verdedigt Test-Aankoop het standpunt dat een verzekeraar bij het bepalen van de premie geen rekening mag houden met criteria die de kandidaat-verzekerde niet in de hand heeft, zoals de gezondheid. Test-Aankoop vraagt de wetgever om zich te inspireren op de Franse regeling over hoe de verzekeraars moeten omgaan met de zogenaamde 'verhoogde risico's'. ■

[www.test-aankoop.be](http://www.test-aankoop.be)

(vervolg pagina 1)

### Gevecht

"Een kind met Down én diabetes naar een gewone school laten gaan, vergt héél veel omkadering en goede wil. Jens en Niels volgen inclusief onderwijs en zitten in het eerste leerjaar. Nu loopt de samenwerking met de leraar en de directie op rolletjes, maar daar hebben we voor moeten vechten.

De jongens inschrijven in de kleuterschool was erg moeilijk en toen Jens dan in de tweede kleuterklas diabetes kreeg, zei de directrice dat de gecombineerde zorg te zwaar werd voor de school en dat hij niet langer welkom was. We hebben toen een met de steun van het LOP (lokaal overlegplatform) en het Meldpunt Discriminatie rechtszaak ingespannen. Dat viel in niet in goede aarde, maar de school moest wel inbinden.

De directeur van de lagere school staat wel open voor de uitdaging. Gelukkig, want onze beslissing stond vast van bij het begin: we zouden de jongens koste wat kost binnen het gewone circuit houden.

Het bijzonder onderwijs is echt de laatste optie. Alle tegenkating die we daarbij ervoeren was wel enorm hard. Gelukkig lijkt het ergste nu achter de rug."

### Strikt protocol

"Op school komt een verpleegkundige voor Jens' vingerprik en om voor

zijn tienuurtje de pomp in te stellen. Zij ververst hem dan ook, want de jongens zijn nog niet zindelijk. Een pompje is het gemakkelijkst: krijgt Jens na zijn vingerprik en zijn tienuurtje een uurtje later een hypo of wordt hij hyper, tja: hij wéét dat dus niet, hè. Je moet voortdurend zijn gedrag kunnen interpreteren.

Het pompje zorgt dan voor een heel precieze, gelijkmatige dosering. 's Middags halen we hem op en eet hij thuis. 's Namiddags komt er op school weer een verpleegster die twee uur na zijn lunch weer prikt en controleert hoeveel lopende insuline hij nog moet verwerken.

Heeft hij bijvoorbeeld 42 mg/dl als bloedsuikerspiegelwaarde en de pomp geeft aan dat er nog 0,35 E/u lopende is, dan wordt hij 'opgesuikerd'. Wordt hij dan hyper, dan geven ze hem water en wordt er gekeken hoeveel lopende insuline er overblijft in de pomp. Blijft er bijvoorbeeld nog 0,5 E/u over, dan krijgt hij correctiebolus.

In het totaal krijgt Jens 7 à 8 vingerprikken per dag. Toch reageert Jens goed op de monitoring. Hij is het gewend. Om de drie dagen wordt er ook nog een nieuwe katether gestoken. Door al die prikken voelt hij zicht telkens ook weer beter, dat begrijpt hij wel." ■

Tekst: Wieland De Hoon / Foto's: Olivier Vandeginste

## Belgisch Diabetes Register (BDR) registreert jonge diabetespatiënten

Het BDR verzamelt gegevens van patiënten bij wie diabetes werd vastgesteld voor de leeftijd van 40 jaar, de groep patiënten die het langst en het ergst met complicaties van diabetes wordt bedreigd.

Hierdoor kunnen ze opgevolgd worden in de tijd en per regio, en kunnen mogelijke oorzaken worden geïdentificeerd.

Door een bloedonderzoek bij verwanten bepaalt het BDR ook wie wel en wie niet een hoger risico loopt om diabetes te krijgen.

Het BDR is een netwerk van meer dan 200 diabetologen, pediaters en onderzoekers uit alle universiteiten en meer dan 100 niet-universitaire ziekenhuizen. Registreren kan via een BDR-arts. ■

[www.bdronline.be](http://www.bdronline.be)

## Snoep Gezond, nieuwe webshop voor suikervrij lekkers

Diabetici zoeken gericht naar geschikte voedingsmiddelen, maar in het gewone winkelcircuit is het aanbod doorgaans beperkt. Snoep Gezond biedt snoep en tussendoortjes aan zonder kunstmatige zoet-, kleur- of smaakstoffen, conserveermiddelen of gluten.

En de smaak is 'echt': de basis is isomalt uit suikerbieten, één van de meest natuurlijke alternatieve zoetmiddelen, met een pure suikersmaak. Kleuren en op smaak brengen gebeurt met fruit(essences), groenten, kruiden en planten.

Snoep Gezond is de allereerste webwinkel voor dergelijke producten en het gamma ligt binnenkort ook in de winkelrekken. Goed nieuws, ook voor 'gewone' consumenten.

Zaakvoerder An Van de Steene: "via onze webwinkel bieden wij een uitgebreid gamma aan, met voor elk product een vermelding van de waarde aan koolhydraten en polyolen, wat voor diabetici natuurlijk erg belangrijk is. Wij bieden niet alleen snoep, koekjes en chocolade aan, maar verkopen ook de zoetstof tagatose en het daarvan afgeleide tagacao."

### Het ruimste lekkere aanbod

Het aanbod omvat de productlijn 100 % natuurlijk snoep, het Bolero-gamma en Pumpwear pomptasjes voor kids. Met Bolero-producten kunnen suikerpatiënten zelf lekkere drankjes maken.

Er is keuze uit maar liefst 22 verschillende smaken. Het poeder kan ook gebruikt worden om yoghurt of platte kaas een lekkere toets te geven of om 's zomers heerlijke waterijsjes mee maken.

### Binnenkort ook in winkels en scholen

Binnenkort verdeelt Snoep Gezond de natuurlijke snoepproductlijnen en het Bolero-gamma ook via winkels. Winkels die de

producten verkopen, worden vermeld op de website.

An Van de Steene: "Om de drempel voor kinderen met diabetes te verlagen, gaan we ook scholen contacteren."

Een mogelijkheid is bijvoorbeeld snoep aankopen om een goed doel te sponsoren of de schoolkas te spijzen. Suikervrij snoep past immers ook in de trend van een bewuster consumptiegedrag voor gezonde kinderen. Middelbare scholen die zelf snoep verkopen tijdens de speeltijd-pauze of middagpauze, kunnen nu vlot verantwoord lekkers aanbieden."

### Groeiende belangstelling

Steeds meer klanten vinden de weg naar de webwinkel. Vorig jaar telde de website 12 000 bezoekers uit België en Nederland.

Snoep Gezond werkt samen met de snel groeiende kinderdiabetesorganisatie Hippo and Friends (gesponsord door Bayer HealthCare) tijdens activiteiten als de Plopsadag.

Dit jaar vindt dit plaats op 6 juni. ■

[www.snoepgezond.be](http://www.snoepgezond.be)



(vervolg pagina 1)

### Bloedglucose

Door uw bloedglucose binnen de normale, gezonde grenzen te houden (63 - 106 mg/dL en een HbA1c van minder dan 6,1 %), kunt u het risico op een miskraam en de ontwikkeling van afwijkingen bij uw baby helpen verminderen.

Het is belangrijk om uw bloedglucose regelmatig te testen zodat u gedurende ten minste 3 maanden voordat u zwanger wordt en tijdens de zwangerschap binnen deze grenzen blijft. Gebruik steeds een meter die geschikt is voor de veranderende hematocrietwaarden die tijdens zwangerschap kunnen optreden. U dient ook een No Coding meter te kiezen opdat uw bloedglucoseresultaten zo nauwkeurig mogelijk zouden zijn (raadpleeg uw diabetes-zorgteam voor meer informatie).

### Bloeddruk

Als u een hoge bloeddruk hebt, raadpleeg dan uw diabetes-zorgteam voordat u zwanger wordt om na te gaan welk effect dit kan hebben, vooral als u geneesmiddelen neemt.

Een hoge bloeddruk vergroot de kans op bepaalde problemen tijdens de zwangerschap (voor u en uw baby) en vereist speciale aandacht.

### Overweeg andere medicatie

Elk geneesmiddel dat u neemt (inclusief tabletten om uw cholesterolgehalte en bloeddruk te verlagen) moet worden beoordeeld vóór de zwangerschap. Er zijn vele geneesmiddelen die moeten worden aangepast voordat u zwanger wordt.

Raadpleeg uw diabetes-zorgteam als u zwanger wenst te worden. Het kan enige tijd duren om uit te maken of de veranderingen in de behandeling efficiënt zijn en goed werken.

### Pre-zwangerschap samenvatting (3 maanden)

- raadpleeg uw diabetes-zorgteam
- neem de juiste hoeveelheid foliumzuur
- gebruik het juiste anticonceptiemiddel
- vraag advies alvorens de anticonceptie stop te zetten
- HbA1c minder dan 6,1 % (meting van bloedglucose over de voorgaande 3 maanden)
- bespreek de tests en screening, bv. rubella screening, beoordelingen van de nieren en het netvlies, risicofactoren voor zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsperiode	Enkele belangrijke fasen en problemen die tijdens de zwangerschap bij vrouwen met diabetes moeten worden opgelost, zijn samengevat in de onderstaande tabel
Eerste afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bevestiging van de zwangerschap</li> <li>• bepalen van de omstandigheden die bijdragen tot een gezonde zwangerschap</li> <li>• nagaan hoe de best mogelijke glycemiecontrole kan worden verkregen</li> <li>• diabetesgerelateerde complicaties</li> <li>• herbeoordeling van de diabetesmedicatie</li> <li>• mogelijk beoordeling van het netvlies en/of de nieren (indien niet uitgevoerd in de voorbije 12 maanden)</li> </ul>
16 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mogelijkheid tot een beoordeling van het netvlies als er tijdens de eerste prenatale afspraak diabetische retinopathie werd vastgesteld</li> </ul>
20 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• een echografie van het hoofd, hart, wervelkolom, ledematen en inwendige organen van uw baby, de positie van de placenta en het volume vloeistof dat de baby in de baarmoeder omgeeft</li> </ul>
28 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• een echografie om de groei van de baby en het volume vloeistof dat de baby in de baarmoeder omgeeft, op te volgen</li> <li>• mogelijkheid tot beoordeling van het netvlies als er tijdens de eerste prenatale afspraak geen diabetische retinopathie werd vastgesteld</li> </ul>
32 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mogelijkheid tot een verdere echografie</li> <li>• opvolging van de groei van de baby en het volume vloeistof dat de baby in de baarmoeder omgeeft</li> <li>• andere onderzoeken die gewoonlijk worden uitgevoerd na 31 weken bij vrouwen zonder diabetes</li> </ul>
36 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mogelijkheid tot een verdere echografie voor het opvolgen van de groei van de baby en het volume vloeistof dat de baby in de baarmoeder omgeeft</li> <li>• er wordt informatie en advies gegeven over: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de datum en techniek van de geboorte</li> <li>- pijnverlichting</li> <li>- veranderingen naar hypotherapie tijdens en na de geboorte</li> <li>- behandeling van de baby na de geboorte</li> <li>- borstvoeding en het effect op de glycemiecontrole</li> <li>- anticonceptie en opvolging</li> </ul> </li> </ul>
38 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mogelijkheid tot het inleiden van de bevalling (of uitvoeren van een keizersnede, indien geïndiceerd)</li> <li>• tests om het welzijn van de baby te controleren tijdens het wachten op een natuurlijk begin van de bevalling</li> </ul>

Gebaseerd op NICE (2008) Clinical Guidance 63 – Diabetes in pregnancy.

- bespreek uw medicatie
- bespreek uw voeding en levensstijl

Uw eerste pre-conceptiezorg wordt gewoonlijk verleend door uw huisarts of praktijkverpleegkundige.

### Zwangerschapsadvies

Breng uw diabetes-zorgteam onmiddellijk op de hoogte van uw zwangerschap. Als uw arts u de gebruikelijke zorgen voor uw diabetes verleent, vraag dan onmiddellijk een verwijzingsbrief voor het diabetes-zorgteam en de prenatale zorgverlening. Raak niet in paniek als u reeds zwanger blijkt te zijn! Dit is het moment om uw lichaam op het goede spoor te krijgen. Breng uw diabetes-zorgteam zo snel mogelijk op de hoogte.

### Hypoglycemie tijdens de zwangerschap

De behoefte aan insuline verandert tijdens de vroege zwangerschap, wat

kan leiden tot ernstige hypoglycemie ("hypo's"), en veranderen de normale waarschuwingstekenen. Dit betekent dat hypo's vaak snel optreden, zonder voldoende waarschuwing om de vroege symptomen te kunnen behandelen. Het kan nuttig zijn als een familielid of uw partner weet hoe glucagon in geval van nood dient te worden geïnjecteerd.

### Belangrijke tips:

- houd steeds een voorraad hypoproducten (bv. glucosetabletten, koekjes of snoep) binnen handbereik
- controleer regelmatig of uw glucagon niet vervallen is en vraag uw diabetes-zorgteam, indien nodig, om een nieuw voorschrift.

### Eerste trimester (12 weken)

Tijdens de eerste 8 weken van de zwangerschap worden de belangrijkste organen van de baby gevormd. Omdat uw bloedglucose in deze periode het ontwikkelingsproces kan beïnvloeden, is het belangrijk om tijdens

deze periode de bloedglucose nauwkeurig op te volgen.

Zorg er steeds voor dat uw bloedglucose zich binnen de normale, gezonde grenzen bevindt op het ogenblik van de conceptie en tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap; dit is een belangrijke factor voor het voorkomen van een miskraam en geboortefwijkingen bij uw baby.

Over het algemeen komen vrouwen met diabetes elke 1 - 2 weken op consultatie en hebben op zeer regelmatige basis contact met hun gespecialiseerde diabetesverpleegkundige / verloskundige.

De zorg die u kunt verwachten tijdens zwangerschap voor vrouwen met diabetes is samengevat in de tabel hiernaast.

De tabel is slechts een leidraad voor de tests en zorgen die u dient te krijgen tijdens de zwangerschap; uw diabetes-zorgteam zal uw individuele situatie meer in detail met u bespreken. ■

### Meer informatie

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE)  
[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

### Referenties

1. National Institute for Health and Clinical Excellence. Diabetes in pregnancy: Management of diabetes and its complications from pre-conception to postnatal period. Clinical Guidance 63. London: NICE; March 2008.



## Onderzoek naar preventieve therapie type 1-diabetes

Jongeren tussen 12 en 26 jaar reageren het gunstigst op antistoffen tegen witte bloedcellen die verlies van insulineproductie veroorzaken. Jonge diabetespatiënten die ze toegediend kregen, moesten minder insuline spuiten en behielden een betere glucosecontrole dan leeftijdsgenoten behandeld met een niet-actieve stof.



Het JDRF Center for Beta Cell Therapy in Diabetes diende over een testperiode van vier jaar type 1-diabetespatiënten tussen 12 en 39 jaar kort na hun diagnose gedurende 6 dagen een antistof toe tegen bepaalde witte bloedcellen. Na 18 maanden werd duidelijk dat behandeling met het zogenaamde CD3-antilichaam verdere afbraak van insuline producerende betacellen tegenging en dus ook verder verlies van

de eigen insulineproductie. Het beschermende effect trad vooral op bij de jongere helft van de patiënten (12 tot 26 jaar). CD3-antilichamen werken beter bij jongere patiënten, omdat zij bij de diagnose een acutere fase van de aandoening doormaken dan oudere patiënten. Het onderzoek ook uitbreiden naar kinderen is dan ook een logische stap. Betacellen worden grotendeels afgebroken voordat u merkt dat u diabetes hebt, dus preventieve therapie kan het ontstaan van de aandoening helpen vermijden.

Om deze mogelijkheid te onderzoeken, moet de behandeling verder worden getest bij personen met een hoog risico op de ziekte. ■

[www.betacelltherapy.org](http://www.betacelltherapy.org)



simplewins™



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

# CULINAIR

## Kabeljauwhaasje met krokante groentensausje (2 personen)

### INGREDIËNTEN

- 2 kabeljauwhaasjes van 170 g
- 1 eetlepel vetstof
- 200 g groentenbrunoise (wortel, prei, knolselder, courgette)
- 100 g netto gestoomde of gekookte aardappel (= 2 middelgrote aardappels)
- 4 takjes peterselie
- 1,5 dl visfumet
- 1 afgestreken eetlepel maïzena
- 1 scheutje afgeroomde melk



### BEREIDINGSWIJZE

- kabeljauwhaasjes kruiden met peper en (weinig) zout
- vetstof verwarmen in een anti-kleef-pan en de kabeljauwhaasjes bakken
- groentenbrunoise garen in microgolfoven of koken in een bodempje water
- gekookte aardappel in dunne schijfjes snijden
- visfumet met de magere melk aan de kook brengen en binden met maïzena
- uitgelekte groentenbrunoise aan de gebonden saus toevoegen
- aardappelschijfjes op de bodem van een voorverwarmd diep bord schikken
- napperen met de vis-groentensaus
- gebakken varkenshaasjes hierop leggen
- afwerken met een takje peterselie of gehakte peterselie

per portie:
- 236 kcal
- 990 kJ
- 31,0 g eiwitten
- 4,4 g vetten
- 18,4 g koolhydraten

## Gezond, lekker en snel: recepten uit de grootkeukenpraktijk

De Vlaamse Vereniging van Grootkeukens (VVG) en de Franstalige tegenhanger Fédération Francophone des Cuisines d'Entreprises (FFCE) werken samen met Bayer HealthCare Diabetes Care aan lekkere, gezonde én praktisch haalbare voeding voor diabetespatiënten.

Recepten van de Vlaamse en Franstalige grootkeukenfederaties, geselecteerd op kwaliteiten als voedingswaarde, eenvoudige bereidingswijze en natuurlijk smaak vindt u vanaf nu terug in uw Simple Wins Journal. Voorzitter Jurgen Eeckhout (VVG) licht toe waarom grootkeukens en maaltijden op maat van diabetici perfect samengaan.

### Bron van dieetkennis

Jurgen Eeckhout: "de enorme praktijkervaring die grootkeukens opdoen met koken voor verschillende doelgroepen, maakt hen tot een grote bron van dieetkennis. Die kennis en know-how worden doorgegeven tijdens de opleidingen dieetleer die VVG en FFCE organiseren in het kader van de scholingen voor grootkeukenpersoneel. En uiteraard geven we met onze diabetesrecepten voor Simple Wins Journal de precieze voedingswaarden van elk gerecht mee. De calculatie blijft natuurlijk van het grootste belang."

### Bewustwording koks

Jurgen Eeckhout (VVG): "als diëtist ben ik zelf grootkeukenkokbeheerder in de woon- en zorginstelling Denderrust. In onze standaardmenu's met vier of zes wekencycli houden wij stevast rekening met de diabetespatiënten. Logisch, want in Denderrust hebben wij 60 patiënten met type 1 en 2, waardoor we sowieso 70 procent van onze maaltijden moeten baseren op de vereisten van een diabetesdieet. Onze rol beperkt zich dus lang niet tot het behartigen van de belangen van de grootkeukens en vertegenwoordigen naar de SERV (Sociaal Economische Raad van Vlaanderen). Voor het Federaal Agentschap voor Voedselveiligheid fungeren wij als consultant voor bedrijven. Ook via die weg werken we aan bewustwording."

Rosine Tans (FFCE): "In onze opleidingen leggen wij de nadruk op gezond koken voor alle doelgroepen. De tijd van bijvoorbeeld "zoutloze" diëten is voorbij – tenzij er natuurlijk rekening gehouden moet worden met een specifieke gezondheidstoestand, zoals bij mensen die pas een hartoperatie ondergingen. Maar verder mikken we vooral op gezonde basisingrediënten, het sterk verminderen van vetstoffen en suikers, kortom een gezondere manier van bereiden. Het resultaat zijn dan maaltijden die geschikt zijn voor alle doelgroepen, waaronder ook diabetici." ■

[www.vvg.be](http://www.vvg.be) [www.ffce.be](http://www.ffce.be)

## Zacht gerookte "Schotse" zalm (2 personen)

per portie:	
- 363 kcal	- 14,1 g vetten
- 1520 kJ	- 22,5 g koolhydraten
- 36,6 g eiwitten	

### INGREDIËNTEN

- 250 g gerookte zalm
- 1 citroen
- 20 g gehakte ajuin (= 1 middelgrote ui)
- 15 g gehakte peterselie (= ong 5 eetlepels)
- 2 toasts
- 50 g tuinkers

**tip 1**  
gerookte zalm steeds 15 min op kamertemperatuur brengen alvorens te serveren

**tip 2**  
net voor het serveren de gerookte zalm smaak even accentueren met versgemalen witte peper van de molen

### BEREIDINGSWIJZE

- groot plat bord nemen en de gerookte zalmplakjes hierop schikken
- citroen versnijden (in kwartjes overlans of in gekartelde helften)
- citroen op een bedje van gewassen tuinkers schikken
- gehakte peterselie en ui vermengen en naast de zalm schikken
- serveren met lauwe toast in driehoeksvorm gesneden

## Vanillevla

### INGREDIËNTEN

- 4 dl magere melk
- 25 g vanille puddingpoeder
- 2 pastilles natrena (of andere zoetstof)

### BEREIDINGSWIJZE

- 3 dl melk aan de kook brengen
- vanillepuddingpoeder oplossen in 1 dl koude melk
- de opgeloste puddingpoeder in de kokende melk brengen
- onder regelmatig roeren aan de kook brengen en enkele minuten koken tot voldoende binding
- van het vuur nemen en de zoetstof toevoegen
- portioneren in een dessertschaaltje

per portie:
- 115 kcal
- 482 kJ
- 7,8 gr eiwitten
- 0,2 g vetten
- 20,6 g koolhydraten

Eet smakelijk! ■

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.

**NO CODING**

**BAYER** Contour™

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

[simplewins](http://simplewins.com)

## COLOFON

Simple Wins Journal is een informatieservice van Bayer Diabetes Care  
J.E. Mommaertslaan 14 • 1831 Diegem (Machelen)  
T 02 535 66 87 • F 02 535 66 85 • [www.bayerdiabetes.be](http://www.bayerdiabetes.be)

Uitgegeven door  
Tenacs bvba publishing & communication  
Bijenstraat 27 • 9051 Gent © 2010  
Verantwoordelijke uitgever: Roger Casteleyn  
14<sup>e</sup> jaargang, nr. 1 - mei 2010

**TENACS**  
publishing & communication