

Wisse Wasjes

Inhoud

Weetjes over drinkjes!	2
Waarom zinkt een blikje Cola en blijft een blikje cola light drijven?	2
10 geboden voor de mensen in je omgeving	2
Paasklokjes	7
De geest van Nele's verjaardagsfeestje	8
Insuline: de fantastische ontdekking.....	11
Een gezonde versierde appel.....	12
Recept: Kunst met boterhammen.....	13
Kaneelijs met warme appeltjes.....	13
Wortelpruik	14
Toen mijn oudere zus en ik 2 jaar geleden te horen kregen dat ik diabetes had!!!.....	14
Diabetes en sport	16
Een dag met Aaico	16
Wat is diabetes mellitus eigenlijk?	17
Waar is Sarah?.....	18
Recept: fruitmonster	21

Weetjes over drinkjes!

Stel je eens voor, je bent op een gevaarlijke expeditie en het enige datje te drinken kan krijgen is melk. Wat moetje dan doen? Hoe weetje hoeveel lactose er in melk van wilde dieren zit? Alle melk bevat immers lactose. Dit is melksuiker waar je bloedsuiker van zal stijgen. Maar de hoeveelheid melksuiker verschilt enorm. Sommige diersoorten zoals zeehonden, hebben heel vette melk terwijl een olifant bijvoorbeeld melk met veel suiker heeft.

Een vergelijking:

Een mens heeft per 100 ml melk	6.5 gram lactose
Een chimpansee	7.0 gram
Een kameel	5.1 gram
Een zebra	5.3 gram
Een dolfijn	0.9 gram (zo weinig!)
Een kangoeroe	4.7 gram
Een olifant	7.4 gram

Een vraagje: je hebt een ruilwaarde van 1 koolhydraatportie nodig om je tocht te kunnen verder zetten. Gelukkig kan je een zebra melken. Hoeveel ml melk drink je dan op om aan de goede hoeveelheid melksuikers te komen?

Minder dan 200 ml zebramelk. Ongeveer 250 ml zebramelk. Meer dan 300 ml zebramelk.

Stuur het antwoord op naar Wisse Wasjes en je krijgt een leuk kadootje toegestuurd!!!

Info uit <http://www.voedsel.net/vragen>

Waarom zinkt een blikje Cola en blijft een blikje cola light drijven?

Gewone cola bevat veel meer droge stof, namelijk 11% suiker. Cola light bevat maar 0.1% zoetstof en dus veel minder droge stof. Daarom is het lichter. Suiker is nu eenmaal zwaarder of beter gezegd, de dichtheid van gewone cola is hoger dan van cola light.

Een blikje cola zal een gram of 30 zwaarder zijn dan een blikje cola light. Dat is blijkbaar net genoeg om de opwaartse druk van de toegevoegde hoeveelheid koolzuurgas (de bubbeltjes) te overwinnen en dus onder water te zakken.

Probeer het eens uit en stuur ons je commentaar!

10 geboden voor de mensen in je omgeving

(je ouders, je broer, je zus, je leerkracht, je arts, je oppas, je ...)

Gij zult u niet gedragen als een politieagent!

Gij zult de diabetes van uw kind niet verwaarlozen!

Gij zult uw kind niet in verleiding brengen (b.v. met eten)!

Gij zult geen kritiek geven op uw kind wanneer deze aan verleiding toegeeft!

Gij zult niet zomaar tegen iemand over de diabetes van uw kind spreken tenzij deze dit zelf vraagt!

Gij zult steun en troost geven zeker wanneer het met de diabetes niet goed gaat!

Gij zult geduldig blijven wanneer uw kind een hypo of een hyper heeft!

Gij zult moeten leren omgaan met uw eigen angsten en schuldgevoelens!

Gij zult extra oplettend en attent zijn in publieke situaties!

Gij zult zoeken wat helpt en dit ook toepassen!



Naar de 10 geboden uit het boek 'Psyching out Diabetes' waarin Richard Rubin beschrijft hoe naasten van mensen met diabetes problemen kunnen helpen voorkomen.

Diabetes Info, maart-april 2005, jaargang 48, nummer 2, pg. 22

Kamperen is een mooie zomersport ..

Maar waar moet je bijvoorbeeld op letten als je gaat kamperen ...

DONKER ...

Anders dan in een huisje of een hotelkamer zit er in een tent geen lichtknopje. Dus kun je 's avonds als je 'thuis' komt, met een beetje pech geen hand voor je ogen zien. Op zich geen probleem, als je maar weet waar je test- en spuitmateriaal ligt. Een handige tip is om je zaklamp aan de tentstok te hangen zodat je toch een lichtknopje hebt. Maar als je tentgenoot ligt te slapen, zul je misschien toch op de tast je materiaal moeten zoeken ... Daarom: neem een vaste plek voor je materiaal. Vertel het aan degene met wie je de tent deelt zodat hij/zij niet in een opruimbui de spullen ergens anders opbergt.



WARMTE ...

In de zomer kan het best warm worden. Ook in een tent. Je hebt de tent dan wel naast een boompje neergezet, maar de schaduw valt net op de tent van de buren. Bewaar je insuline daarom bijvoorbeeld in een koeltas. De insuline wel niet tegen de koelelementen leggen want bevroren insuline kan je meteen in de prullenbak gooien.

Een warme zomer ... zalig! Maar denk er ook aan dat insuline sneller in je lichaam wordt opgenomen. Je bloedglucosewaarde kan dus pijlsnel zakken ... vaak meten dus.

ACTIE ...

Hoe lui je van natuur ook bent, grote kans dat je op vakantie net iets actiever bent dan thuis. Vaak hou je er ook een andere dagindeling en ritme op na. We weten allemaal wat dat betekent: andere waardes. Meet regelmatig ... meten is weten. Zorg er in ieder geval voor dat je altijd een extra voorraadje eten en insuline bij je hebt als je iets gaat ondernemen. Op vakantie weet je niet altijd hoe een dag kan lopen ...

HYGIENE ...

De ene camping is de andere niet. Waar op de ene plek de douches blinkend schoon zijn, grijnzen op een andere plek de schimmels en bacteriën je tegemoet. Douch sowieso altijd met slippers aan en controleer regelmatig je voeten op wondjes. www.sugar.nl

Diabetes Info, november-december 2005, jaargang 48, nummer 6, pg. 24

Groenten helemaal niet voor groentjes

Groenten zijn zeer gezond! Er zitten veel vitaminen, mineralen & vezels in. Groenten geven je duizend & één mogelijkheden. Je kan ze warm eten maar ook rauw geven ze

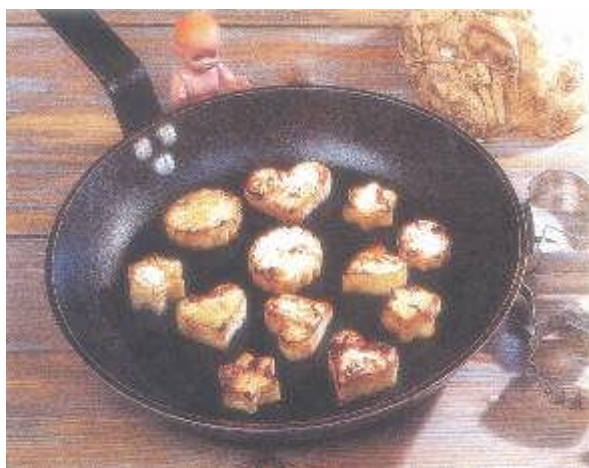
kleur aan je broodtrommel. Het leuke aan groenten is dat er zoveel verschillende soorten zijn dat je wel elke dag iets nieuws kan uitproberen!

Hennen jullie bijvoorbeeld knolselderij?

Knolselderij behoort tot de familie van de wortel- & knolgewassen. Wortel- & knolgewassen zijn delen van een plant waarvan de wortel is uitgegroeid tot een eetbare groente.

In Europa werd knolselderij voor het eerst te koop aangeboden in 1720 in Engeland, door iemand die de plant uit Alexandrië had meegebracht.

Knolselderij is zo'n dikke, zware bal met een gelige schil. Eigenlijk net een maanlandschap. Op het eerste gezicht zou je niet denken dat je dit kunt eten. Het lijkt meer iets voor dieren. Maar als je de schil eraf haalt, zie je het witte 'vlees', & eens je daarvan geproefd hebt, ben je verkocht!



Een knolselderij heeft heel vast 'vlees'. Zo'n stevige groente vraagt er gevooon om in figuurtjes te worden gesneden. De figuurtjes maak je met een vormpje, of je bedenkt ze zelf & snijdt ze met een mes of meteen met je tanden.

Wat heb je nodig?

- ◆ een knolselderij
 - ◆ een eetlepel olijfolie
- = 0 Kh waarde



- ◆ Schil de knolselderij & snij hem in dikke, gelijke plakken van ongeveer twee centimeter.
- ◆ Druk er vormpjes uit, of snij ze zelf in figuurtjes (driehoekjes, vierkanten, cirkels, een auto, een boom,...)
- ◆ Verhit de olie in een pan & bak de figuurtje aan beide kanten goudbruin.

Ken jij een leuk, origineel groenterecept? Stuur het zeker op naar [Wisse Wasjes](#), zet de groenten mee in de picture & ontvang een leuk cadeautje.

Uit 'Lekker en gezond, het hoe, wat en waarom van groenten en fruit' – MOZAIK

Nele zat aan de keukentafel en spuugde haar sinaasappelpitten uit in een diep bord. Elke pit kwam met een "ping" in het bord terecht. Ze wou weten hoe ver ze de pitten kon uitspugen en zette het bord telkens ietsje verder weg. Na zo'n 10 minuten wist ze dat ze een meter ver kon spugen.

Ze hield zich hiermee bezig omdat ze niet aan haar huiswerk wilde denken. Ze moest een "interessante spreekbeurt", zo had juffrouw Els het aangekondigd, schrijven en het de volgende dag naar voor brengen in de klas. Ze had helemaal geen idee waarover ze zou schrijven. Bovendien had ze schrik om voor de klas te spreken. Ze zouden haar waarschijnlijk allemaal uitlachen. Dus bleef ze maar sinaasappelpitten uitspugen in het bord.

Haar moeder kwam thuis van het werk, deed haar jas uit en slaakte een diepe zucht: "Pfuw, wat een drukke dag". Toen zag ze het bord met de sinaasappelpitten.

"Nele, waar ben je mee bezig?"

"Sinaasappelpitten uitspugen."

"Waarom?"

"Ik kan mijn huiswerk niet maken."

"Welke huistaak heb je gekregen?"

"Ik moet een spreekbeurt schrijven."

"Wel, wat is er mis met het schrijven van een spreekbeurt?" "Er gebeurt nooit eens iets spannends in mijn leven. Bovendien durf ik niet spreken voor een hele klas."

"Natuurlijk kan je dat! Iedereen doet het."

"Alle anderen hebben iets spannends te vertellen."

"Jouw leven is net zo spannend als dat van de andere kinderen."

"Je begrijpt het niet."

Haar moeder zuchtte. De laatste tijd was het niet makkelijk om te praten met Nele. Niets van wat ze ook maar zei leek goed voor Nele. Het leek wel alsof Nele zich anders voelde ten opzichte van zichzelf en anderen, ook op school, sinds diabetes bij haar werd vastgesteld.

Haar moeder probeerde nog eens: "Schat, je doet dezelfde dingen als andere kinderen."

"Neen, dat doe ik niet. En de andere kinderen hebben die stomme diabetes niet!"

De moeder van Nele ging weg. Ze kon hier toch niets op zeggen. Het was waar. Nele had diabetes en niemand van haar vrienden had deze aandoening. Maar Nele's moeder slaagde er niet in om Nele te laten inzien dat ze nog steeds dezelfde Nele was als vroeger.

"Ik weet waarover ik zal praten," dacht Nele luidop. "Ik zal het hebben over het uitspugen van pitten. De titel van mijn spreekbeurt wordt 'Pit Spugen'."

"Oh, alsjeblieft," lachte Nele's moeder. "Jij bent me er ook eentje. Kom me liever wat helpen met het avondeten." "Wat eten we vanavond?"

"Kip op Indische wijze, uit het groene kookboek. Ik denk dat het recept nummer 20 is."

Nele nam het boek van de boekenplank en vond het recept in de inhoudstafel onder 'kip'.

"Dat is een goed recept, ma. Moet ik dan bijspuiten voor de rijst?"

"Ja. Meet eerst je bloedsuiker, dan kunnen we het bekijken."

"Waarom schrijf je niet iets over koolhydraatruil waarden?"

"Oh ma, ik wil niet dat de hele wereld weet dat ik diabetes heb."

Bovendien zijn koolhydraatruilwaarden niet zo boeiend."

"Maar iedereen eet toch graag?" "Alsjeblieft ma, vergeet het gewoon."

"Wel, oké dan... Meet nu maar je bloedsuiker."

Nele zuchtte en ging haar bloed glucosemeter en dagboekje in haar kamer halen.

Ze controleerde haar bloedsuiker terwijl haar moeder toekeek, spoot vervolgens insuline in, schreef de waarde in haar dagboekje en borg alles terug op in haar kamer.

Toen ze dit gedaan had, kwam haar vader thuis en was het avondeten net klaar. Nele zette de tafel en ze konden aan hun avondmaal beginnen.

Ze waren net klaar met eten toen Lotte, de beste vriendin van Nele, op bezoek kwam.

“Hallo, de deur stond open.”

“Geen probleem, Lotte,” zei Nele’s vader. “We waren net klaar met eten. Wil je iets drinken?”

“Nee, dank u. Ik heb niet zo veel tijd. We moeten een spreekbeurt schrijven tegen morgen.”

Nele’s vader keek naar zijn dochter. “Waarover gaat jouw spreekbeurt?”

Nele draaide met haar ogen naar Lotte alsof ze wou zeggen “waarom moest je daar nu over beginnen?”. Toen keek ze terug naar haar vader. “Ik weet het niet.”

“Je zegt het maar als ik je ergens mee kan helpen.” Nele en Lotte gingen naar Nele’s kamer.

“Waarover ga jij iets schrijven?” vroeg Lotte.

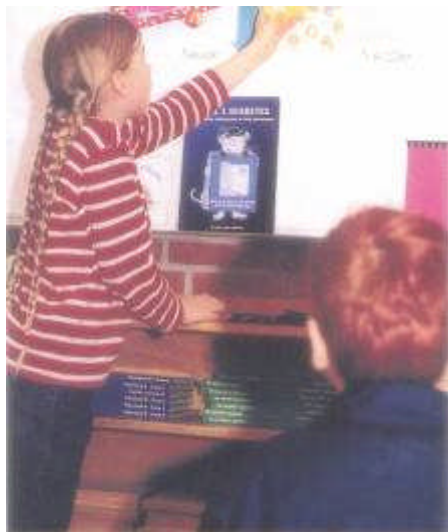
“Ik weet het niet. Waarover ga jij schrijven?”

“Oh, dat is gemakkelijk,” lachte Lotte, “Mijn uitstap naar Disneyland. Mijn grootmoeder heeft me vorig jaar meegenomen en ik heb foto’s, een hoed, een T-shirt en nog veel meer.”

“Er gebeurt nooit iets spannends in mijn leven.” Nele liet zich op haar bed vallen.

“Jammer,” zei Lotte maar uit haar stem viel op te maken dat het nu ook weer niet zo erg was.

“Hé, wat is dat?” Lotte nam Nele’s diabeteskoffertje.



“Niets”. Nele grabbelde het uit Lotte’s handen.

“Hé, excuseer me! Maar wat zit er in dat koffertje?”

“Dat zijn mijn diabetesspullen.”

“Was diabetes de reden waarom je vorig trimester twee weken afwezig was op school?”

“Als je het echt wil weten, ja.”

“Waarom heb je ons daar niets over gezegd? We vroegen ons allemaal af wat er was gebeurd.”

“Dat gaat jou niet aan.”

“Maar waarom niet?”

Nele kon niet direct een reden bedenken. Hoe kon ze uitleggen dat ze haar vrienden hierover niets had verteld omdat ze er zeker van was dat ze zouden denken dat ze anders was of dat er iets mis was met haar? Ze wou gewoon hetzelfde zijn als vroeger, hetzelfde als alle andere kinderen.

“Wat is diabetes eigenlijk?” vroeg Lotte. “Wanneer gaat het over? Ikzelf lag twee weken in het ziekenhuis voor de mazelen, maar daarna was het weg.”

“Bij diabetes kan je lichaam niet goed verwerken wat je eet. Bovendien gaat het nooit over. Je moet jezelf elke dag inspuiten met insuline. Je moet ook altijd op je voeding letten en op geregelde tijdstippen eten.”

“Bedoel je dat jij jezelf elke dag inspuit?”

“Twee keer per dag.”

“Maar dat is fantastisch! Ik zou mezelf nooit kunnen inspuiten.”

“Jawel, je zou het zeker kunnen als het moest,” zei Nele.

“Wat moet je nog meer doen?”

“Ik controleer mijn bloedsuikerspiegel.”

“Jouw wat?”

“Ik controleer mijn bloedsuikerspiegel en schrijf de waarden in een boekje zodat de dokter het kan nakijken.” Nele toonde Lotte haar dagboekje.

Toen liet Nele Lotte haar insulinepen zien. Lotte zei geen woord. Ze schudde alleen maar met haar hoofd. “Dat is erg moedig. Ik ken niemand anders die zichzelf elke dag moet inspuiten.”

“Soms helpt mijn ma of mijn pa me wel.”

Lotte sprong plotseling op alsof ze aan iets dacht.

“Maar Nele, jij hebt echt geluk!”

“Ik, geluk? Maak je een grapje?”

“Nee! Jij zal de beste spreekbeurt van de klas hebben!” “Wat?”

“De spreekbeurt! Vertel hen gewoon wat je mij zo pas allemaal hebt verteld. Toon hen hoe je jouw bloedsuikerspiegel controleert en jezelf insuline inspuit en zo.”

Nele zette het koffertje terug weg. “Ik wil niet dat de hele wereld weet dat ik diabetes heb.”

“Nele, ik kan jou niet geloven. Jij doet dit elke dag en je wil niet dat anderen het weten? Denk je dat de andere kinderen dit zouden kunnen? Denk gewoon eens aan hen. Sarah en Debbie en Lisa en Koen en zelfs Maarten. Hij kan heel goed voetballen, maar ik ben zeker dat hij zichzelf nooit zou durven inspuiten.” Lotte lachte naar Nele.

“Ik vind dat je heel moedig bent. En ook heel slim.” Plotseling zag Lotte op Nele’ s wekkerradio hoe laat het was. “Ik moet er vandoor. Ik moet mijn spreekbeurt ook nog schrijven.” Ze opende de deur en wierp nog eens een vluchtige blik naar Nele. “Weet je, ik voel me niet meer zo opgewonden over Disneyland. Veel kinderen zijn daar reeds naartoe geweest.”

Nele liep mee met Lotte tot aan de voordeur en ging daarna terug naar haar kamer. Ze legde haar cursusblok voor zich en dacht na. Enkele minuten later begon ze ijverig haar spreekbeurt te schrijven. De volgende dag vertelde ze haar verhaal voor de klas. Iedereen luisterde heel aandachtig. Toen ze klaar was, was ze heel fier op zichzelf over wat ze had verteld en verwonderd over de vragen die haar klasgenoten achteraf stelden. De manier waarop ze haar vragen stelden was alsof zij de juffrouw was. Ze leken wel te denken alsof het meten van je bloedsuikerspiegel en jezelf inspuiten met insuline iets heel speciaal was.

Nele kreeg heel goede punten voor haar spreekbeurt. Toen ze thuis kwam, stopte ze haar tekst in een map zodat ze het nog eens kon gebruiken voor een andere spreekbeurt.

Heb jij je klasgenoten en juffrouw of meester verteld dat je diabetes hebt? Hoe heb jij dat gedaan? Heb jij net als Nele een spreekbeurt gegeven of heb je het hen op een andere manier verteld? Laat het ons weten!

Vlaamse Diabetes Vereniging vzw Wisse Wasjes Ottergemsesteenweg 456 9000 Gent

Vrij vertaald naar The Orange Teacher van Marcia Levine Mazur. Uit: De Dinosaur Tamer and other stories for children with diabetes. Marcia Levine Mazur, Peter Banks, and Andrew Keegan. American Diabetes Association,

Diabetes Info, september-oktober 2006, jaargang 49, nummer 5, pg. 22

Paasklokjes

Voor 6 porties heb je het volgende nodig:

6 halve peren uit blik in eigen sap

1 kleine rode appel

6 blauwe en 6 witte druiven

2 eetlepels hagelslag

100g magere platte kaas

zoetstof

Zo ga je te werk:

Voeg de zoetstof onder de magere platte kaas en meng goed.

Laat de halve peren op een stukje keukenpapier uitlekken.

Was de appel en snij hem in 4 partjes. Verwijder het klokhuis en snij uit elk partje 6 halve maantjes. Deze gebruiken we om de paasklok te versieren. Was de druiven en halveer ze in de lengte.

Neem per persoon een groot plat bord. Schep, met behulp van 2 koffielepeltjes, 4 platte kaaswolkjes bovenaan elk bord.

Snij de ronde onderkant van de peren weg zodat ze de vorm van een paasklok krijgen.

Dompel deze onderkant in de hagelslag.

Leg de peer tussen de wolkjes op het bord en leg een viertal halve druifjes als vallende paaseieren onder de klok.

Leg de appelmaantjes, als strik, bovenaan de klok.

Diabetes Info, september-oktober 2006, jaargang 49, nummer 5, pg. 23-24

De geest van Nele's verjaardagsfeestje

Laura sprint naar huis wanneer de laatste bel rinkelt op school en 17 minuten later gooit ze haar boekentas in de gang en loopt ze naar de keuken. Normaal roept ze steeds: "Ik ben thuis, mama." Vandaag loopt ze recht naar de lade onder de keukentafel en doorzoekt ze de post. Het is een beetje nutteloos denkt ze. Ze weet dat de roze enveloppe er niet tussen zal zitten. Iedereen heeft zijn uitnodiging dagen geleden gekregen. Maandag zat Lisa haar uitnodiging in de post. Sara en Rebecca kregen ze dinsdag. Steeds vragen ze aan Laura of ze haar uitnodiging al gekregen heeft. Laura probeert dan opgewekt te klinken. "Oh, ze zal waarschijnlijk vandaag toegekomen zijn."

Maar vandaag is het donderdag. Het feestje is zaterdagmiddag en Laura is nu zeker: ze is niet uitgenodigd voor Nele's verjaardagsfeestje.

Het is niet eerlijk. Sara, Lisa, Nele, Rebecca en Laura zijn beste vriendinnen? Ze eten 's middags samen, ze gaan samen naar de bioscoop en spelen samen basketbal. Maar enkel zij, Laura, is niet uitgenodigd voor het feestje.

Wanneer Laura opkijkt van de post, ziet ze dat haar moeder naar haar kijkt. "Geen uitnodiging, meisje?" Laura schudt haar hoofd en probeert te glimlachen. "De uitnodiging gaat nooit komen, mama. Ik weet het. Niet vandaag, niet morgen, nooit. En ... ik weet ook waarom."

"Misschien moet je Nele vragen waarom je geen uitnodiging hebt."

"Ik weet wat er gebeurd is. De mama van Nele wil niet dat ik kom."

"Maar je bent haar vriendin."

"Ja, maar haar moeder denkt dat ik het verjaardagsfeestje ga verpesten met mijn diabetes."

"Ben je zeker?"

"Oh, ik ben zeker. Ik zie het aan de manier waarop ze naar me kijkt wanneer ik daar ben. Ze denkt dat ik vreemde dingen moet eten. Dat ze me heel de tijd moet in de gaten houden omdat ik ziek zal worden. Daarom mag Nele mij niet uitnodigen. Ik weet het gewoon."

Laura slentert naar de living waar ze neerploft in de zetel. Ze hoopt dat haar moeder haar zal troosten met de woorden: "Wel, het is het einde van de wereld niet," of, "je zal er wel over geraken."

Maar haar moeder zwijgt wel 5 minuten lang. En wanneer ze terug begint te praten, zegt ze iets veel erger. "Ik zal de moeder van Nele eens bellen."

"Nee, mama. Nee. Niet doen!"

"Het is al goed. Ik zal niet bellen als je dat niet wilt. Maar je diabetes mag geen reden zijn om je niet uit te nodigen voor het verjaardagsfeestje!"

"Nele's moeder weet alleen niet wat diabetes is."

De volgende dag - vrijdag - is lastig. Laura vermijdt haar vrienden. Ze eet zelfs alleen 's middags.

Wanneer de laatste bel rinkelt, loopt ze haastig uit school zodat ze haar vrienden niet hoeft te zien. Maar misschien is de uitnodiging vandaag alsnog toegekomen. Ze loopt naar huis, stormt het huis binnen en bekijkt vliegensvlug de post. Geen roze enveloppe. Zaterdagochtend biedt mama haar aan om te helpen met haar insuline-injectie. Papa vertelt voortdurend grapjes tijdens het ontbijt. Maar zij kan er niet om lachen. Ze weet dat haar ouders medelijden hebben met haar. Bij het middageten doet ze alsof alles goed gaat zodat haar ouders haar met rust laten. Maar het is niet in orde.

“Ik ga naar de bibliotheek”, roept ze en loopt vlug naar de deur. Het is een rustige en koude dag. De straten zijn leeg. Wanneer ze toekomt in de bibliotheek, is ze blij dat ze zich een beetje kan verwarmen. Ze forceert zichzelf om een aantal tijdschriften te doorbladeren.

Maar de afleiding helpt niet. Het enige wat Laura kan zien zijn haar vriendinnen die spelletjes spelen, cadeautjes openen, taart eten en zingen. Het enige wat ze nu wil doen, is wenen. Ze voelt zich zo alleen. De klok wijst juist 17u aan. Het verjaardagsfeestje is gedaan.

De volgende dag is regenachtig en koud. Maar ze heeft een nieuw probleem nu. Wat zal ze doen op school morgen? Hoe kan ze doen alsof alles in orde is? Wat zal ze zeggen tegen haar vrienden?

Vreemd, op school gaat alles goed. Het is alsof ze allemaal beslist hebben om niet over het feestje te praten. Ze praten over hun huiswerk, hoe mooi en tof Tim is, en of Jonas een oogje heeft op Lisa, de gewone dingen dus.

Het komt echter gemaakt over. Laura denkt dat ze te hard hun best doen, te veel praten. En zelfs als niemand het feestje vernoemt, lijkt het alsof het feestje als een geest aan de tafel zit. Iedere keer wanneer ze samen zitten, is de geest van Nele's feestje daar ook. De weken gaan voorbij. Nele zit vaker naast Laura en Laura realiseert zich dat Nele het goed wil maken. Maar Laura denkt niet aan goedmaken. In tegenstelling, ze vraagt zich zelfs af of ze ooit nog eens normaal tegen hen zal kunnen praten. Omdat ze niet goed weet wat ze moet doen, blijft ze doen alsof er niets gebeurd is. Maar de geest van Nele's feestje blijft altijd in de buurt.

Drie weken later, herinnert Laura's mama haar aan iets wat ze probeerde te vergeten. “Je verjaardag is binnen 2 weken, Laura. Hoe wil je het vieren?” Normaal kijkt Laura uit naar haar verjaardag, maar dit jaar is het een groot probleem. “Zou je graag je vrienden uitnodigen?” vraagt haar mama. “Nooit,” fluistert Laura. “Niet in duizend jaar.”

Dan begint ze te wenen. Wanneer haar moeder haar armen rond haar legt, is Laura verbaasd hoeveel pijn het nog steeds doet. Het is alsof de geest van Nele's feestje in haar woont zelfs wanneer ze alleen is en weet ze niet hoe ze hem kwijt kan raken.

“We kunnen ook enkel een familiefeestje organiseren,” zegt mama. “Je kan je grootouders uitnodigen, je nonkels en tantes en je nichten en neven, oké?”
“Natuurlijk. Dat zou leuk zijn,” antwoordt Laura zwakjes. Maar Laura weet dat het niet zo zal zijn. Familie is tof, maar zij wil een echt feestje met vrienden die lachen en plezier maken over grapjes die enkel zij kennen, omdat enkel zij weten hoe het voelt om 12 jaar te zijn.

Die nacht, wanneer ze in bed ligt, denkt Laura hoe moeilijk het is om op te groeien. Hoe komt het toch dat iedereen alle oplossingen kent? Zou ze haar vrienden uitnodigen of tegen hen zeggen dat ze hen nooit meer wil zien? Hoe leren volwassenen wat het juiste antwoord is? In de donkere kamer trekt ze de dekens over haar hoofd en zegt: “Nee. Ik ga ze nooit uitnodigen in mijn huis. Nooit.” Maar dat geeft haar enkel een slechter gevoel.

De volgende dag koopt haar moeder gele papieren borden met roze bloemen en gele plastic lepels en vorken. Ze toont Laura een taartrecept dat past in haar voedingsschema.

“Dit zal een leuk feestje worden!” Papa lacht wanneer hij de boodschappen binnendraagt.

Maar Laura weet dat hij het mis heeft. Het is bijna een echt feestje. Er zijn gele slingers, roze ballonnen, en een verjaardagstaart met gele kaarsjes. De gasten brengen cadeautjes mee en Laura speelt haar nieuw gezelschapsspel met haar neven. Maar het is geen echt feestje zoals Nele had, met al haar vrienden .

Maandagmiddag maakt ze haar brooddoos open in de refter van de school en zit er een stuk van haar verjaardagstaart in. “Wat is dat?” vraagt Lisa.

“Taart.”

“Ik dacht dat je geen taart mocht eten,” zegt Lisa.

“Tuurlijk mag ik taart eten, als ik er niet te veel van eet.” “Hey, kijk. Het is een verjaardagstaart!” Rebecca leest de taart.

“Gisteren was het mijn feestje.”

De meisjes kijken naar elkaar alsof Laura groen haar heeft. “Je verjaardagsfeestje?” herhaalt Sara.

“Denk je dat ik geen feestje kan hebben?”

Iedereen is stil. De geest van Nele’s feestje zit op het midden van de tafel. Hij herinnert hen eraan hoe zij haar uitgesloten hebben.

Plots neemt Sara een stuk taart en steekt het in haar mond. Lisa en Rebecca breken een kleiner stuk af en Nele eet een paar kruimeltjes.

“Wow! Ik wist niet dat je taart zo lekker kon smaken,” vertelt Sara haar.

“Waarom niet? Omdat ik diabetes heb?”

Sara antwoordt niet.

“Wel, er zijn veel dingen die je niet weet over diabetes en misschien ook over andere dingen.” Laura staat op. “je weet niet hoe het voelt om voorzichtig te zijn met dingen die je eet, of hoe het voelt om insuline in te spuiten of om je bloedsuiker te meten elke dag, of om niet uitgenodigd te worden bij verjaardagsfeestjes.” Het was niet haar bedoeling om dit laatste te zeggen, maar eenmaal ze het gezegd heeft, voelt ze zich opgelucht.

Niemand zegt iets. Het is alsof Laura in een vreemde taal iets heeft gezegd . Ze kijkt naar Nele. En Nele bekent dat ze niet wist hoe ze moest vertellen aan haar moeder: “Laura is mijn vriendin, en ik wil dat ze naar mijn feestje komt.” En Sara wist niet hoe ze moest vertellen: “Ik dacht dat je taart niet goed zou smaken omdat je diabetes hebt, maar ik was fout.” En niemand van hen wist hoe ze moesten zeggen: “Sorry omdat je niet op het feestje was; we hadden je moeten uitnodigen en we hebben je gemist.”

Laura begreep echter iets : diabetes hebben, leren om voor zich zelf te zorgen, zelfs voelen om soms uitgesloten te worden, had haar een beetje ouder gemaakt en zelfs een beetje wijzer.

Ze steekt de taart terug in haar brooddoos.

“Willen jullie na school verder de verjaardagstaart komen opeten bij mij thuis?” vraagt ze.

“Zoals we vroeger deden?” zegt Rebecca.

“Natuurlijk, waarom niet?”

De meisjes kijken naar elkaar, en beginnen door elkaar te babbelen. Het is alsof ze niet kunnen wachten met praten over feestjes, cadeautjes, nieuwe kleren, en al de dingen waar ze in geen weken over gesproken hebben.

Laura glimlacht en voelt de geest van Nele’s feestje wegvliegen.

Ze voelt zich gelukkiger dan ooit. Ze zegt niets. Ze luistert alleen en denkt aan de dingen die ze juist heeft geleerd - dat het voor niemand gemakkelijk is om op te groeien, dat sommige kinderen het beter doen dan anderen, en dat ze het zelf goed heeft aangepakt.

Insuline: de fantastische ontdekking

Tijdens een nacht in oktober 1920 lag een jonge Canadese dokter, genaamd Frederick Banting, te woelen in zijn bed. Hij kon niet slapen omdat een idee door zijn hoofd bleef spoken. Hij had namelijk een nieuwe manier bedacht om een oude ziekte, met name diabetes, te behandelen.

De urinerende ziekte

Archeologen hebben beschrijvingen teruggevonden van “de ziekte van te veel urine”, die dateren uit het Oude Egypte, ongeveer 1500 voor Christus. (Onbehandelde diabetes zorgt ervoor dat mensen heel veel moeten plassen). Arabische, Chinese, Indische en andere oude culturen hebben eveneens geschriften achtergelaten waarin dit beschreven wordt.

In de eerste eeuw na Christus noemde een Griekse dokter de ziekte “diabetes”, wat betekent “doorstroming” omdat de ziekte “urine deed passeren door het lichaam”. Omdat de urine van mensen met diabetes zoet is, voegde een Engelsman het woord “mellitus” er aan toe, wat “honing” betekent. Vandaar de naam die wij vandaag de dag gebruiken: diabetes mellitus.

Nog steeds een mysterie

Wat diabetes precies was, bleef echter een mysterie. Dit begon te veranderen in de late jaren 1800, toen een Duitse student, Paul Langerhans, de pancreas bekeek onder een microscoop. (De pancreas, ook wel alvleesklier genoemd, is een geleachtig orgaan gelegen achter de maag.) Hij zag cellen die kleine eilandjes vormden, die we nu de eilandjes van Langerhans noemen.

Wat maakten deze kleine eilandjes? Paul Langerhans dacht dat het een speciaal chemisch product was. Nu noemen we dit een hormoon. Niemand wist wat dit hormoon precies deed. Ongeveer 20 jaar later, bewezen twee wetenschappers - Joseph van Mering en Oskar Minkowski - dat de pancreas ervoor zorgt dat mensen geen diabetes krijgen. Wat kon de pancreas dan wel hebben dat sterk genoeg was om diabetes te voorkomen? Misschien, dachten sommige wetenschappers, kwam dit door het hormoon in de eilandjes van Langerhans. De enige manier om een antwoord te krijgen op deze vraag, was het hormoon geven aan iemand met diabetes.

Wot te doen?

Maar... onderzoekers wisten dat de pancreas naast het mysterieuze hormoon ook verteringssappen aanmaakte. Hoe ze die twee van elkaar konden scheiden, bleef echter de vraag.

Dit brengt ons terug bij de slapeloze nacht van Dr. Banting. Hij kon de slaap niet vatten omdat hij een manier had bedacht om dit te kunnen doen. Hij kreeg toestemming van Professor J.J.R. Macleod van de Universiteit van Toronto (Canada) om zijn idee uit te werken en ging aan de slag in een klein laboratorium aan de universiteit.

Geen gewone vorkontiejob

Tijdens de warme zomer van 1921 zwoegden Dr. Banting en zijn assistent, de student Charles Best, in het laboratorium. Charles kon het niet weten, maar hij zou achteraf gezien aan een van de belangrijkste vakantiejobs uit de geschiedenis meewerken! Soms werkten ze dag en nacht. Soms lukten hun experimenten niet, of maakten ze fouten en moesten ze helemaal opnieuw beginnen. Het vergde maanden denkwerk, soms ook niet zo plezierig werk, maar ze bleven doorgaan! Uiteindelijk waren ze in staat om het merkwaardige hormoon te scheiden van de verteringssappen en vroegen ze een scheikundige, Dr. J.B. Collip, om het gescheiden hormoon te zuiveren. Ze noemden het hormoon insuline.

Moet je het drinken?

Nieuwe vragen doken op. Zouden mensen dit hormoon moeten opdrinken of inspuiten? Wat was een geschikte dosis? Welk effect zou het hebben?

Om een antwoord te krijgen op deze vragen, werden eerst honden ingespoten met insuline. Nadat de honden hierop goed hadden gereageerd, wilden dokters dit ook bij mensen uitproberen. In januari 1922 werd een 14-jarig jongetje, Leonard Thompson, die heel erg ziek was, voor het eerst ingespoten met insuline. Maar het werkte niet. De insuline was niet zuiver genoeg. Een tweede inspuiting met verbeterde insuline had wel succes. Zelfs de dokters waren verwonderd om Leonard zo snel terug rechtop te zien zitten, hem te zien lachen, eten, wandelen, enz. Insuline werkte!

Lees er alles over

Het nieuws verspreidde zich razendsnel over de hele wereld. Mensen schreven brieven naar Dr. Banting of brachten hem een bezoekje met de vraag of ze een beetje insuline konden krijgen. Ze wilden hem geld, of om het even wat, geven als hij hen maar wat van het hormoon gaf om hun kind, ouder, broer of zus in leven te houden. Maar in hun kleine laboratorium konden de dokters nooit voldoende zuivere insuline maken voor iedereen.

Daarom klopten de Canadese dokters aan bij verschillende grote bedrijven die wel voldoende insuline zouden kunnen maken voor de vele mensen die het nodig hadden.

Nobelprijs

Dr. Banting en Professor Macleod kregen in 1923 de Nobelprijs voor Fysiologie of Geneeskunde. Dr. Banting deelde zijn prijs met zijn assistent Charles Best, die later zelf dokter werd, en Professor Macleod met Dr. Collip.

Dr. Banting kreeg later nog meer prijzen en gaf vele voordrachten over insuline. Hij stierf in 1941 na een leven ten dienste van mensen met diabetes.

Tegenwoordig hebben we zuiverder insuline en meerdere soorten insuline dan Dr. Banting zich ooit had kunnen voorstellen. Zonder zijn ontdekking in 1921 zou dit niet mogelijk geweest zijn. Het was een van de grootste geneeskundige ontdekkingen ooit, dat ook van belang was in het onderzoek van andere aandoeningen.

Vandaag de dag hebben reeds oneindig veel mensen een lang en gezond leven kunnen leiden doordat Dr. Banting het idee volgde dat hem zo'n 90 jaar geleden 's nachts wakker hield.

Vrij vertaald naar "Insulin: The Amazing Discovery" van Morcio Levine Mazur (Diabetes Forecast augustus 2004).

Diabetes Info, maart-april 2007, jaargang 50, nummer 2, pg. 26

Een gezonde versierde appel

Benodigheden:

- ◆ enkele mooie appels (1 kleine appel = 1 Kh-waarde)
- ◆ gekleurd papier of gekleurde rubberbladeren
- ◆ stiften
- ◆ tandenstokers
- ◆ eventueel gekochte knutseloogjes

Bereiding:

1. Knutsel met papier een mooi hoofdje met een hoedje in elkaar: een clown, een kabouter, een beertje, een prinses of een leuk mannetje. Maak je eigen ontwerp en knip het uit. Het gezichtje kun je met stift tekenen.
2. Plak het gezichtje op een tandenstoker.
3. Steek het hoofdje bovenaan in de appel.
4. Maak nu twee handjes en plak ze aan 2 tandenstokers. Dat zijn de armpjes.

5. Steek ze links en rechts in de appel.
6. Nu is je appel een leuk figuurtje.

Tip:

- ♦ Veel plezier met je appelmantje. Je kunt er eventueel ook poppenkast mee spelen.
- ♦ Dit is een leuke traktatie voor op school.

uit: Kookplezier met Nele. Kleuters en Ik, Jaargang 22/1 - 2005-2006

Diabetes Info, september-oktober 2007, jaargang 50, nummer 5, pg. 30

Recept: Kunst met boterhammen

Wil je eens heel origineel uit de hoek komen?

Don is deze broodbelegtip misschien wel iets voor jou...

Bedenk eerst welk figuurtje je op je boterham wil maken. Het kan ook een woord zijn, of gewoon een gekke kleurenmengeling. Probeer eventueel eerst een aantal tekeningen uit op papier en kies er de leukste uit.

Ga dan naar de koelkast of de koele berging en neem wat je kan gebruiken voor je meesterwerk: worteltjes, komkommer, tomaat, augurk, magere kaas, mager vleesbeleg,... Begin je boterham maar te versieren!

Verras je ouders of broer of zus met je kunstwerk, of smul het lekker zelf op!

Gebaseerd op een recept uit "Lekker brood" Het hoe, wat en waarom van brood – uitgeverij Clavis, 1997.

Kaneelijs met warme appeltjes

Voor 4 porties heb je nodig:

100 grom suikervrij ijs (type Icy van Ysboerke)

1 eetlepel kaneelpoeder

4 kleine appels

½ citroen

½ dl appelsap

kaneelpoeder

Hoe te bereiden?

Laat het ijs zover ontdooien dat je het kunt roeren

Roer de kaneel door het ijs en zet het terug in de diepvries

Pers de ½ citroen uit

Schil de appels, snijd ze doormidden en verwijder het klokhuis

Doe het citroensap, appelsap, suiker en de appelhelften in een pan

Laat de appels op een klein vuurtje gaar worden (ongeveer 10 minuten let op: het moet geen moes worden).

Verdeel het kaneelijs over de schaaltes of kommetjes

Leg de warme appelhelften bij het ijs

Strooi er wat kaneelpoeder over

Direct opdienen

Gebaseerd op een recept uit "Hokus Kokos - kinderkookboek"

Trudy Janssen en Nelleke Stegeman. Uitgeverij Christoffor, Zeist. 1997

Diabetes Info, september-oktober 2008, jaargang 21, nummer 5, pg. 23

Wortelpruik

Voor 4 boterhammen heb je het volgende nodig:

- 1 sneetje gekookte ontvette hesp
- 2 grote, mooie rode radijzen
- 4 grote, groene olijven (ontpit)
- 1 kleine wortel
- 8 eetlepels geraspte wortels
- 4 vierkante sneetjes bruin brood
- Magere verse kaas om te smeren (type Philadelphia light)

Zo ga je tewerk

Snij vier halve manen uit het sneetje gekookte ontvette hesp. Snij elk radijsje in vier fijne schijfjes.

Halveer de olijven in de lengte. Schil de wortel en snij hem in de lengte in vier.

Verwijder de korst van de sneetjes brood en snij ze in rondjes. Smeer er een dun laagje verse kaas op.

Voor de ogen: schik twee schijfjes olijf. Voor de neus: schik een reepje wortel.

Voor de mond: schik een half maantje gekookte ontvette hesp. Voor de wangen: schik twee schijfjes radijs.

Voor het haar: verdeel de geraspte wortels boven de ogen.

1 boterham = ½ koolhydraatportie

Diabetes Info, september-oktober 2008, jaargang 51, nummer 5, pg. 26-28

Toen mijn oudere zus en ik 2 jaar geleden te horen kregen dat ik diabetes had!!!



Het was mama en papa opgefallen dat ik heel veel dronk en heel vaak moest plassen. Ik at goed en toch verloor ik op 14 dagen 8 kilo. Ik had daar zo niet op gelet maar mama en papa wel.

Ook kreeg mama een telefoontje van mijn juf met de vraag wat er met mij scheelde omdat ik anders heel actief was op school en nu niet meer. Mama vertelde aan de juf dat het haar ook was opgefallen en dat we diezelfde avond nog een afspraak hadden met de huisarts.

's Avonds bij de dokter aangekomen vertelden we dat ik zoveel dronk en dat ik 8 kg afgevallen was. De dokter deed onmiddellijk een vingerprik en ik moest gaan plassen in een potje omdat mijn urine werd gecontroleerd. De dokter kwam terug met de resultaten en vertelde dat mijn suikergehalte niet in orde was en er ketonen in mijn urine zaten. Wij wisten toen niet wat dat betekende.

Hij telefoneerde dadelijk naar het ziekenhuis zodat we de volgende morgen konden langsgaan. Hij vertelde ons dat ik moest opgenomen worden. Mama en papa hadden de tranen in de ogen. Toen ik naar mama en papa keek zag ik dat het iets ernstig was. We zijn naar huis gereden en het was heel stil in de auto. Thuis aangekomen hebben we een paar spullen klaargemaakt om de volgende dag naar het ziekenhuis te gaan. De volgende morgen zijn we om 7 uur 's morgens aangekomen op de spoedafdeling en daar stond bij onze aankomst een dokter ons al op te wachten. Ik kreeg er dadelijk een baxter aangehangen en ze kwamen ook om het uur een vingerprik doen. Dat vond ik zeer vervelend. Ik mocht dadelijk naar de kinderafdeling gaan en de dokter vertelde ons dat ik suikerziekte of diabetes had. Ik heb toen op dat moment zeer veel geweend. Ik dacht, ik ben ziek en mag niets meer doen, mijn hobby mag ik vergeten en dat was en is zo een beetje mijn leven. Moet ik mijn dansen opgeven?

We kregen 10 dagen een soort opleiding (mama en papa ook) over wat de ziekte is en hoe we er moeten leren mee leven, waar ik moet op letten en vooral alles wat met eten te maken heeft. Mama en papa kregen ook iedere dag les en informatie. Alles was voor mij zo nieuw en eng. Ik moest ook spuitjes krijgen en de diabetesverpleegsters toonden me hoe alles moest. Mama en papa moesten ook oefenen met elkaar.

Nu 2 jaar later spuit ik 4 keer per dag en alles lukt zonder problemen. Nu weet ik ook wat er mis is met mijn lichaam en waarom ik insuline nodig heb. Daar ik in het ziekenhuis heel goed ben begeleid en heel veel uitleg heb gekregen, kan ik mijn oude leventje terug een beetje leiden en kan ik vooral mijn grootste passie namelijk dansen blijven doen. Ik moet wel regelmatig controleren en prikken en op tijd mijn insuline spuiten. Ook moet ik natuurlijk op mijn eten en drinken letten. Ik dans heel veel: streetdance, modern, freestyle, gardedans en mijn grootste droom en dat is show solo dans. Al deze dansen zijn in groep behalve de show solo. Dan sta ik helemaal alleen op het grote podium. De dokter vertelde dat het heel goed is voor iemand met diabetes om aan sport en beweging te doen.

Ook al ben ik diabetespatiënt, ben ik toch fier op mezelf dat ik nu een hele mooie prestatie heb behaald. Ik ben een paar weken geleden Belgisch kampioen show solo 2008 dansen geworden met de junioren. Ik heb het dansseizoen zeer mooi afgesloten. Dat was een heerlijk gevoel. Vooral omdat je als diabetespatiënt je dromen niet moet opgeven en er blijven in geloven. Je kan je hobby's blijven doen.

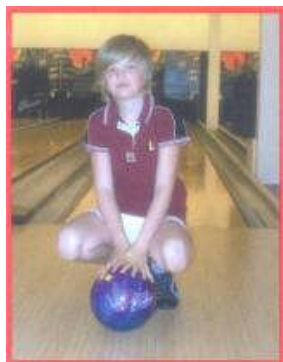
Weet je met de steun van mijn omgeving en zeker van mijn oudere zus Kelly, mama en papa kan alles een beetje zijn verdere gang gaan. Iedereen op school en in de dansvereniging hebben goed gereageerd. Ze houden rekening met mij en ik heb hen ook alles uitgelegd. Sommige vriendinnetjes vinden het wel eng als ik spuit of prik maar dat went wel. Volgend schooljaar ga ik naar de middelbare school en daar moet ik het dan ook gaan vertellen dat ik diabetes heb maar hoe meer mensen het weten hoe meer mensen mij ook kunnen helpen moest het nodig zijn. Ik vind het fijn dat de kinderen op school en in de dansvereniging het weten. Verzwijgen dat je diabetes hebt, is niet goed.

En vooral een leuke hobby opgeven hoeft niet. Je ziet wel doordat ik aan wedstrijd dansen doe, train ik gemiddeld 6 á 7 uur per week en ga ik tijdens het dansseizoen elke zaterdag op competitietornooi. Ik ben blij dat ik dat niet hoeft op te geven door deze ziekte.

Ik ben mama, papa en mijn grote zus Kelly ook dankbaar want zij zijn er altijd voor mij en moeten ook altijd rekening met mij houden.

Dikke kus Kyara

Diabetes en sport



Wie ben ik?

Ik ben Rirthe Haest uit Brecht (B) Op 70 juli 1996 kwam ik op dit wereldbolleke terecht Net voor mijn 5^{de} verjaardag, op 22 juni 2001, werd vastgesteld dat ik diabetes heb. Dit na een week van zeer veel plaasen, nog veel meer drinken en zienderogen vermageren. Ik werd opgenomen met een bloedglucosewaarde van bijna 600 mg/dl De eerste jaren werd ik gevolgd in een plaatselijk ziekenhuis Maar omdat ik moeilijk te regelen was, gingen mijn ouders met me naar een groter ziekenhuis in Antwerpen Ik was toen 7 jaar Nu heb ik een insulinepomp en ben ik toch al iets beter te regelen

Hoe ik met bowlen begon

Zoals iedereen bowlde ik al wel eens op een familiefestje. Ik vond dat toen leuk In 2006 deed ik een proeftraining mee bij een jeugdclub. Ik stelde toen al snel vast dat bowlen een echte sport is. Enkele uren aan een stuk ballen gooien van ongeveer 5 kilo (10 pond) en dan nog aandacht schenken aan de techniek is hest verinoeiend. Meteen kreeg ik de smaak te pakken: de wekelijkse training werd al snel aangevuld met intercity's en toernooien Vorig seizoen werd ik kampioene van Antwerpen bij de preminiemen, dit seizoen behaalde ik de derde plaats bij de preminiemen op de Belgische kampioenschappen. Bij de dubbels lukte het zelfs een eerste plaats te veroveren op de Belgische Kampioenschappen dubbels. Momenteel gooi ik met hallen van 17 pond (6 kilo) Bowlen is mijn hobby en mijn passie. Ik hoop ooit eens de top te bereiken

Mijn hobby en mijn diabetes

Tijdens het bowlen heb ik totaal geen hinder van mijn insulinepomp Ik moet wel opletten voor hypo's Bowlen is zeer intensief. Zelfs bowlers zonder diabetes eten tijdens het spelen een banaan omwille van de koolhydraten die ze dan verbruiken. Diabetes staat mijn bowlen dus helemaal niet in de weg. Bowlen is voor mij een leuke manier van bewegen en dat is gezond voor iedereen.

Hoe ik mijn toekomst zie?

In de howlingsport hoop ik ooit de top te bereiken. Ik weet dat ik daarvoor hard zal moeten trainen. Volgend schooljaar begin ik aan mijn eerste jaar in de latijnse (ASO). Ik droom ervan kinderarts te worden voor kindjes met diabetes. Ik weet immers heter dan wie ook wat het is om diabetes te hebben. Ik blijf hopen dat ze ooit iets vinden om ons te genezen

<http://pincatcherke.skynetblogs.be>
<http://www.birthe.be/index.php?p=1>

Een dag met Aaico

Tijdens de vierde dag van de bergwandelvakantie van de VDV kwamen we een speeltuin tegen met een leuk speeltuig en Danny, mijn vader, wou dat iedereen er eens op ging, en zo bleven we daar wel even. Toen iedereen er op was gegaan was het tijd voor het middageten en we aten in de speeltuin. Opeens kwamen er 2 honden aangelopen. Ze kwamen eens bij de mensen op zoek naar eten. Toen er niets te verkrijgen was, gingen ze weg. Even later kwam er één hond terug, Aaico. Hij kwam bij ons en we gaven hem wat eten, daarom bleef hij. Toen vond iemand een kapotte bal, daar wou Aaico wel mee spelen. Wij speelden met hem en lieten hem dingen doen. Aaico was een hele mooie hond met veel kleuren. Toen we weg gingen, volgde Aaico met zijn bal. We zeiden dat hij naar huis moest of gooiden zijn bal weg. Maar hij bleef volgen. Toen liet hij zijn bal en thuis achter en ging met ons mee. We lieten hem meegaan en gingen gewoon door. Even later zagen we twee meisjes die Aaico precies kenden want ze noemden hem Loepoes, het is Latijn en betekend wolf. Hij leek inderdaad wel op een wolf. We dachten dat hij zou blijven maar hoe dan ook hij wou met ons mee. We dachten dat de meisjes

hem niet kenden en hem Loepoes noemden omdat hij op een wolf leek dus noemden we hem Aaico. Toen we verder gingen liet hij sporen achter, zo wist hij de weg terug. We waren al een eindje verder toen Aaico besloot terug te gaan. Wij dachten dat we hem niet meer zouden zien, maar ja. Toen we verder waren, viel Daniël en brak een paar botten. We moesten naar de rijweg om een ambulance te bellen. We kwamen een huis tegen en Anneleen vroeg de eigenaar een ambulance te bellen. Toen we aan het wachten waren op de ziekenwagen kwam Aaico ineens aangelopen. We waren allemaal verrast maar speelden toch met hem. Toen de ziekenwagen er was en Daniël was weggevoerd, gingen we verder. We kwamen aan een kerk en bleven daar even en toen er mensen met een hond voorbij kwamen, begonnen Aaico en de hond te spelen en te vechten. Toen de mensen weg gingen, ging Aaico mee, weer dachten we dat hij weg was. Even verder zat hij te wachten, weer ging hij mee. Telkens als we andere honden passeerden bleef Aaico rustig en ging hij niet meer met de andere honden mee. Toen we al veel verder waren moest Aaico maar weer eens naar huis. Natuurlijk wou hij niet maar Ron ging er wat verder mee en wij gingen al door. Toen Ron terugkwam zei hij hoe hij Aaico naar huis had gejaagd. Hij jaagde hem eerst wat weg en toen hij achter de hoek weg was, keek Ron nog eens en toen hij zeker wist dat Aaico naar huis was, kwam hij naar ons. Het was maar best dat hij naar huis ging want hij was in de stad misschien overreden.
Einde

Diabetes Info, maart-april 2009, jaargang 52, nummer 2, pg. 26-28

Wat is diabetes mellitus eigenlijk?

Diabetes is geen nieuwe ziekte. Een Egyptische arts (Hesy-Ra van de 3^{de} dynastie) was de eerste die op papyrus iets over diabetes schreef. Daarbij stond ook een lijst met middeltjes om het "teveel aan plassen" tegen te gaan. Dit gebeurde allemaal in 1552 vóór Christus. Voordat er meettoestellen bestonden proefde de dokter de urine van de patiënten. Deze smaakt immers zoet bij mensen met diabetes. Mmmmmmm, lekker.

Wat gebeurt er in je lichaam?

Diabetes is een chronische ziekte. Dit wil zeggen dat het jammer genoeg nooit overgaat. Maar het goede nieuws is als je diabetes goed onder controle is, kan je gewoon alles doen net zoals alle andere kinderen.



Zullen we eens kijken wat er in je lichaam gebeurt?

Om te kunnen lopen, springen, denken,... heeft ons lichaam energie nodig. Deze energie halen we uit onze voeding. Voornamelijk koolhydraten zorgen voor energie. Een andere naam voor koolhydraten is suiker. Er bestaan verschillende soorten suikers. Zo heb je zetmeel, glucose,... Glucose kan je vergelijken met een wagonnetje van een trein. Zetmeel kan vergeleken worden met een trein met veel wagonnetjes, dus zetmeel bestaat uit veel glucose deeltjes aan elkaar. Enkele voorbeelden van voedingsmiddelen waar koolhydraten in zitten: brood, aardappelen, erwten, boontjes, limonade, appel, fruitsap, cola, snoep, taartjes,....

Wat gebeurt er nu in je lichaam wanneer je eet?

Wanneer we eten worden de koolhydraten in onze maag gesplitst tot glucose. Zonder glucose kan ons lichaam niet werken. Het is zoals een auto, die kan niet rijden zonder benzine. In onze darm wordt glucose opgenomen in ons bloed en naar cellen en spieren gebracht. Om de deur van de cellen en spieren te openen, hebben we een sleutel nodig. Insuline is deze sleutel.

De pancreas (=alvleesklier) maakt de insuline aan. Over de hele dag produceert de pancreas een kleine hoeveelheid insuline. Wanneer er gegeten wordt, zal de pancreas meer insuline moeten aanmaken want er komt een grote hoeveelheid glucose in het bloed.

Wat gebeurt er nu bij personen met diabetes?

Bij mensen met diabetes maakt het lichaam geen of te weinig insuline aan. Dus de glucose geraakt niet of onvoldoende in de cel of spieren en blijft dus achter in het bloed.

Hierdoor heeft het lichaam te weinig energie, waardoor men zich moe, suf, duizelig voelt. Ook doordat een grote concentratie glucose in het bloed blijft moet men meer plassen met als gevolg dat men meer gaat drinken. Dit zijn dan ook de symptomen van diabetes mellitus.

Type 1 en type 2 diabetes

In 2007 waren er 600.000 personen met diabetes in België.

Type 1

10% van alle personen met diabetes lijdt aan type 1. Bij personen met type 1 diabetes maakt het lichaam geen insuline aan. Daarom moeten ze insuline inspuiten. Type 1 komt meer voor bij jonge mensen en kinderen. Er zijn verschillende oorzaken waarom je type 1 krijgt. Erfelijkheid speelt hier een heel kleine rol. Dit wil zeggen als jij type 1 diabetes hebt, er een kleine kans bestaat dat je kinderen later ook type 1 diabetes kunnen krijgen. Eigenlijk weet men nog altijd niet wat er juist gebeurt. Dikwijls steekt diabetes de kop op na een virus of infectie.

Type 2

Dit is de grootste groep. Hier maakt het lichaam nog insuline maar onvoldoende of de insuline wordt niet meer zo goed opgenomen in de cellen. Vroeger kwam type 2 voor bij oudere mensen en werd "ouderdomsdiabetes" genoemd. Nu zien we dat ook steeds meer kinderen het krijgen. Dit komt vaak omdat ze ongezond leven en hierdoor overgewicht hebben. Natuurlijk speelt erfelijkheid ook een rol. Dit wil zeggen dat als er iemand in de familie ook diabetes type 2 heeft. Mensen met type 2 diabetes moeten ofwel pilletjes nemen of ze moeten insuline inspuiten.

Wat kan je er nu eigenlijk tegen doen?

Het is belangrijk veel te bewegen en gezond te eten.

Je hebt al wel eens de voedingsdriehoek gezien niet? Daar staat in wat er allemaal gezond is. Hoe gezonder het is, hoe meer je er mag van eten. Natuurlijk mag je af en toe nog eens snoepen. Als je meer beweegt en gezonder eet ga je vermageren en worden je cellen gevoeliger voor insuline. Dit wil zeggen dat je lichaam minder insuline zal nodig hebben.

Een verhaaltje voor het slapen gaan.

Waar is Sarah?

Het was bijna 15u.30; de dag voor Pasen en Sarah Peeters was nog niet thuis van school. Dat was ongewoon. Normaal was Sarah heel stipt en had een hekel aan mensen die te laat komen. Voor alle zekerheid riep haar vader even in de gang haar naam. Misschien zat ze stilletjes in haar kamer te lezen. Maar geen reactie, hij ging naar de keuken.

Zijn vrouw zat aan tafel.

"Waar is Sarah?", vroeg hij.

"Ik weet het niet. Ze had al een uur geleden thuis moeten zijn." "Heeft ze niet gebeld?"

"Neen."

Het begon te regenen. Het was helemaal niet van Sarah 's gewoonte om te laat te zijn. Zij was diegene die ervoor zorgde dat de rest van de familie altijd op tijd was. Het was Sarah die iedereen 's morgens wakker maakte met de mededeling: "Mama, papa, je hebt 77 minuten om je klaar te maken."

Haar papa noemde haar de kleine tijdbewaarder.

Ze zaten doodongerust aan tafel. Nu ze erover nadachten, Sarah was de laatste tijd ook opvallend stil. Er was duidelijk iets aan de hand.

Meestal kwebbelde Sarah aan één stuk door en stelde vooral veel vragen. Sarah had diabetes en wilde daar dan ook alles over weten. Maar vond eveneens dat alle goede raad niet enkel voor haar bedoeld was. Ook volwassenen zouden beter op zichzelf moeten passen.

juist omdat ze diabetes had, leerde ze veel over voeding en beweging. Ze vertelde altijd dingen zoals: “jullie zouden alle twee niet zoveel vlees moeten eten”, en “Hebben jullie ooit al gehoord over cholesterol?”, en “Waarom doen jullie na het eten geen wandeling samen?”

Deze week had Sarah amper iets gezegd aan tafel. Wanneer haar papa vroeg wat er aan de hand was, zei Sarah alleen dat ze bepaalde dingen aan het uitzoeken was.

Wat was er toch aan de hand?

“Het is dat feestje”, zei mijnheer Peeters tegen zijn vrouw.

Ze knikte. “Dat denk ik ook. Ik wed dat ze overstuur is vanwege al het eten dat daar aanwezig zal zijn.”

Vandaag had Sarah ‘s klas namelijk een paasfeestje.

Er zouden verschillende soorten koekjes en cakes zijn, maar Sarah had geleerd voorzichtig te zijn met wat ze at.

“Ik heb aangeboden om die speciale koekjes te bakken die ze graag eet maar dat wou ze niet. Ook niet toen ik haar verzekerde dat haar vriendjes ze ook wel lekker zouden vinden.” zei ze mevrouw Peeters.

“Ze is waarschijnlijk overstuur door haar ‘anders-zijn’ en wandelt op haar gemak naar huis,” antwoordde mijnheer Peeters

“Denk je?”

“Zeker weten.”

28 Maar geen van beide was zeker. Het was harder beginnen regenen en het begon al donker te worden. Waar was ze nu toch??

Om 16u.50, begon haar mama Sarah’s vrienden te bellen. ja, ze is vandaag op het feestje geweest. ja, ze heeft zoals iedereen de school verlaten.

Om 17u, stond haar vader klaar om haar te gaan zoeken. Maar juist toen hij zijn jas wou aantrekken, kwam Sarah langs de voordeur binnenstormen.

“Oh, wow, het is erg koud buiten,” zei ze. Haar rode vest was kletsnat en ze droeg een hele lading boeken.

“Mama, papa, het spijt me echt dat ik te laat ben. Het zal nooit meer gebeuren. Ik beloof het.”

“Sarah we zijn niet boos, we waren gewoon ongerust. Ik ging je juist komen zoeken.”, zei papa.

Haar moeder boog voorover en nam Sarahs boeken. “Als er iets met jou zou gebeuren...”.

“Ik weet het, mama”, zei Sarah met rollende ogen, “je zou niet weten wat je zou moeten doen.”

Haar moeder trok zich een beetje terug. Ze zag er gekwetst uit. “Sarah wij geven om jou.”

Sarah zuchtte. “ik weet het mama. Ik bedoelde het niet zo hoor. En sorry dat ik zo laat ben maar ik was in de bibliotheek iets aan het opzoeken en heb echt niet op de tijd gelet.”

“Het moet wel iets serieus geweest zijn als onze kleine tijdbewaarder zelfs niet naar de klok keek”. “Waarom heb je ons niet vertelt waarmee je verveelt zit.”

Sarah ademde diep in “Ik zal dat wel doen”, zei ze, “maar nu eerst even meten en spuiten, want ik heb honger...”

Sarah controleerde haar glucosewaarde in de keuken, terwijl haar ouders het avondmaal klaarmaakten. Een halfuur later zaten ze allemaal aan tafel. mama en papa aten biefstuk met frietjes en gestoofde erwtes. Sarah at



kip met rijst en salade. Tijdens het eten leek iedereen nerveus en werd er niets gezegd. Eindelijk, wanneer iedereen klaar was met eten, zei haar vader, "Wel, Sarah. Ik denk dat je moeder en ik weten waarom je zo overstuur bent."

"Ja?"

"Ja, we weten hoe moeilijk het is om bij je vrienden te zijn, waar iedereen cake en koekjes mag eten."

Sarah staaarde naar haar moeder en dan haar vader.

"We bedoelen het feestje", zei papa. "We weten hoe overstuur je was door het feestje."

"Het feestje was fantastisch!", zei Sarah.

"Maar aten niet alle kinderen snoep?", vroeg haar mama. "Sarah, ik hoop dat je een beetje hebt opgelet. je weet het, moest er iets gebeuren met jou dan ", haar moeder stopte.

"Je moet je geen zorgen maken mama", zei Sarah. "Toen mevr. Van Overbeke het feestje plande ben ik onmiddellijk naar haar gegaan en heb gezegd dat ik het geen goed idee vond dat kinderen zoveel zoete dingen aten zelfs al ze geen diabetes hebben. Er zijn nog tal van andere desserts die minder suiker en vet bevatten die wel goed zijn voor iedereen."

Haar vader moest lachen. "Heb je dat allemaal gezegd?" Ze knikte. "Ja. Ik heb een paar recepten die mama gebruikt aan mevr. Van Overbeke gegeven en ze heeft ze gebruikt. En weet je wat? Niemand wist dat ze suikervrije koekjes aan het eten waren."

"Maar Sarah, als alles zo goed ging vandaag wat is er dan wel aan de hand?", vroeg haar mama.

Sarah keek naar beneden.

"Sarah", vroeg haar moeder opnieuw.

"Ik was bang om het jou te vertellen", zei Sarah. "Ik ben bang voor morgen."

"Morgen?", haar moeder keek verrast. "Het zijn tante Lucy en nonkel John die komen eten. Je vindt hen toch leuk!".

"Het zijn zij niet", zei Sarah, "het is... wel, het is het avondmaal." "Maar we maken voor jou toch altijd iets speciaal", zei haar mama, "zelfs het dessert."

"Ik weet het, ik weet het", zei Sarah. "Maar zie je het dan niet: ik wil niet speciaal zijn. Mensen vragen mij altijd waarom ik insuline moet inspuiten of waarom ik mijn bloed moet controleren. Maar ik wil gewoon zoals iedereen zijn. En vandaag op het feestje was ik dat. We aten allemaal hetzelfde en niemand vroeg: 'Sarah wat ben jij aan het eten?'"

"Zo, je zou liever hebben dat we allemaal hetzelfde eten morgen", Sarah keek hem aan. "Niet alleen morgen papa. Ik bedoel iedere dag. Kip, rijst en veel groenten zijn ook veel beter voor jou en mama. Ik weet dat je graag biefstuk en frieten eet, maar er zijn nog zoveel andere soorten vlees en aardappelen."

Haar papa lachte. "Je zou inderdaad wel eens gelijk kunnen hebben, Sarah."

Sarah ging verder: "En morgen, je weet dat tante Lucy en nonkel John beter ook wat gezonder zouden moeten eten... Ze wegen bijna 120 kg!"

"Sarah!", zei haar moeder, maar ze kon haar lach niet inhouden. "Ik vraag me af hoe we een feestmaaltijd kunnen klaarmaken die goed is voor Sarah en de anderen?"

"Dat is wat ik ben gaan uitzoeken", zei Sarah. Ze stond op liep naar de gang om de boeken te nemen die ze had meegebracht. Het waren allemaal kookboeken. "Zie ik vond allemaal van die toffe recepten."

Met zijn allen doorbladerden ze de boeken. "Ik denk dat de biefstuk - en - frietenman dit ook wel kan eten...", grapte mijnheer Peeters.

Sarah beet op haar lip. "Ik hoop dat je niet boos bent op mij. Het voelt alsof ik altijd voor problemen zorg want je moet altijd iets speciaal maken voor mij. En ik wil niet altijd voor problemen zorgen, ik wil gewoon Sarah zijn, jullie dochter."

"Oh, Sarah", zei mama, en gaf Sarah een grote knuffel. "Ik weet niet waarom ik altijd zo ongerust ben over jou. Jij zal steeds op je gezondheid letten."

Sarah lachte en zei, "Nu jullie nog..."

Recept: fruitmonster

Van dit monster krijg je zeker geen nachtmerries, maar wel honger, want hij is gewoon héél lekker. En dat kan ook moeilijk anders, met al het fruit waarmee hij gemaakt is!

Voor zo'n grappig fruitmonster heb je nodig:

- ◆ 1 grote meloen
- ◆ 1 perzik
- ◆ enkele aardbeien
- ◆ enkele blauwe of witte druiven
- ◆ 1 carambola (een exotische vrucht waarvan de schijfjes de vorm van een ster hebben)
- ◆ 1 mini-ananas
- ◆ 1 kiwi
- ◆ 1 banaan
- ◆ een geutje citroensap
- ◆ 2 eetlepels gemalen kokosnoot
- ◆ enkele pijnboompitten
- ◆ gekleurd karton
- ◆ houten prikkers

Zo ga je te werk:

Snij aan de onderkant van de meloen horizontaal een dun plakje weg, zodat hij mooi recht blijft staan.

Snij de meloen iets boven de helft horizontaal door en haal er de pitjes uit. Vraag aan je mama of papa een 'Parijs' uitsteeklepeltje en haal hiermee de balletjes uit het vruchtvlies van de meloen. Misschien kan je mama of papa het even voorstellen.

Was de aardbeien, de perzik, de druiven en de carambola. Snij met een 4. mes het kroontje van de aardbeien en snij de carambola in stervormige schijfjes. Schil de ananas en de kiwi.

Breek een houten prikker in twee en prik op iedere helft een druif.

Steek deze prikkers langs weerskanten tussen de 2 meloenhelften, ter hoogte van de 'wangen', zodat de mond van het monster groot open blijft. Pel de banaan, snij er 2 schuine plakjes af en snij de rest in rondjes. Besprenkel met het citroensap.

Prik de rondjes banaan met houten prikkers als knopen op de buik van het monster. Met de schuine plakjes vorm je de voeten.

Twee plakjes carambola en 2 aardbeien zijn de ogen van het fruitmonster. Snij één partje van de perzik in de vorm van een glimlach en prik er enkele pijnboompitjes als tanden in.

Snij de rest van de aardbeien, de perzik, de carambola en de ananas in kleine stukjes. Vul de buikholtte van het monster op met de meloen- balletjes, de druiven, de banaanrondjes en het in stukjes gesneden fruit. Plaats in de mondopening de perziklach met pijnboompit-tanden.

Snij de kiwi in 8, rol 2 van deze partjes in de gemalen kokosnoot en steek ze vast op houten prikkers. Prik ze in de bovenste meloenhelft als antennes.

Knip uit het gekleurd karton 2 handjes, plak er aan de achterzijde een tandenstoker tegen en prik ze aan weerszijden van de buik.

Zo het fruitmonster is klaar. En zeg nu zelf, waren je inspanningen dit niet waard?

