



## Edito

Beste Lezer,

Diabetes treft een aanzienlijke hoeveelheid van de Belgische bevolking. Het SimpleWins magazine tracht bij elke uitgave patiënten en zorgverleners up to date te houden met interessante artikels, tips en andere. Bij deze danken wij dan ook onze trouwe lezers.

U leest in deze editie ondermeer over onderwerpen als "diabetes & oogverzorging" en "Type 1 diabetes en levensstijl".

Diabetici hebben een verhoogd risico op retinopathie (oogheelkundige complicatie), op pagina 2 lees je meer over oogproblemen en hoe u ze kan vermijden.

We hebben ook een uitgebreid interview voor u klaarstaan met topsporter & diabeet Willem Van den Eynde.

Tenslotte stellen wij jullie enkele eenvoudige & lekkere Lenterecepten voor, steeds rekening houdend met de voedingswaarde bij elk gerecht.

Veel leesplezier!

Het Bayer Diabetes Care Team

## Blue Team ondersteunt topsporters met diabetes

Sinds hij op zijn tiende te horen kreeg dat hij diabetes had, is triatleet Willem Van den Eynde uit Vorselaar (21) niet bij de pakken blijven zitten. Na een jeugd vol sportieve uitdagingen, tot een periode als profwielrenner in Amerika toe, is hij nu een van de drijvende krachten achter Blue Team, een kersverse vereniging die zich richt tot sporters met diabetes. Wie wil lopen, zwemmen en fietsen op topniveau wordt via Blue Team materieel ondersteund. Er is ook medische en wetenschappelijke begeleiding door fysiologyen van Het Brussels Labo voor Inspanning en Topsport (BLITS) en door onderzoekers van het Universitair Ziekenhuis Brussel. Met Blue Team willen Willem en zijn sportmakers daarbij een krachtig signaal geven naar de buitenwereld en de arbeidsmarkt. "Als diabeet kan je evenveel als een ander".



hoger de waarde, hoe meer aanmaak van lactaat; hoe lager die waarde, hoe minder energie. De resultaten waren vrij moeilijk te veralgemenen: fysieke conditie speelt een belangrijke rol. Het was in ieder geval een onderwerp waar tot dan toe nog niet over nagedacht was. Met het UZ Brussel doen we een aantal onderzoeken rond inspanning, specifiek gericht op sportbegeleiding voor diabetici. Allemaal individuele onderzoeken waar je geen grote conclusies aan vast kunt knopen, maar toch vallen er bepaalde hoofdlijnen in te herkennen. Bovendien bieden de resultaten een houvast voor dokters die vaak geen flauw idee hebben hoe ze moeten omgaan met sport en diabetes op hoger niveau, bijvoorbeeld rond koolhydraten en inspuitingen."

Willem: "Met het Blue Team willen we triatlon of deelsporten als wielrennen en hardlopen promoten bij diabeten vanaf 18 jaar en hen motiveren voor competitie sport. Mensen met diabetes stoppen vaak met sport omdat ze geen steun krijgen en alles zelf moeten uitzoeken. Dat vergt veel tijd en energie. Anderzijds willen we ook ons steentje bijdragen aan de medische wereld, door ons op te geven voor medische studies. Dat doen we in samenwerking met UZ Brussel en het BLITS. Hoe meer onderzoek er verricht wordt, des te beter dat is voor diabetici."

Waarover gaan die onderzoeken?  
"We verrichtten met het BLITS onderzoek naar de meest efficiënte bloedglucosewaarde tijdens het sporten: hoe

Hoe stimuleren jullie topsport?  
"We proberen allereerst om sport aantrekkelijker te maken voor onze leden door het kostenplaatje te drukken. Zeker voor triatleten, die moeten rekenen met 10.000 euro per jaar per persoon, is diabetes vaak de druppel om ermee te stoppen. Dat proberen wij dan mee op te vangen.

(lees verder op pagina 2)

## INHOUD

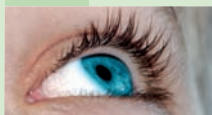
p1 Blue Team ondersteunt topsporters met diabetes



p1 Risico op type 2-diabetes online bepalen



p2 Hou je ogen in de gaten



p3 Pintje werkt preventief tegen diabetes



p3 Depressiebehandeling helpt je fysiek vooruit



p4 Nutramigen vermindert mogelijk kans op diabetes type 1



## 50.000 tv-kijkers bepalen online hun risico op type 2-diabetes

Diabetes is een ver-van-mijn-bedshow voor wie er niet mee te maken krijgt. In het populaire Eén-programma Ook getest op mensen! werd type 2-diabetes onder de loep genomen: voor velen een eerste kennismaking met de aandoening.

De kijkers van het live tv-programma werden ook uitgedaagd om via een online test hun risico op type 2-diabetes te bepalen. De programmamakers werkten hiervoor nauw samen met de Vlaamse Diabetes Vereniging. De respons was overweldigend: op de dag van de uitzending alleen al werd de risicotest meer dan 42.000 keer ingevuld, of ongeveer

één op twintig kijkers. De resultaten werden tijdens het programma bekendgemaakt. Twintig procent van de deelnemers had volgens zijn/haar antwoorden op de test, een duidelijk verhoogd risico om in de eerste tien jaar type 2-diabetes te ontwikkelen. Deze personen kregen het advies hun leefstijl aan te pakken en hun risico met de huisarts te bespreken. De risicotest bleef ook na de uitzending beschikbaar. Op donderdag 30 december hadden al 46.546 mensen de interactieve test ingevuld. Testen kan nog steeds.

[www.een.be/ogom](http://www.een.be/ogom)





(vervolg pagina 1)

Stimuleren doen ook we door diabeten gewoon te laten zien dat sporten echt wel mogelijk is. Onder andere via de media en de sportscholen proberen we hen te bereiken met de boodschap: ga ervoor. De Sportschool van Hasselt is meter van Blue Team, omdat zij ook vinden dat er te weinig bewustmaking is rond diabetes en sport. Wij sturen op onze beurt sporters naar hen toe."

#### Trainen jullie altijd samen?

"Nee, dat zit er niet zo vaak in. We hebben een lid uit Nederland, één uit Limburg, ikzelf kom uit de provincie Antwerpen en er is nu ook iemand uit Oost-Vlaanderen: een gedreven triatleet, al jaren diabeet. Naar gesponsorde evenementen gaan we natuurlijk wel samen. Verder houden we nauw contact via mail en telefoon. We vragen elkaar om raad, bijvoorbeeld na een training of wanneer iemands suiker-



spiegel zus of zo evolueerde. We overleggen dan over een oplossing, wat de oorzaak kan zijn van het probleem... Natuurlijk zullen heel wat diabeten niet bij ons terecht komen omdat ze een andere sport beoefenen. Materiële steun kunnen we dan niet bieden. We beperken ons tot triatlon, omdat dat het wereldje is waarin we ons thuis voelen."

#### Sinds kort sponsort Medtronic jullie?

"Klopt, we krijgen Paradigm® Veo™ pompen en glucosesensor ter beschikking voor continue glucosemeting. Een grote aanwinst om te meten wanneer, hoe snel en in welke mate het glucosegehalte verandert. Het is een uniek geïntegreerd systeem: zakt je bloedglucose, dan stopt de pomp automatisch. Erg handig bij het sporten. Je kan de pomp ook gemakkelijk loskoppelen om te zwemmen of te douchen. We zijn erg kritisch: we nemen niet zomaar iets aan van onze sponsors, maar dit systeem vinden we uit eigen ervaring heel goed. Wie het wil gebruiken, zullen we het zeker aanraden. Ik heb veel van dergelijke systemen gebruikt, dus ik kan vergelijken. Sommige maken 's nachts lawaai of je kunt het alarm niet afzetten... vervelend. Toen ik in Amerika sportte, werd ik soms verplicht door sponsors om hun systeem te gebruiken. Dat willen wij zeker niet doen."

#### Hoe ga je zelf als triatleet om met diabetes?

"De manier om mijn bloedsuiker onder controle houden hangt af van de lengte en de intensiteit van een wedstrijd. Bij een korte sprinttriathlon krijg ik een adrenaline-opstoot en dat maakt het lastig om mijn suikerspiegel onder controle te houden. Tot twee uur voor de triatlon lukt dat wel dankzij mijn Veo, maar tijdens de triatlon koppel ik hem af. Zwemmen met een insulinepomp kan niet en hem aankoppelen tijdens de fietswissel doet je tijd verliezen. Tijdens zo'n korte triatlon ken ik mijn suikerwaarden niet en is het gokken: voel ik me niet lekker, dan kan ik niet zien of het een hypo of een hyper is. Bij de langere wedstrijden koppel ik hem wél aan. Vermoeidheid doet een hyper soms aanvoelen als een hypo. Bij warmer weer heb je ook meer dorst, dat voelt ook aan als een hyper. Dan helpt de Veo™ enorm, natuurlijk."

#### Wat staat er in de toekomst op jouw programma?

"Ik zou graag via de Vlaamse Diabetesvereniging meer bewustmaking creëren rond type 1. Er is teveel discriminatie: mensen die meedoen aan het toegangsexamen voor de brandweer of de politie, de hele procedure doorlopen en dan toch te horen krijgen dat ze niet in aanmerking komen – dat kan dus niet. De overheid loopt achter en daar moet de VDV dringend mee iets aan doen. We zijn hard aan het lobbyen, ik had zelfs al contact met de Europese minister voor Volksgezondheid. En voor mezelf: mijn diploma marketing en bedrijfsmanagement halen. Ik hoop in de sportwereld aan de slag te gaan als marketeer. Ik ben heel kritisch en met mijn sportachtergrond zie ik zo'n loopbaan helemaal zitten." ■



## Hou je ogen in de gaten

Met diabetes is ooghygiëne is extra belangrijk. De infobrochure van de Bond Moyson bundelt tips om je ogen gezond te houden. Simple Wins geeft je graag de belangrijkste mee.

#### Hoe hou je je kijkers in topvorm?

- Eet gezond. De antioxidanten uit fruit, groenten en granen beschermen je ogen tegen veroudering.
- Gebruik een degelijke zonnebril tegen schadelijk zonlicht.
- Ga vanaf je veertigste tweejaarlijks op controle bij de oogarts, vanaf je vijftigste jaarlijks.
- De ideale leesafstand voor een boek is 33 cm. De optimale kijkafstand tot je pc-scherm is 50 cm. Gun je ogen elke twee uur minstens een kwartiertje rust. Vermijd kunstlicht op je scherm. Zijdelingse lichtinval is het best.

#### Wat vermijd je beter?

- Zelf roken of vertoeven in een rokerige omgeving.
- Direct intens licht.
- Te veel voedingsvetten in je eten.

Oogaandoeningen zijn vervelend en soms gevaarlijk. Voorkomen is soms moeilijk, maar regelmatige check-ups kunnen het risico verminderen door snel ingrijpen mogelijk te maken.

#### • Conjunctivitis

Raakt het slijmvlies van je ogen ontstoken, dan krijg je rooddoorlopen ogen en rode en gezwollen oogleden. Maar ook jeuk, traanafscheiding en het gevoel alsof er zand in de ogen zit kunnen symptomen zijn van conjunctivitis. De ontsteking is het gevolg van een besmetting door een bacterie of een virus of wordt veroorzaakt door een allergische reactie.

#### Voorzorgen

Een infectie of een allergie zijn vaak de oorzaak. De bacteriële en virale vormen vermijd je door niet met besmette handen in je ogen te wrijven. Gebruik geen gemeenschappelijke handdoeken of andere reinigingsartikelen.

#### Genezen

Conjunctivitis verdwijnt meestal vanzelf na een week. Virale vormen kunnen enkele weken aanhouden. Gebruik eventueel oogdruppels, -zalf of -gel op doktersvoorschrift. Draag geen contactlenzen en gebruik geen oogmake-up.



#### • Glaucoom

Gevaarlijker is glaucoom, een verhoogde druk in je oogbol. Die tast de cellen van je oogzenuw aan. Er volgt een inkrimping van het blikveld en uiteindelijk een vermindering van het zicht. Dit ziekteverloop kan over jaren gaan. De schade is onherstelbaar.

- Chronisch glaucoom komt het meeste voor. Je merkt het niet meteen en wanneer de eerste symptomen optreden, is het vaak al te laat om de schade ongedaan te maken.
- Acut glaucoom veroorzaakt hevige pijn in het oog. Het oog ziet rood, de pupil verwijdt en de oogbol voelt hard en gespannen aan. Ook hoofdpijn, een verminderd gezichtsvermogen en braken treden op.

Hogere leeftijd, aderverkalking, diabetes, hoge bijziendheid, oogongeval, glaucoom in de familie en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen (lees de bijsluiters) verhogen het risico op glaucoom.

#### Voorkomen

Glaucoom is erfelijk. Preventieve onderzoeken en gezond leven zijn belangrijk. Risicopatiënten laten best jaarlijks hun ogen controleren. Bij veertigplussers is een twee- à driejaarlijkse controle aangeraden.

#### Genezen

Acut glaucoom moet onmiddellijk behandeld worden, want het kan leiden tot blindheid. Oogdruppels, een operatie of een laserbehandeling om de oogdruk te verminderen houden verdere beschadiging tegen.

#### • Cataract

Met het verouderen vertroebelt de ooglenzen. Je ziet troebele beelden zowel van dichtbij als van op afstand. De kleuren vervagen en je zicht vermindert. We spreken van cataract of staar.

#### Voorkomen

Veel zonlicht op het oog, roken en alcoholgebruik zou een negatieve invloed hebben. Diabetes, voedingstekorten, ernstige huidproblemen kunnen cataract veroorzaken. Gezond eten en leven is een preventief middel! Een oogontsteking, hoge myopie of glaucoom kan cataract versnellen. Maar ook een trauma, cortisonegebruik en langdurig gebruik van steroïden kan leiden tot cataract. Ook erfelijkheid en verouderen spelen hierin een rol, en dat kan je niet voorkomen.

#### Genezen

De vertroebelde ooglenzen wordt verwijderd en vervangen door een plastic lens. Ook een bril of contactlenzen kunnen een oplossing zijn. Implanteerbare lenzen zijn vaak een oplossing. ■

[www.blue-team.net](http://www.blue-team.net) • Interview: Wieland De Hoon



# PINTJE WERKT PREVENTIEF TEGEN DIABETES

**Gezondheid! Wetenschapper Michel Joosten (Universiteit Wageningen, Nederland) heeft ontdekt dat bier de kans op diabetes kan verkleinen. Maar ook hier geldt: drink met mate. Uit studies van Joosten blijkt dat mannen die maximaal twee glazen en vrouwen die maximaal één glas per dag drinken, maar liefst veertig procent minder kans hebben om diabetes te krijgen.**

Joosten volgde 35.000 proefpersonen gedurende tien jaar. Al snel zag hij een verband tussen alcohol en het ontstaan van diabetes. "Zelfs bij personen met een gezonde levensstijl bleek matig drinken

de kans op diabetes met zo'n 40 procent te verminderen," vertelt Joosten. "Dat staat haaks op de stelling van sommige onderzoekers dat het gezondheidsvoordeel van alcohol wegvalt als je gezond leeft."

Om te achterhalen wat alcohol precies in ons lichaam aanricht en hoe het ervoor zorgt dat diabetes weinig kans maakt, zette Joosten een experiment op. Hij liet een aantal proefpersonen gedurende enkele weken afwisselend wel en geen alcohol drinken. Al snel bleek er een groot verschil te zijn tussen de mensen die wel alcohol dronken en de proefpersonen die de drank lieten staan.

Joosten: "Alcoholinname zorgde voor een toename van het hormoon adiponectine in het bloed. Hoge adiponectineniveaus hangen samen met een lagere kans op diabetes. Ook allerlei ontstekingsfactoren in het bloed gingen omlaag, terwijl de genexpressie in witte bloedcellen verschoof naar een meer ontstekingsremmend profiel." Het verklaart eens te meer dat diabetes waarschijnlijk veroorzaakt wordt door zwakke, chronische



ontstekingen. Joosten benadrukt dat de studie geen vrijbrief is om naar de drank te grijpen. Uit eerdere studies is immers gebleken dat alcohol ook schadelijke kanten heeft, maar af en toe een pintje doet meer goed dan kwaad. ■

## Type 1-diabetes en levensstijl

### Dieet- en maaltijdplanning

Een gezond, evenwichtig dieet in combinatie met regelmatige lichaamsbeweging is erg belangrijk om je diabetes, bloeddruk en cholesterol onder controle te helpen houden. Door goed te eten en regelmatig aan lichaamsbeweging te doen, verminder je het risico op complicaties die samengaan met diabetes zoals hartziekten, beroerten, nieraandoeningen en voet- en oogproblemen.

Heb je type 1-diabetes, dan is het belangrijk dat je weet hoe je je hoeveelheid insuline moet aanpassen aan de hoeveelheid koolhydraten in elke maaltijd. Het is ook belangrijk dat je het verschil kent tussen snel geabsorbeerde koolhydraten (zoals vruchtensap) en langzaam geabsorbeerde koolhydraten (zoals bruine rijst) met betrekking tot de verhoging van de bloedglucose. Voedingsmiddelen die voornamelijk vet (zoals kaas) en eiwit (zoals vlees) bevatten, verhogen de bloedglucose niet.

Wanneer we koolhydraathoudend voedsel verteren, wordt het afgebroken in kleinere glucosedeeftjes die worden opgenomen in de bloedsomloop. Wanneer insuline aanwezig is, wordt de glucose in de cellen van het lichaam opgenomen waar deze wordt gebruikt als belangrijkste energiebron. Het teveel aan glucose wordt opgeslagen in de spieren en de lever.

Doordat er bij type 1-diabetes geen insuline wordt geproduceerd, stapelt de bloedglucose zich op tot gehalten die het lichaam niet kan verbruiken.

### Glycemische index

Het type koolhydraat dat je hebt gegeten, bepaalt hoe snel de bloedglucose na een

maaltijd toeneemt. Recente studies hebben aangetoond dat gelijke porties van verschillende types koolhydraten de bloedglucose met verschillende snelheden doen toenemen. Deze verschillende voedingssoorten krijgen verschillende waarden toebedeeld en zijn weergegeven in wat bekend is als de glycemische index. Voedsel dat de bloedglucose snel doet toenemen (zoals vruchtensap) heeft een hoge glycemische waarde, terwijl voedsel dat de bloedglucose langzamer doet toenemen (zoals bruine rijst) een lagere glycemische waarde heeft.

Om je bloedglucose goed onder controle te houden, is het beter om koolhydraten te eten die de bloedglucosegehaltes langzamer doen toenemen, (dus voedsel met een lage glycemische waarde). Tijdens een periode van hypoglycemie (lage bloedglucose) is het belangrijk om koolhydraten in te nemen die de bloedglucose snel verhogen (vruchtensap), gevolgd door traag werkende koolhydraten (een banaan of volkorenbrood).

Inzicht in de invloed van verschillende koolhydraten op de bloedglucose kan helpen om je diabetes beter onder controle te houden. Weet je hoeveel koolhydraten een maaltijd of een snack bevat, dan kan je het effect ervan berekenen op je bloedglucose.

### Bepalen van de hoeveelheid koolhydraten en bijstellen van de insulinedoses

Hoewel koolhydraten worden gemeten in gram, blijkt het eenvoudiger om te bepalen hoeveel insuline je nodig zal hebben door die om te rekenen in porties koolhydraten.

Eén portie koolhydraten komt overeen

met ongeveer tien tot vijftien gram koolhydraten.

Neem je bij elke maaltijd snelwerkende insuline, dan kan je de dosis bijstellen afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten die je met die specifieke maaltijd hebt gegeten. Een maaltijd met een hoger gehalte aan koolhydraten verhoogt de bloedglucose meer dan een maaltijd met een laag gehalte aan koolhydraten en de hoeveelheid insuline die je dient in te nemen, varieert in functie daarvan.

De meeste mensen die hun insuline aanpassen aan het gehalte aan koolhydraten, gebruiken één eenheid snelwerkende insuline voor elke portie koolhydraten. Je diabeteszorgteam kan je advies bieden over je exacte dosering.

Gebruik je twee injecties gemengde insuline per dag, dan zal de dosisbijstelling eerder worden gebaseerd op de meting van je bloedglucose op verschillende tijdstippen van de dag dan op het gehalte aan koolhydraten van je maaltijden. Je diabeteszorgteam vertelt je er meer over.

### Lichaamsbeweging

Een fit en gezond lichaam vormt een belangrijk onderdeel van het behandelen van je diabetes en het voorkomen van langdurige complicaties. Evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging kunnen een groot verschil uitmaken in hoe je je voelt, hoe je eruitziet en hoe gezond je bent. .

### Lichaamsbeweging en controle van de bloedglucose

• Volg je bloedglucose op voor en na je lichaamsbewegingen. Tracht je bloedglucose tussen 108 en 180 mg/dl te houden;

- Doe geen lichaamsbewegingen wanneer je je niet lekker voelt of als je bloedglucose te hoog (d.w.z. meer dan 270 mg/dl) of te laag (d.w.z. minder dan 70 mg/dl) ligt;
- Drink een gemakkelijk beschikbare suikerhoudende drank of neem glucosetabletten wanneer je bloedglucose tijdens of na de lichaamsbewegingen laag is;
- Drink een mengsel van koolhydraatrijke dranken en water tijdens en na de activiteit;
- Test regelmatig je bloedglucose na een zware inspanning. Heb je 4 tot 8 uur na de lichaamsbewegingen hypoglycemie, dan is dat waarschijnlijk het gevolg van de activiteit. Neem dan contact op met je diabeteszorgteam;
- Zorg dat je insulinedosis en de inname van koolhydraten zijn bijgesteld om te voldoen aan de lichaamsbeweging die je gaat uitvoeren.

### Belangrijke tips voor lichaamsbeweging

- Breng je diabeteszorgteam op de hoogte van je gepland oefenniveau en zorg dat je begrijpt hoe je insulinedoseringen en inname van koolhydraten moeten worden aangepast;
- Zorg er steeds voor dat je tijdens de lichaamsbeweging gemakkelijk aan snelwerkende koolhydraten kunt komen bij hypoglycemie;
- Doe geen lichaamsbewegingen wanneer je je niet lekker voelt: je diabetescontrole zou kunnen verslechteren;
- Lichaamsbeweging bij warme temperaturen verhoogt het risico op hypoglycemie; zorg voor een aangepaste inname van koolhydraten. ■



## Depressiebehandeling helpt je fysiek vooruit

Mensen met diabetes en/of hart- en vaatziekten zijn gemiddeld gezien vaker depressief. Het verband tussen diabetes en depressie werd al in de zeventiende eeuw gelegd. Dat mensen met diabetes een verhoogde kans hebben om depressieve klachten te ontwikkelen, hangt waarschijnlijk samen met een verhoogde kwetsbaarheid door biologische en psychologische factoren.

Daarnaast kan diabetes kan door de verplichte dagelijkse zelfzorg voor veel stress zorgen, en uiteindelijk leiden tot depressie. Dat leidt tot een vicieuze cirkel:

mensen verzorgen zich slechter, houden hun aandoening minder goed onder controle en worden geconfronteerd met complicaties, waardoor de depressie nog verergert.

Amerikaanse onderzoekers beschreven onlangs in het New England Journal of Medicine hoe depressieve diabetespatiënten fysiek baat hebben bij intensieve begeleiding en ondersteuning. Een groep depressieve diabetici kreeg intensieve begeleiding door een verpleegkundige. Die paste coachingstechnieken toe en hielp hen problemen op te lossen en

doelen te stellen. Ook kregen ze hulpmiddelen om hun zelfzorg te verbeteren en hun bloedsuiker en bloeddruk te meten.

Na een jaar bleken deze mensen gemiddeld genomen gezonder en minder depressief dan een groep patiënten die alleen medische basiszorg had gekregen. Een depressie is dus absoluut behandelbaar, via een mix van medicatie en gesprekstherapie. Ga liefst langs bij een therapeut die de specifieke problemen rond diabetes kent. ■

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



# CULINAIR

## Lentesalades

### 1 Pasta met ham & kaas (4 personen)

#### INGREDIËNTEN

- magere ham in blokjes of reepjes (100 g)
- emmental of gruyère in blokjes of reepjes (50 g)
- gekookte volkoren penne pasta (600 g)
- kerstomaatjes (75 g)
- komkommer (75 g)
- groene asperges (75 g)
- radijsjes (75 g)
- rode paprika (50 g)
- gele paprika (50 g)
- witte selder (50 g)
- olijfolie (20 g)
- citroensap (20 g)
- bieslook (5 g)
- gemalen peper (1 g)

per portie:  
247,3 kcal - 1032,7 kJ - 15,3 g eiwitten  
3,7 g vetten - 38,6 g koolhydraten

#### VOORBEREIDING

Snijd magere ham en emmental (of gruyère) in reepjes of in blokjes (naar eigen voorkeur). Kook volkoren penne koken in ruim voldoende (gezouten) water tot al dente. Kerstomaatjes wassen en doormidden snijden, komkommer schillen, ontpitten en vruchtvlees in blokjes snijden. Kook de groene asperges in (gezouten) water en in korte stukjes. Maak de radijsjes schoon en snijd in 4 of 6 partjes (afhankelijk van de grootte). Was en versnijdt rode en gele paprika in blokjes of reepjes, witte selderstengel wassen, ontdoen van blaadjes en in fijne schijfjes snijden.

#### AFWERKING

Vermeng alle ingrediënten in een ruime slakom, breng op smaak met beetje olijfolie en vers citroensap. Afwerken met gehakte bieslook en peper van de molen.

### 2 Surimi en quinoa (4 personen)

#### INGREDIËNTEN

- surimi (200 g)
- quinoa (60 g)
- spinazie vers (75 g)
- eikenbladsla (75 g)
- jonge wortelen (100 g)
- erwten (100 g)
- maiskorrels (100 g)
- magere yoghurt (90 g)
- mayonaise (10 g)
- tomaat (50 g)
- bonenkruid (5 g)
- peterselie (5 g)
- paprikapoeder (5 g)

#### BEREIDINGSWIJZE

Was de spinazie en haal in repen van de nerven af. Was de eikenbladsla. Snijd de surimi in blokjes. Kook 60 g quinoa gaar in ruim voldoende (gezouten) water. Rasp de jonge wortels, snijd in blokjes en kook kort in de microgolf. Peul de erwten (of gebruik diepvrieserwten) en kook kort in de microgolf. Gebruik de maiskorrels uit blik of diepvries. De tomaat pellen (na even in kokend water dompelen) en het vruchtvlees in blokjes snijden

per portie:  
314,7 kcal - 1320,7 kJ - 34,2 g eiwitten  
4,8 g vetten - 33,9 g koolhydraten

#### DRESSING

Meng yoghurt, mayonaise en tomatenblokes, bonenkruidblaadjes, gehakte peterselie en paprikapoeder.

#### AFWERKING

Meng de gekookte quinoa met wortelblokjes, erwten en maiskorrels. Maak een bedje van jonge spinazieblaadjes en eikenbladsla. Schep het quinoa - groentemengsel hierop. Overstrooi met de stukjes surimi. Versier met een takje peterselie of met enkele gebakken pijnboomspitten.

#### WEETJES

- Surimi is een visproduct uit de oude Japanse traditie en wordt hier al te vaak als imitatiekrab aangeduid.
- Quinoa wordt ook de rijst van de Inca's genoemd en is erkend als zeer gezond en lekker. Kan eventueel vervangen worden door couscous of wilde rijst.
- Bonenkruid vormt een prima alternatief voor zout, zeker in een frisse sla.

## Babyvoeding Nutramigen vermindert mogelijk kans op diabetes type 1



Baby's die speciale flesvoeding krijgen, hebben later in hun leven mogelijk minder kans op diabetes type 1. Dat blijkt uit een studie van onderzoekers uit Finland. Resultaten van het onderzoek verschenen in november 2010 in het belangrijke vak tijdschrift The New England Journal of Medicine. Het onderzoek laat zien dat voeding op heel jonge leeftijd invloed heeft op het ontstaan van diabetes type 1 op latere leeftijd. In de toekomst kan diabetes type 1 op deze manier mogelijk voor een deel worden voorkomen.

Aan het onderzoek deden 230 kinderen mee, die erfelijk gezien een verhoogde kans op diabetes type 1 hadden. Zodra de borstvoeding werd stopgezet schakelden ze over op flesvoeding. De ene helft van de groep kreeg voeding met voorvereerde eiwitten (Nutramigen), en de andere helft kreeg voeding met gewone koemelkeiwitten. De kinderen die als baby Nutramigen hadden gekregen, bleken na tien jaar gemiddeld zo'n 50 procent minder vaak bepaalde antistoffen te hebben. Die spelen een belangrijke rol in het ontstaan van diabetes type 1, omdat ze het afweersysteem stimuleren om de insulineproducerende bètacellen in de alvleesklier aan te vallen en te vernietigen.

Waarom precies de kans op het ontstaan van diabetes type 1 vermindert via Nutramigen, is nog niet duidelijk. Mogelijkheden zijn dat de eiwitten in Nutramigen gemakkelijker verteerd worden, dat de voeding de doorlaatbaarheid van de darmen bevordert, de darmflora verbetert of misschien de aanval op de bètacellen in de alvleesklier afremt. Op dit moment is het verband tussen deze dingen en diabetes type 1 nog niet helemaal duidelijk. De studie wordt afgerond in 2017 en pas dan zal bewezen zijn of en hoe Nutramigen daadwerkelijk de kans op diabetes type 1 verkleint. ■



Bayer (reg'd), the Bayer Cross (reg'd), CONTOUR, GLUCOFACETS and simplewins are trademarks of Bayer.



Vanaf nu verkrijgbaar in België

voor meer info ► [www.bayercontourusb.be](http://www.bayercontourusb.be)



## 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  
Kortrijksesteenweg 220 • 9830 Sint-Martens-Latem  
© 2011  
Verantwoordelijke uitgever: Roger Casteleyn  
16<sup>e</sup> jaargang, nr. 2 - mei 2011

