

# het zoet houdertje

 Ascensia  
*Your Life. Your Way.*

## Inhoud:

Geef diabetes een gezicht .....	1
Creatief koken voor diabetici.....	2
Rijbewijs.....	4
Wedstrijd.....	5
Congresagenda .....	5

## Geef diabetes een gezicht

### **Tweede diabetesbeurs daverend succes**

Onder het mom 'geef diabetes een gezicht' werd op 14 en 15 mei 2006 in de Brussels Expo de 2<sup>de</sup> Diabetesbeurs gehouden. Het heeft als ondertitel: het evenement dat diabetes een gezicht geeft. Een beurs voor de diabeten, hun familie, de zorgverleners en iedereen die een beter beeld wil krijgen van deze aandoening. En die belangstelling was er zeker, de beurs mocht meer dan 10.000 bezoekers verwelkomen, van allerlei kanten.

De beurs is in het leven geroepen, omdat diabetes bij het brede publiek onvoldoende bekend is. Zo bestaan er veel misverstanden en blijven veel vragen onbeantwoord. Na een bezoek aan de Diabetesbeurs zijn deze misverstanden uit de weg genomen en de vragen goed beantwoord. Daarnaast willen de organisatoren - Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV) en l'Association Beige du Diabète (ABD) - van dit tweedaagse event aandacht vragen voor deze chronische aandoening in de media, maatschappij en politiek, zodat er meer begrip komt.



### **Bekende diabeten**

Wie kunnen er beter vertellen hoe diabetes is te combineren met een gezond en sociaal actief leven, dan de mensen die het zelf hebben? Op de diabetesbeurs kon je onder meer luisteren naar Pär Zetterberg (voetballer bij Anderlecht), Frank Aendenboom (acteur, bekend van onder andere Lilly en Marleen' en 'Witterkerke') en John Weatherspoon (basketballer). Maar ook ex-VRT journalist

Reddy Demey, VLD-politica Margriet Hermans en Minister Frank Vandenbroucke waren deze dagen aanwezig om over diabetes te praten. Van hun kon je heel goed leren dat diabetes en een normaal leven heel goed samengaan, maar wanneer je topsporter wilt worden dat ook gewoon kan. Daarnaast gaven zij goede tips over hoe je met diabetes in het dagelijkse leven om moet gaan.

## Infomarkt

Naast verhalen van prominenten, was er natuurlijk een grote infomarkt over de talrijke facetten van diabetes. Zo waren er stands over preventiemiddelen, complicaties, voeding, lichaamsbeweging en natuurlijk zorgverlening. Meer dan 50 bedrijven die actief zijn in de diagnostische, farmaceutische, verzorgende en voedingssector waren aanwezig. Maar ook universiteiten, scholen voor paramedici, wetenschappelijke verenigingen et cetera stelden hun producten en activiteiten voor.

## Activiteiten

De dagen waren gevuld met workshops waar een ieder aan kon deelnemen. De onderwerpen waren zeer actueel. Zo was er eentje over 'Voeding en Diabetes'. Maar ook vakantie werd behandeld. Net als de nieuwe behandelmethoden en de perspectieven voor de toekomst. Vooral interessant was de workshop 'Etiketten lezen'. Waar moet je op letten wanneer je een voedingsmiddel aanschaft. En hoe moet je precies al die voedingsstoffen en -waarden aflezen. Speciaal voor kinderen en jongeren werd een workshop met de titel 'Diabetes, wat nu?' gehouden, waarin werd verteld wat er allemaal gebeurt wanneer je diabetes hebt en hoe je daarmee moet omgaan. Daarnaast waren er ook veel activiteiten voor kinderen en jongeren, zoals een kwartetwedstrijd (waarbij er niet ouderwets met elkaar gekwartet werd, maar er een heuse speurtocht over de beurs gehouden moest worden om de kwartetten te bemachtigen), een voedingsquiz (waar overigens iedereen aan mee kon doen), een survivalrun en een cyber café.



## Geef diabetes een gezicht

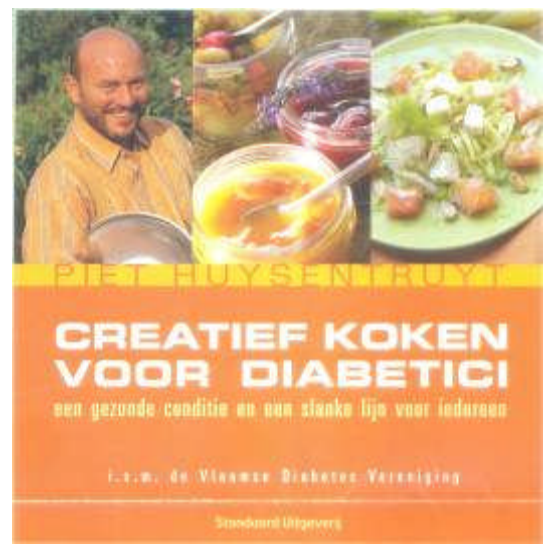
Met de gezichten van prominente Belgen en die van de industrie mag natuurlijk het gezicht van de diabetespatiënt niet ontbreken. Het motto wordt kracht bij gezet en gevisualiseerd met een grote fotomuur bij de centrale stand van de organiserende verenigingen, waar alle bezoekers zijn of haar foto kan ophangen. Zo krijgt diabetes vele gezichten en wordt het duidelijk dat iedereen deze aandoening kan krijgen: jong en oud, rijk en arm.

## Creatief koken voor diabetici

Diabetici moeten gezond en regelmatig eten. Wie daarbij denkt aan fantasieloze, saaie, onsmakelijke maaltijden heeft het mis. Vooral wanneer je Piet Huysentruyt in de keuken wordt losgelaten. In zijn kookboek 'Creatief koken voor diabetici' worden de heerlijkste maaltijden op tafel gezet, waar iedereen die aanschuift smakelijk van zal eten.

## Starten

Wanneer je het vrolijk oranje gekleurde boek in een handig vierkant formaat in handen hebt, krijg je direct zin om het open



te slaan en de binnenkant te bekijken. Het boek begint met een voorwoord van de chef zelf, waarin hij uitlegt waarom hij een boek voor diabetici heeft samengesteld. Voornamelijk omdat er veel vraag naar was, maar ook omdat hij vindt dat iedereen lekker, gezond en gevarieerd moet kunnen eten.

De inleiding vertelt wat diabetes precies is, van welke voedingsmiddelen meer en van welke minder genomen mogen worden (via een mooi geïllustreerde voedingsdriehoek) en bevat natuurlijk de uitleg over de recepten. Daarnaast wordt er kort uit de doeken gedaan wat de gebruikte afkortingen betekenen. Als laatste staat de samenstelling van de kruiden van Piet Huysentruyt uitgelegd. Dit is handig om naar terug te bladeren, want er wordt in de recepten naar verwezen. Bijvoorbeeld als 'Piet Huysentruyt Pomodori-kruiden'. Deze staan dan uitgelegd aan het einde van de inleiding.

### ***Gegevens***

Creatief koken voor diabetici  
Auteur: Piet Huysentruyt  
Uitgeverij: Standaard Uitgeverij  
Pagina's: 194  
Uitvoering: gebonden, kleur  
ISBN-nummer: 90-02-21403-0  
Prijs: € 19,95

### **Kleuren**

Het boek is eenvoudig ingedeeld: ieder deel heeft zijn eigen kleur. Zo zijn sauzen, groentebouillon en chutneys oranje. De aperitiefjes (zowel drankjes als hapjes) geel, soepen lentegroen en zijn de visgerechten in het lichtblauwe katern terug te vinden. Daarnaast is het boek een feest om naar te kijken: grote kleurenfoto's illustreren de recepten op een inspirerende en smakelijke manier, waardoor je meteen zin hebt de pannen uit de kast te trekken.

### **Overzichtelijk**

De recepten zijn heel eenvoudig en overzichtelijk genoteerd, waardoor iedereen het eenvoudig kan volgen. Zo staat de naam van het recept (geen moeilijke namen, maar gewoon naar het hoofdingrediënt) en de benodigdheden in een gekleurde balk op de pagina. Deze kleur komt overeen met het soort gerecht. Ook worden de verschillende voedingswaarden aangegeven, deze zijn in één oogopslag af te lezen.

Een voorbeeld:

In het gele katern met pasta's staat de naam van het gerecht 'Pasta met Venusschelpjes' in de gele kolom. Daaronder volgt direct het aantal benodigdheden voor (in dit geval) vier personen en natuurlijk de ingrediënten in de volgorde dat ze in het recept genoemd worden. Dat is handig, want zo heb je twee keer alle stappen die je nodig hebt. Het recept wordt in een aantal eenvoudige stappen uiteen gezet in de kolom ernaast.

### ***Over de auteur***

Piet Huysentruyt is zo langzamerhand synoniem geworden van gezellig, lekker en ongedwongen tafelen. De kok kan niet alleen heerlijk koken, hij deelt zijn geheimen ook graag met iedereen die houdt van koken en lekker eten. Daarnaast is hij in staat om met veel warmte en sympathie over zijn creaties te vertellen. In zijn programma 'Keukenpiet' op VTM maakt hij veel eenvoudige recepten klaar en houdt hij regelmatig gezondheidsweken, waarin gezondheid en lekker eten centraal staan.

Bovenaan de pagina is aangegeven hoeveel 1 portie van het geheel is (in dit geval een kwart), gevolgd door het aantal kilocalorieën (300 Kcal), de energiewaarde (1260 Kilojoule) en, heel belangrijk, het aantal koolhydraten per portie (46,5 gram KH).

## Desserts

Het boek is zeer compleet, niet alleen de hoofdmaaltijden van soepen, pasta, groente-, vlees- en visgerechten komen aan bod, maar ook al die heerlijke dingen, zoals confituren (van tomaten, komkommers en gember tot frambozen, aardbeien en rode vruchten) die zijn terug te vinden in het donkerroze katern, en desserts (meloensoepje met lavendel, rijsttaart en chocolademousse) in het lichtroze katern. Zo kun je een compleet (feest)diner op tafel zetten, dat voor iedereen lekker is: te beginnen met een voorgerecht, hoofdmaaltijd en een dessert. Begeleid met heerlijke sauzen en vruchtenconfituren.

## Diabetes vereniging

Nog een pluspunt: Creatief koken voor diabetici kwam tot stand in samenwerking met de Vlaamse Diabetes Vereniging. Alle recepten werden bekeken door voedingsdeskundigen, die dit kookboek aanbevelen aan iedereen die lekker en gezond wil eten. Een geslaagd boek, vol kleurrijke illustraties en eenvoudige recepten dat eigenlijk bij iedereen in de keuken moet worden gebruikt! Smakelijk eten!



### Recept

Om de smaak van het boek te pakken te krijgen, ter illustratie een aangenaam zomersdessert:

#### Meloensoepje met lavendel

1 portie: ¼ Kcal: 65 KJ: 273 KH: 11,5 gram

Benodigheden voor vier personen:

½ rijpe meloen (ca. 350 gram) - 1 dl witte wijn - 2 eetlepels energievrije strooizoetstof (type Candarel) - ½ bakje frambozen - 1/2 eerlepel lavendelbloempjes - enkele muntblaadjes

1. Schil en ontpit de meloen en snijd hem in stukjes.
2. Voeg er de witte wijn en zoetstof aan toe en mix het geheel tot een gladde massa.
3. Serveer in een diep bordje en schik er de frambozen en de lavendelbloempjes op.
4. Hak de muntblaadjes en bestrooi of versier met een muntblaadje.

## Rijbewijs

Voor het bekomen van een rijbewijs moet men op erewoord verklaren vrij te zijn van aandoeningen die een invloed kunnen hebben op de 'algemene lichamelijke en geestelijke rijgeschiktheid'.

Iemand met diabetes mag deze verklaring niet ondertekenen. Eerst moet hij advies vragen aan een arts of hij geschikt is om een motorvoertuig te besturen. Niet alleen wanneer een persoon met diabetes auto wil gaan rijden is dit nodig, ook, wanneer iemand zijn rijbewijs al heeft en later diabetes krijgt is het verstandig te overleggen met een arts.

Om te bepalen of iemand wel of niet kan rijden, zijn er twee profielen opgesteld waaraan een test is verbonden. Via dit systeem kan eenvoudig bekeken worden of de diabetespatiënt in staat is om een motorvoertuig te besturen. En of er naast een rijbewijs A voor auto ook gegaan kan worden voor zwaardere voertuigen, zoals vrachtwagens en touringcars.

Meer informatie en de test om te kijken tot welke groep vinden op: <http://www.diabetes-vdv.be>



## Wedstrijd

Om haar trouwe klanten te bedanken organiseerde Bayer een wedstrijd tijdens de 2<sup>de</sup> Diabetesbeurs op 14 en 15 mei 2004.

Mevrouw Daisy Lenaerts van de Diabetesconventie van het AZ Diest is de gelukkige winnaar van een digitaal fototoestel. Wij wensen haar van harte proficiat en vele mooie foto's in de toekomst! Tevens danken wij alle deelnemers van onze wedstrijd.

## Congresagenda

2 september Regensburg, Duitsland

4<sup>de</sup> Scientific meeting of the Diabetic Foot Study Group

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

3-4 september MUnchen, Duitsland

9<sup>de</sup> Annual conference of the Federation of European Nurses in Diabetes, 'The Diabetes Carousel'

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

4-5 september Mhnchen, Duitsland

7<sup>de</sup> International conference Primary Care Diabetes EUROPE

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

5-9 september Winchen, Duitsland

40<sup>ste</sup> Annual meeting of the European Association for the Study of Diabetes

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

6-8 oktober Arnhem, Nederland

Symposium van de Eerste Associatie van Diabetes Verpleegkundigen

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

14-17 oktober Nice, Frankrijk

IX<sup>de</sup> International symposium on insulin receptors and insulin action

<http://ir04.1so-intl.com>

10 november Amersfoort, Nederland

Diabetesdebat

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

3 december Bordeaux, Frankrijk

16<sup>de</sup> Journée de nutrition et de thérapeutique

[www.alfediam.org/agendas](http://www.alfediam.org/agendas)