

Diabetes in Nieuwsblad.be

<http://www.nieuwsblad.be/>

Inhoud

Wat is diabetes?	2
Schepen ten strijde tegen bereide vleeswaren in de brooddoos	5
De 30 redenen waarom seks echt gezond is.....	6
Test-Aankoop neemt het op voor diabetici met hoge verzekeringspremies.....	11
'Helpt van de Vlamingen beweegt niet genoeg'	11
Ponton begeleidt ouderen thuis	12
Tobias strijdt voor gezondere voeding.....	13
Trainen doe je beter op een nuchtere maag.....	14
Minipaardje Sir Lancelot wordt geveild voor goede doel op Paardenhappening Zottegem	14
Blijde vrouwen leven langer dan zuurpruimen.....	15
Kwart zwangere vrouwen ongezond dik	16
'Jouw Gezondheid' zoekt vrijwilligers.....	16
Zwaarlijvigheid kost de Verenigde Staten jaarlijks 147 miljard dollar.....	16
Ik wil een oproep doen voor een gezondere levensstijl'	17
Diabetes	18
Helpt minder kans op hartaanval dankzij pindakaas	18
Diabetespatiëntjes in Plopsaland	18
Hippo verkent de streek.....	18
De reisapotheek	18
Tropische arts geeft advies: 'Rij niet zelf met de auto'.....	19
Wat mag mee in handbagage, en wat niet?	21
RIZIV behandelt buitenlanders slecht.....	22
Ook kleuters hebben nu vaker diabetes	22
Vier en diabetespatiënt.....	23
Vernieuwd gebouw voor Wit-Gele Kruis	23
Te veel cola is slecht voor je hart	24
Stappenteller voor 10.000 stappen per dag.....	24
Berendrecht: 'Leven met een transplantatie'	25
AZ Sint Lucas laat mensen met diabetes en overgewicht bewegen.....	25
Bewegen	26
De waarheid over suiker	29
Een chirurg op drie bereid tot maagoperatie zonder medische reden	31
Acht keer meer diabetes bij allochtone vrouwen	32
Met Hippo naar Plopsaland	32
Diabetes infobeurs.....	33
Diabetespatiënten gratis naar huisarts met zorgtraject.....	33

Wat is diabetes?

Diabetes Mellitus is een chronische, niet geneesbare aandoening. Het lichaam produceert onvoldoende insuline of is ongevoelig voor het effect van insuline. Hierdoor kan suiker vanuit de voeding onvoldoende opgenomen worden in de verschillende cellen om daar als energiebron te dienen.

Daardoor ontstaat een verhoging van het bloedsuikergehalte (hyperglycemie), die vaak gepaard gaat met problemen met de cholesterol en de bloeddruk.

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziekten van onze samenleving. Ze gaat gepaard met een verhoogd overlijdensrisico door hart- en vaatziekten en een verhoogd risico op blindheid en nieraantasting.

Meer info: www.diabetes-vdv.be

Tips om risico op diabetes te verlagen

- ⇒ Zorg voor lichaamsbeweging.
- ⇒ Hou uw gewicht op peil. Een Body Mass Index van meer dan 25 wijst op overgewicht en een gevoelig groter risico op diabetes. Wees matig met frisdranken en te vet- en suikerrijk eten.
- ⇒ Informeer u over de symptomen: vermoeidheid, dorst, gewichtsafname, futloos zijn. Vooral bij type 2 kunnen die zich zeer geleidelijk manifesteren.
- ⇒ Wanneer diabetes voorkomt in de familie, laat dan tijdig uw bloedsuikerspiegel controleren. Ook wie tijdens de zwangerschap last heeft gehad van zwangerschapsdiabetes heeft een verhoogd risico.

Vijfentwintig Vlaamse experts hebben een nieuw en bevattelijk boek geschreven over diabetes. De Multidisciplinaire aanpak van Diabetes Mellitus is verschenen bij Garant en kost 29 euro.

Een Belg op de tien krijgt diabetes

Als er nu niets gebeurt, heeft binnen 20 jaar een op de tien Belgen diabetes. Vandaag zijn dat er al een op de twintig. Met de campagne 'UNite for diabetes', die vandaag in België werd gelanceerd, probeert de overheid die cijfers naar omlaag te halen.

Met de wereldwijde campagne wil de 'International Diabetes Federation' de VN overhalen om een resolutie rond diabetes aan te nemen. Zo kan mondiaal aan betere preventie en behandeling gewerkt worden.

België ondersteunt de campagne met een gezamenlijke actie van de Belgische huisartsenverenigingen, gespecialiseerde artsen, de diabetesverenigingen en farmaceutisch bedrijf Novo Nordisk. Zo kan iedere Belg gratis zijn of haar risico op diabetes testen in de internationale diabetesbus. Die houdt op 16, 17 en 18 oktober halt in Antwerpen, Namen en Brussel.

Wat zijn de symptomen van suikerziekte?

Als er veel glucose in het bloed zit, zal de nier die glucose aan de urine afgeven. Op haar tocht zal de glucose extra vocht meenemen zodat dieren meer gaan plassen en als gevolg daarvan ook meer drinken. Omdat glucose een belangrijke brandstof is die nu verloren gaat, zal uw hond of kat meer eten, maar toch vermageren. De



conditie van de vacht wordt bij suikerziekte ook slechter en de dieren worden trager.

Deze vraag komt van Peter Sempels. Heeft u er ook een? Stuur ze naar dierendokter@vum.be of Plaza-Dierendokter, Gossetlaan 28, 1702 Groot-Bijgaarden.

Alarmerende cijfers over diabetes

Drie op de vijf 45-plussers heeft overgewicht

Ruim drie op de vijf Beerselse 45-plussers lijdt aan overgewicht en bijna acht op de tien doet niet of nauwelijks aan sport. Hiermee loopt zowat vier op de tien Beerselse 45-plussers een verhoogd risico op diabetes. Dit is de conclusie van een diabetes-screening die Logo Pajottenland-Zennevallei samen met de gemeente Beersel en de plaatselijke huisartsen opzette.

Diabetes is een ernstig en niet te onderschatten probleem", aldus schepen van Sociale Zaken Leen D'Hooge van Beersel. „Vier op de honderd Vlamingen lijden aan diabetes of suikerziekte. De helft daarvan is er niet eens zelf van op de hoogte. In Beersel zou dit betekenen dat 500 inwoners suikerziek zijn zonder het zelf te weten. Dit aantal stijgt nog voortdurend. Mits gezond te eten en regelmatig te bewegen, is de ziekte onder controle te houden. Vandaar dat de gemeente Beersel besliste twee jaar lang preventief rond diabetes te werken."

Via allerlei kanalen werden mensen aangezet tot gezonde leefgewoonten maar de hoofdmoot van de campagne was een diabetes-screening van alle 45-plussers. „Alle 45-plussers werden persoonlijk aangeschreven", vertelt D'Hooge. „Ze werden gevraagd een vragenlijst in te vullen over hun gewicht, rookgedrag, cholesterolgehalte en zo meer. Met deze brief werd hen gevraagd langs te gaan bij de huisarts voor een bloedproef. De resultaten werden onderzocht door Logo Pajottenland-Zennevallei."



Grote buikomtrek

Uiteindelijk gingen 746 mensen op de uitnodiging in, genoeg om representatief te zijn. De resultaten zijn weinig bemoedigend. Zowat 65 procent van de Beerselse 45-plussers blijkt aan overgewicht te lijden en loopt hierdoor een verhoogd risico om diabetes te ontwikkelen. Zes op de tien bevraagde vrouwen heeft een te grote buikomtrek tegenover ruim drie op de tien bevraagde mannen. Eén op de drie heeft problemen met cholesterol.

„Het meest verontrustend is dat bijna acht op de tien inwoners niet of nauwelijks beweegt", aldus Katrien De Jonghe van Logo Pajottenland-Zennevallei. „Hieronder verstaan we bewegen zodat je hart sneller gaat slaan."

Tijdens de diabetescreening kregen 45 mensen te horen dat ze inderdaad suikerziekte hebben. Ruim 40 procent van de Beerselse 45-plussers loopt risico de ziekte ooit te ontwikkelen. Logo deed ook diabetescreeningen in Lennik en Pepingen. De resultaten hier liggen in dezelfde lijn.

↑ De gemeente Beersel en Logo Pajottenland-Zennevallei screenden de Beerselse 45-plussers naar hun aanleg om diabetes te ontwikkelen.

Gezonde levensstijl kan diabetes voorkomen

"Ik ben elk uur met mijn ziekte bezig"

"Alleen door heel strikt om te gaan met mijn ziekte, kan ik redelijk normaal leven", zegt Henri Peeters (25). Hij is een van de half miljoen diabetespatiënten in ons land. Hun aantal stijgt ieder jaar met zes procent. Te weinig lichaamsbeweging, ongezond eten en stress zijn belangrijke oorzaken, zo bleek gisteren op de Wereld Diabetesdag.

Henri Peeters (25) was al enkele jaren steward bij een luchtvaartmaatschappij toen in 2001 de diagnose diabetes werd gesteld. „De symptomen waren alarmerend", zegt de jongeman uit Kampenhout. „Ik dronk tot elf liter per dag, ik vermagerde en ik was continu doodmoe. Toen de huisarts mijn bloedsuiker mat, was het snel duidelijk dat ik diabetes had. De diagnose was een schok. Maar tegelijk prijs ik mezelf gelukkig dat ik een aandoening heb die ik voor een stuk zelf in de hand heb. Door mezelf op de juiste manier te verzorgen, kan ik de ziekte onder controle houden. Een kankerpatiënt of iemand die aan een andere chronische aandoening lijdt, kan dat niet."

Er zijn naar schatting een half miljoen diabetici in ons land. Het merendeel lijdt aan type 2, de variant die voorkomt bij oudere mensen en die direct gekoppeld wordt aan de levensstijl. In die groep doet zich ook de sterkste stijging voor. Ieder jaar neemt het aantal patiënten met ongeveer zes procent toe. Naar schatting 200.000 Belgen hebben diabetes zonder het zelf te weten. Pas als de symptomen zich duidelijker manifesteren - een wonde die niet geneest, een hartinfarct - stappen ze naar de dokter en wordt de diagnose gesteld. Vaak zijn ze dan al vijf jaar of langer diabeticus.

Beschavingsziekte

Het stijgende cijfer heeft veel te maken met de ongezonde levensstijl die we er steeds vaker op na houden. "Diabetes is een beschavingsziekte", zegt diabetesverpleegkundige Marleen De Pover. "Eén Belg op de drie is te dik; één op de tien kinderen heeft overgewicht. We hebben te weinig lichaamsbeweging en eten te veel vetten en suikers. Het risico op diabetes type 2 staat daar direct mee in verband."

Diabetes heeft nochtans een grote impact op het dagelijkse leven. Patiënten moeten nauwgezet hun bloedsuikerspiegel in de gaten houden, dienen zichzelf insuline toe en houden zich aan een strikt dieet. Henri Peeters: „Ik leef voor een stuk in functie van mijn ziekte, al vergt het karakter en discipline. Ik kan niet begrijpen dat sommige patiënten er met de pet naar gooien. Door zo strikt met de ziekte om te gaan, slaag ik erin om redelijk normaal te leven. Ik ben blijven werken, ook al twijfelden sommigen eraan of ik dat zou kunnen. Ik heb mijn lichaam leren kennen en ik weet intussen hoe ik ermee om moet gaan."

Specialisten en diabetesverenigingen pleiten voor meer preventie. "Diabetes type 2 kun je vermijden door gezonder te leven", zegt De Pover. „Maar het blijft helaas moeilijk om mensen tot gedragsverandering aan te zetten. We kunnen niet genoeg op deze boodschap blijven hameren".

Annelies RUTTEN

"De diagnose van diabetes was een schok", zegt Henri Peeters. „Maar tegelijk prijs ik mezelf gelukkig dat ik een aandoening heb die ik voor een stuk zelf in de hand heb."



Schepen ten strijde tegen bereide vleeswaren in de brooddoos

Bij het nieuwe schooljaar 2009-2010 roept het World Cancer Research Fund ouders op om zo min mogelijk bereide vleeswaren in het lunchpakket van hun kinderen te stoppen. Schepen van Milieu Luc Soens beammt dat standpunt.

Veel vleeswaren consumeren, leidt tot overgewicht en op latere leeftijd vaak tot ernstige problemen zoals vaat- en hartproblemen, darmkanker en diabetes.

Soens: 'Op dit ogenblik hebben een massa kinderen last van overgewicht door een verkeerde voeding gecombineerd met een gebrek aan beweging. Het staat nu al vast dat obesitas (overgewicht) bij kinderen later leidt tot het ontwikkelen van vaat- en hartproblemen, maar ook van diabetes (suikerziekte). Omstreeks het midden van de vorige eeuw kwam diabetes meestal alleen voor bij ouder wordende mensen. Vandaag hebben ook jongeren er al last van. Een verkeerde voeding en te weinig beweging spelen daarbij een grote rol.'

'Zo bevatten bereide vleeswaren veel dierlijke vetten, bewaarmiddelen, smaakproducten, chemische kleurstoffen en zout. Terwijl wit brood – ook populair bij kinderen – bijna geen onontbeerlijke vezels bevat. Een combinatie van wit brood en vleeswaren mag zonder meer tot de ongezonde voeding gerekend worden.'

'Ideaal en zeer lekker is meergranenbrood. Het aanbod is enorm, zowel bij de warme bakker als in de supermarkt. Kies een broodsoort die de kinderen lekker vinden, maar kies wel een soort die niet te vlug uitdroogt en laat het brood niet voorsnijden, maar snij het zelf. Voorgesneden boterhammen zijn doorgaans te dun gesneden zodat het beleg gaat primeren, wat niet de bedoeling is.'

'Kinderen die bij het opgroeien leren om fruit en rauwe groenten te eten, kunnen het niet meer missen en eten later ook als volwassene gezond. Stop in de brooddoos een tomaat, een wortel, een appel, een sinaasappel... Als beleg blijft fruit en rauwkost lekker lang fris, ook buiten de koelkast. Dat kan niet van bereide vleeswaren gezegd worden, waarin gemakkelijk bacteriegroei ontstaat.'

'Kinderen zijn gauw verzot op frisdrank. Vooral koolzuurhoudende frisdranken zoals limonades en cola. Die bevatten echter een ongezonde hoeveelheid suiker, smaak- en kleurstoffen, helemaal geen vitamines en meestal te weinig mineralen. Daarom is het beter om kinderen van jongsaf water te laten drinken. Gewoon kraanwater is altijd beschikbaar, kost weinig en is zo gezond als water uit flessen.'

02/09/2009

Zorgtrajecten vooral succes in Vlaanderen

Uit de eerste gegevens van de ziekenhuisfondsen blijkt dat de zorgtrajecten vooral in Vlaanderen aanslaan, de andere twee gewesten volgen op grote afstand. Vier van de vijf contracten worden afgesloten in Vlaanderen. Dat blijkt uit cijfers die het medisch weekblad *De Huisarts* kon inkijken.



Zorgtrajecten leggen de samenwerking vast tussen huisartsen, specialisten en patiënten in de opvolging van een bepaalde aandoening. Daartoe wordt een contract voor een periode van drie jaar afgesloten.

Sinds 1 september is het systeem van de zorgtrajecten voor patiënten met diabetes type 2 in voege. Enkele maanden geleden, op 1 juni, ging een soortgelijk systeem voor patiënten met chronische nierinsufficiëntie van start.

Al na drie maanden blijkt dat het systeem een groot succes is in Vlaanderen. Bij de Socialistische Ziekenfondsen zijn van 411 van de 491 ingediende dossiers afkomstig van Vlaanderen. De Christelijke Ziekenfondsen hebben al 927 goedgekeurde dossiers, maar willen voorlopig geen regionale verschillen bekend maken omdat het om partiële cijfers gaat.

Voor de zorgtrajecten voor patiënten met diabetes type 2 zijn er nog geen cijfers aangezien het systeem pas gisteren van start is gegaan. Toch zijn er voldoende aanwijzingen die er op wijzen dat ook dit zorgtraject in Vlaanderen zal aanslaan. Een essentieel onderdeel van een zorgtraject is onderricht van de patiënt door een diabeteseducator. Dat kunnen zowel verpleegkundigen als diëtisten zijn.

Vlaanderen telde eind augustus 76 geregistreerde verpleegkundigen en 25 diëtisten die de taak van diabeteseducator op zich kunnen nemen. In Wallonië en Brussel samen is geen enkele diëtist geregistreerd. Er zijn ook maar vier verpleegkundigen geregistreerd. 02/09/2009

De 30 redenen waarom seks echt gezond is

Net zoals een avondje in de fitnesszaal of een rondje joggen is vrijen heel goed voor de gezondheid en is het een garantie op een fit en weldadig leven. Samen met seksuoloog Alexander Witpas zetten we de dertig gezondste redenen voor een partijtje seks op een rijtje.

1 Seks verbindt

Tijdens een vrijpartij komen stoffen vrij in het lichaam van zowel de man, als de vrouw. Zodra we opgewonden raken, worden de hormonen oxytocine en vasopressine in hoog tempo aangemaakt. Deze stoffen zorgen ervoor dat de partners zich verbonden voelen, wat uiterst belangrijk is in een gezonde relatie.

2 Het brengt rust

Oxytocine heeft ook een rustgevende werking. Dat is de reden dat je na seks snel in slaap valt. De verhoogde lichaamsactiviteit doet hier uiteraard ook veel toe. Na de inspanning ben je gezond vermoeid en val je gewoon makkelijker in slaap.

3 Ideale pijnstillers

Seks is dé ideale pijnstiller! Oorzaak zijn de hormonen noradrenaline en endorfine, die tijdens het vrijen vrijkomen. Het eerste geeft vrouwen een fijn en kalmerend gevoel waardoor de spanning in de bloedvaten verdwijnt en ze meer uitzetten. Endorfine kan dan op zijn beurt vergeleken worden met morfine en werkt uitermate pijnstillend.

4 Goed voor de conditie

Tijdens een heftige vrijpartij slaat je hart tot wel honderd extra slagen per minuut. Hierdoor ontstaat er een goede bloeddorstrooming en werk je aan je algemene conditie, wat dan weer voordelen biedt op talloze vlakken. Je versterkt hart- en vaatsysteem, voorkomt cardiovasculaire aandoeningen enzovoort.

5 Grote schoonmaak

Transpiratie tijdens het vrijen zorgt ervoor dat de poriën onderworpen worden aan een heuse schoonmaakbeurt. Vuil en onzuiverheden worden effectief verwijderd en de kans op puistjes en imperfecties neemt zienderogen af.

6 Geen cellulitis

Seks blijkt uitermate geschikt in de strijd tegen cellulitis. Niet alleen je lichaamsweefsel versterkt, de huid vernieuwt ook sneller waardoor ze steviger en elastischer wordt. Dat hebben we te danken aan het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Tijdens het vrijen komt er een extra portie van vrij en die is heel vriendelijk voor de huid.

7 Drie kwartier aerobics

Wie het een uur kan volhouden, verbruikt maar liefst 300 calorieën! Dat is te vergelijken met 45 minuten aerobics. Bovendien is seks een veilige, prettige sport en stukken goedkoper dan een uurtje in het fitnesscentrum!

8 Soepele gewrichten

Tijdens het vrijen rek en strek je alle spieren door verschillende standjes te proberen. Je gewrichten blijven soepel en je spieren stevig! Hoe meer variatie, hoe pittiger je seksleven!

9 Geen gaatjes in de tanden

A kiss a day, keeps the dentist away! Tijdens het zoenen komt er meer speeksel dan gewoonlijk vrij, zowel bij jou als bij je sekspartner. Het overmatige speeksel geeft een natuurlijke mondspoeling en verwijdert etensresten tussen je tanden. Door veel te zoenen, daalt eveneens de zuurtegraad van je speeksel, wat dan weer helpt om cariës of tandplaque te voorkomen.

10 Glanzend haar

Bij een vrijpartij komt oestrogeen vrij, dat wisten we al. Maar wist je ook dat dit een positief effect heeft op je haar? Je haar gaat glanzen en wordt sterker!

11 Je wordt mooier

In het heetst van de strijd komen feromonen vrij, stoffen die een subtiel seksparfum afgeven waardoor je onweerstaanbaar wordt voor het andere – of hetzelfde – geslacht. Verder zie je er ook stralend uit met een glanzende huid en een glimlach tot achter je oren. Seks maakt je dus aantrekkelijker!

12 Natuurlijk antidepressivum

Voel je je een beetje down, dan is vrijen dé remedie! De stof endorfine komt vrij in je lichaam en maakt je goedgeluimd. Goede seks zou zelfs tien keer effectiever zijn dan valium en mag dus zeker en vast een natuurlijk antidepressivum genoemd worden.

13 Tegen prostaatanker

Door de ejaculatie worden kankerverwekkende stoffen, samen met het sperma, meegenomen naar buiten. Prostaatanker kan hierbij voorkomen worden, een levensbelangrijk voordeel van de seksuele geneugten voor de man.

14 Leef langer

Vrouwen die genieten van seks leven gemiddeld twee tot acht jaar langer. Dit komt onder andere omdat je minder snel depressief wordt als je geniet van seks, maar ook een verlaging van je bloeddruk levert een belangrijke bijdrage. Overigens zijn er ook aanwijzingen dat mannen langer leven door regelmatig seks te hebben. Volgens de Japanse dokter Huang-Kuang Chen hebben mannen vijftig procent meer

kans om tachtig jaar te worden als ze minstens één keer per week vrijen. Reden? Seksueel actieve heren hebben een lager risico op cardiovasculaire problemen én diabetes.

15 Prettig einde van de dag

Seks voor het slapengaan heeft nog meer voordelen: het gevoel van voldoening is zorgt voor een prettige afronding van de dag, frustraties worden vergeten of op zijn minst toch gerelativeerd.

16 Minder ziek

Seks versterkt je natuurlijke immuunsysteem, zodat mensen die seksueel actief zijn, minder vaak ziek worden. Door seks wordt tot 30 procent van de stof immunoglobuline A aanmaakt, wat ervoor zorgt dat je veel minder vatbaar bent voor verkoudheid en griep.

17 Voorkomt erectiestoornissen

Wil je als man niet met erectiestoornissen te maken krijgen, dan is regelmatig vrijen de boodschap. Erecties vullen de penis met zuurstofrijk bloed en dat is essentieel voor het weefsel dat in de bloedvaten van de penis zit. Zonder dat bloed overleeft het weefsel jammer genoeg niet erg lang en de aantasting ervan maakt dat erecties verleden tijd worden.

18 Boost voor relatie en zelfvertrouwen

Wanneer je in een vaste relatie regelmatig seks hebt, krijg je het gevoel dat je weer meer voor elkaar over hebt. Deze gevoelens geven niet alleen je relatie een boost maar doen ook je zelfvertrouwen groeien.

19 Lagere cholesterol

Seks verlaagt je cholesterol! Dit is een resultaat van de verhoogde lichaamsbeweging die ontstaat tijdens een partijtje rampetampen.

20 Beter sperma

Seks op regelmatige basis verhoogt de kwaliteit van het sperma. Onthouding verslechtert de spermakwaliteit omdat dit sperma dan blootgesteld wordt aan de vrije radicalen in het lichaam. Dit beschadigt het DNA in het sperma.

21 Seks brengt verlichting

Wanneer je seks hebt met je partner komen er allerlei fijne emoties naar boven. Bovendien zul je even al je zorgen vergeten. Wanneer je opgaat in een vrijpartij zul je je even niet meer druk maken over die deadline of dat vervelende probleem. Seks brengt verlichting en een fijn gevoel!

22 Geen krimp

Te weinig gebruik van de penis zorgt ervoor dat de elastische wanden van de zwellichamen krimpen.

23 Betere bekken-bodemspieren

Met seks versterk je als vrouw de spieren van je bekkenbodempieren. Dit is erg gezond omdat je zo je blaas beter onder controle leert houden en je meer kan genieten van seks.

24 Tegen verstopte neus

We kennen allemaal het stomen om de luchtwegen vrij te maken, maar wat dacht je van



een orgasme tegen een verstopte neus?! Dankzij een orgasme gaan zorgt er namelijk ook voor dat de neusholte en luchtwegen tijdelijk open gaan staan waardoor je verstopte neus voor even verleden tijd is.

25 Tegen rimpels

Geen enkele antirimpelcrème die zo effectief is als de deugdzame werking van een vrijpartij. In een studie van neuropsycholoog David Weeks staat dat mannen en vrouwen die gemiddeld vier keer per week vrijen er ongeveer tien jaar jonger uitzien dan ze werkelijk zijn!

26 Geen honger

Behoeften als honger, voedsel en zin in seks worden in de hersenen gereguleerd door één gebied. Als je iets lekkers eet zoals chocolade wordt er een stof aangemaakt in dit gebied van je hersenen waardoor je je bevredigd voelt. Door seks te hebben blijkt het mogelijk te zijn om je trek en honger te bevredigen omdat ook door seks deze stof in je hersenen wordt verspreid. Hierdoor kan het zijn dat je honger langer weg blijft door flink tekeer te gaan in de slaapkamer!

27 Grotere borsten

Seks maakt je borsten voller! Door de seksuele opwinding wordt je bloedsomloop aan het werk gezet en zo is het mogelijk dat je borsten met 25 procent zwellen.

28 Minder last van menstruatie

Seks remt de menopauze af. Het oestrogeengehalte in je lichaam blijft op peil en je hebt minder problemen met je menstruatie.

29 Sterkere botten

Doordat het testosterongehalte bij de man toeneemt tijdens het vrijen wordt zijn lichaam beschermd tegen botontkalking. Seks zorgt dus voor sterkere botten bij de man.

30 Minder zorgen tijdens zwangerschap

Een studie uit 1994 toont aan dat vrouwen die langere tijd in een relatie zitten, en dus ook al langer de mogelijkheid tot vrijen hebben, minder kans lopen op complicaties tijdens de zwangerschap. Doordat deze vrouwen voor de zwangerschap meer in contact kwamen met het sperma van hun man zijn zij minder vatbaar voor zwangerschapsvergiftiging, een ziekte die onvoorspelbaar kan opduiken en vaak een dramatische wending aan de zwangerschap geeft.

Aaike De Saedeleer - 29/08/2009

Let op!

Deze effecten van seks op de gezondheid gelden enkel voor mensen die:

Voldoende opgewonden zijn. Je moet niet noodzakelijk verteerd worden door lust en passie, maar de opwinding moet voldoende zijn om alle lichamelijke reacties toe te laten. Er zelf voor gekozen hebben om seks te hebben, met een partner die hen aanstaat en waarbij ze zich veilig voelen. Mensen die regelmatig seks hebben zonder opgewonden te zijn, of tegen hun zin vrijen (of zelfs tegen hun wil), in omstandigheden die hen angstig, kwaad of verdrietig maken, ondervinden er weinig voordeel van. Hun lichaam reageert niet met de processen hier opgenoemd, ten tweede lopen ze een serieus risico op pijnklachten of emotionele problemen. Mensen die niet veilig vrijen lopen ook nog eens een risico op seksueel overdraagbare aandoeningen en ongewenste zwangerschap. Seksverslaafden, sekswerkers, slachtoffers van seksueel geweld, mensen met een slechte seksuele relatie hebben misschien wel heel veel seks, maar gezond worden ze er niet van. Het lijkt erop dat het steeds moet gaan om seks met een partner, maar niets is minder waar. Heel wat van die voordelen zijn ook te verkrijgen door soloseks (masturbatie). En daarvoor gelden dezelfde voorwaarden als hierboven: voldoende opwinding, vrijwilligheid, geen schadelijke effecten enzovoort.

'Knuffelen en kussen: ik vind dat heerlijk'

Karin (29), single

Karin (29) is pas weer single en geniet met volle teugen van het leven. En toch ontbreekt er iets. Ze mist de genegenheid. 'Het is zalig in iemands armen in slaap te vallen en samen wakker te worden.'

Karin Cochet noemt zichzelf een echte vleier. 'Ik vind het heerlijk om te knuffelen en te kussen. Intimiteit en lichamelijkheid zijn zeer belangrijk voor me', zegt de 29-jarige single. Karin heeft pas een relatie van drie maanden achter de rug. 'Al snel bleek dat we te veel verschilden, een lange relatie zat er niet in.'

Daarvoor was ze twee jaar samen met een Engelsman. 'Na mijn studies voor sociaal assistente moest ik er even tussenuit. Ik hou enorm van reizen en ben op een cruiseschip gaan werken. Daar leerde ik een Engelse collega kennen. Van het een kwam het ander. Ik trok daarna naar Los Angeles om te werken en hij zwierf de wereld rond. Het werd een langeafstandsrelatie waarbij we elkaar soms maanden niet zagen. Natuurlijk laait de passie dan hoog op als je elkaar eindelijk terugziet. Elkaar lange tijd niet zien maakt het vaak allemaal wat spannender. Maar op die passie alleen bouw je geen relatie, dus besloten we te gaan samenwonen. Hij verhuisde naar België, maar al snel bleek dat het niets zou worden. Hij was verschrikkelijk jaloers en gunde mij mijn vrijheid niet. Een lastige breuk volgde.'

Voor Karin moet een man humor hebben, open kunnen praten over gevoelens, weten wat hij wil en er ook voor durven te gaan. 'Hoe ouder je wordt, hoe kieskeuriger, op alle vlakken', lacht ze. 'Natuurlijk moet het ook op seksueel gebied klikken. Verliefd zijn is een zalig gevoel en goede seks kan daar een extra dimensie aan toevoegen. Elkaar ontdekken en aanvoelen, ook fysiek voelen dat die vonk er is, maakt dat een mens zich echt goed in zijn vel voelt.'

Vandaag is Karin Cochet alleen, ze voelt zich goed, maar mist dat extraatje. 'Ik zoek niet actief naar een lief. Zoiets moet spontaan gebeuren. Je komt niet elke dag iemand tegen met wie het klikt. Onenightstands om even affectie te voelen, zijn niet aan mij besteed', zegt ze. Dus geniet Karin even alleen van het leven. Tot ze opnieuw die ene tegenkomt. 'Bij wie het zalig wakker worden is.' (lacht)

Diabetici betalen tot drie keer zoveel voor verzekering

Diabetici betalen voor een schuldsaldoverzekering een premie die drie keer hoger kan liggen dan normaal. 'Bij een grote verzekeraar moet een vijftigjarige man met ouderdomsdiabetes (type 2) jaarlijks bijna 3.500 euro betalen gedurende dertien jaar. Een dertigjarige man met type 1-diabetes moet meer dan 6.700 euro ophoesten als eenmalige premie', zegt Test-Aankoop.

Volgens de consumentenorganisatie is zoiets onaanvaardbaar als diabetici er alles aan doen om hun ziekte onder controle te houden. 'Waarom zou die patiënt niet evenveel mogen betalen als iemand zonder gezondheidsproblemen? Ook voor patiënten met een chronische ziekte zoals astma of met een handicap en voor mensen die jaren geleden gezond verklaard zijn van een ziekte zoals kanker, is een verzekering afsluiten geen fluitje van een cent.'

Wie er bewust een ongezonde levensstijl op nahoudt en alle doktersadviezen in de wind slaat, zou wel een hogere premie mogen betalen, vindt Test-Aankoop. De consumentenorganisatie ziet daarom heil in een systeem zoals in Frankrijk waarbij personen met een 'verhoogd risico' toch gemakkelijk een lening en verzekering kunnen afsluiten via de zogenoemde AREAS-overeenkomst. 27/08/2009

Test-Aankoop neemt het op voor diabetici met hoge verzekeringspremies

Diabetici betalen voor een schuldsaldoverzekering een premie die drie keer hoger kan liggen dan normaal. In het septembernummer van Budget & Recht neemt consumentenorganisatie Test-Aankoop de verhoogde premies op de korrel en pleit ze ervoor dat verzekeraars geen rekening mogen houden met criteria die de kandidaat-verzekerde niet in de hand heeft, zoals gezondheid.



Test-Aankoop is van mening dat betaalbare premies voor iedereen mogelijk moeten zijn via een mechanisme van solidariteit. Als diabetici er alles aan doen om de ziekte onder controle te houden, ziet de organisatie geen reden waarom die patiënten niet evenveel zouden betalen als iemand zonder gezondheidsproblemen.

Ook voor patiënten met een chronische ziekte zoals astma of met een handicap en voor mensen die jaren geleden na een zware ziekte zoals kanker gezond verklaard zijn, is het afsluiten van een levensverzekering geen fluitje van een cent. Volgens Test-Aankoop geven verzekeraars hen het etiket "verhoogd risico" en weigeren ze hen vaak of laten ze hen zwaar betalen.

Test-Aankoop hekelt vooral de verhoogde premie die diabetici moeten ophoesten voor een schuldsaldoverzekering die aan een hypotheeklening gelinkt is. "Diabetici betalen tot drie keer meer dan gezonde mensen of zelfs nog erger", aldus Test-Aankoop.

Bij een grote verzekeraar moet een vijftigjarige man met ouderdomsdiabetes (type 2) jaarlijks bijna 3.500 euro betalen gedurende dertien jaar. Een dertigjarige man met type 1-diabetes moet meer dan 6.700 euro ophoesten als eenmalige premie.

Wie er bewust een risicovolle levensstijl op nahoudt en alle doktersadviezen in de wind slaat, mag wel een hogere premie aangerekend worden, aldus de consumentenorganisatie.

In alle andere gevallen mag een verzekeraar bij het bepalen van de premie geen rekening houden met criteria die een kandidaat-verzekerde niet in de hand heeft, zoals geslacht, ouderdom en gezondheid.

Terminaal zieke mensen kunnen volgens Test-Aankoop na een advies van een ad-hoccommissie wel uitgesloten worden voor een schuldsaldoverzekering.

Ten slotte ziet Test-Aankoop heil in een systeem zoals in Frankrijk waar personen met een "verhoogd risico" via de zogenoemde AERAS-overeenkomst toch gemakkelijk een lening en verzekering kunnen afsluiten.

Test-Aankoop ondervroeg tien verzekeringsmaatschappijen waarvan er vier meewerkten. - 26/08/2009

'Helft van de Vlamingen beweegt niet genoeg'

Bank J. Van Breda & Co krijgt van minister-president Peeters eerste 'Fit Bedrijf'-certificaat

De Bank J. Van Breda kreeg gisteren als eerste bedrijf in België uit handen van Vlaams minister-president Kris Peeters het certificaat van 'Fit Bedrijf.' 'Wie geen tijd heeft om aan zijn gezondheid te werken, zal ooit tijd moeten nemen om ziek te zijn.'

'Als werkgever wensen wij dat onze mensen gezond en gelukkig zijn. Je kunt geen gelukkige cliënten hebben als je personeel ongelukkig is. Een gezonde geest in een gezond lichaam is daar een onderdeel van. Mensen die regelmatig bewegen zijn minder vlug ziek, maar ook actiever, alerter en creatiever', aldus bankvoorzitter Carlo Henriksen in zijn dankwoord aan minister-president Kris Peeters tijdens de overhandiging van het eerste 'Fit Bedrijf'-certificaat.

De Antwerpse Bank J. Van Breda & Co - gespecialiseerd voor ondernemers en vrije beroepen - verhuisde in 2007 naar het gerenoveerde Goederenstation Antwerpen-Zuid aan de Ledeganckkaai. De directie maakte van die gelegenheid gebruik om te investeren in een eigen fitnesszaal. Vanaf mei 2008 werd sportcoach Luk Bosmans van Het Gezonde Net België ingeschakeld. Er werken 403 mensen voor de bank en in totaal namen 154 personen (38 procent) deel aan een ambitieus fitnessprogramma.

'Bij elke deelnemer stelden we via een fietsproef het beginniveau vast op een schaal van 1 tot 7. Iedereen kon vervolgens individueel aan de slag, maar de bank kreeg ook een groepsdoelstelling. We willen hier een gemiddeld fitheidsniveau van 4,5 halen', legt Luk Bosmans uit. 'We zitten bij een bank nu eenmaal in de wereld van de getallen. Alles moet in cijfers meetbaar zijn. Meten is weten.'

Het is voor Bosmans vooral om de gedragsverandering te doen. 'Je moet als bedrijf geen abonnement voor een fitnesszaak betalen, want 80 procent haakt binnen het jaar af. Groepsdoelen zoals samen de 10 Miles lopen, of de 20 km van Brussel zorgen slechts voor een tijdelijk effect en verhogen het risico op kwetsuren omdat mensen zich forceren.'

In ons land heeft 30 procent van de werknemers last van stress, 27 procent lijdt aan rugpijn, 24 procent heeft spierpijn en 22 procent zegt zich vermoeid te voelen. 'De mens is gemaakt om te bewegen. Toch spenderen werkende volwassenen éénderde van hun dag op het werk, zittend', weet Bosmans.

Het belang van bewegen moet aan Vlaams minister-president Kris Peeters niet worden uitgelegd. Hij is zelf een fervent fietser en loper en hij neemt vrijdag met zijn zoon deel aan de Bornemse Dodentocht. 'We bewegen met zijn allen veel te weinig', aldus Kris Peeters. 'De helft van de Vlamingen beweegt niet genoeg, doet te weinig aan sport... Dat is angstaanjagend, want bewegen is een eenvoudige manier om hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, diabetes, bepaalde kankers... te voorkomen.' Volgens minister-president Peeters heeft de Vlaamse regering een plan met gezondheidsdoelstellingen klaar. Hij hoopt alvast dat andere bedrijven het voorbeeld van de Bank J. Van Breda volgen. 13/08/2009

www.bankvanbreda.be www.hgnb.be

Ponton begeleidt ouderen thuis

Het woon- en zorgcentrum Ten Anker heeft er sinds kort een nieuwe vorm van dienstverlening bij. Onder de noemer Ponton begeleiden een psychologe en een diëtiste ouderen die nog thuis verblijven en krijgen passend advies.

Ponton steunt op twee grote pijlers: psychologische begeleiding en hulp op het vlak van voeding. 'Het wil hulp bieden aan mensen die thuis verblijven met klachten rond geheugen, taal, aandacht, gedrag of persoonlijkheid. Er worden diagnoses gesteld zonder dat hiervoor een hospitalisatie nodig is,' zegt directeur Bart Depelchin. 'Tijdens eerste contact wordt de patiënt kort geëvalueerd en wordt het

neuropsychologisch onderzoek gepland. Via dat onderzoek checken we hoe het gaat met het geheugen, de aandacht, de taal en de stemming. Tijdens een volgende afspraak leggen we de patiënt en de omgeving uit waardoor men bepaalde klachten ervaart en bespreken we wat we hieraan kunnen doen. Psychologe Leen Ballieu besteedt veel aandacht aan de bespreking van de diagnose met de patiënt en de familie. Afhankelijk van de diagnose en in samenspraak met de huisarts wordt een al dan niet medische behandeling of begeleiding voorgesteld. Dieetkundige Nathalie Vanmarcke adviseert dan weer rond gezonde voeding en het verband met zaken zoals gewichtsproblemen, diabetes, hoge bloeddruk, allergieën en hoge cholesterol. Bij een eerste consult stelt ze een behandelplan op en nadien worden de details daarvan uitvoerig besproken. Wanneer er sprake is van ziekte of een aandoening, wordt gewerkt op verwijzing van de arts, aldus nog de directeur. Meer inlichtingen over Ponton kan men krijgen op het nummer 058-23 45 41. - 21/08/2009

Tobias strijdt voor gezondere voeding

Tobias Lenaert ijvert met zijn vzw EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) voor een gezondere voedingsgewoonte. Zijn vereniging informeert ons over de voordelen van minder vlees eten en stond in de kijker bij de start van de Gentse veggiecampagne. Minder vlees eten is de boodschap.

Enkele weken geleden lanceerden de stedelijke diensten Gezondheid en Milieu de campagne 'Donderdag Veggiedag'. Daarbij worden we aangespoord om één dag in de week vegetarisch te eten, bijvoorbeeld op donderdag. De stad deed voor deze campagne beroep op de professionele hulp van vzw EVA waarvan Tobias Lenaert al 9 jaar de woordvoerder is. Hij eet zelf al 12 jaar geen vlees of andere dierlijke producten meer: "vegetarisch eten is goed voor de gezondheid, goed voor het milieu en het smaakt bovendien ook lekker. Dat je vlees nodig hebt om te kunnen presteren is larie. Ik kan perfect zware lichamelijke inspanningen doen". Vlees is niet te onderschatten kwaad Vzw EVA verzamelt gegevens die wijzen op milieuschade als we evenveel vlees blijven eten. "Omdat de dieren die gekweekt worden voor de vleesconsumptie, grazen en gevoederd worden, kapt men per jaar wereldwijd 3 miljoen hectare bos. Voor de productie van 1 kg rundvlees is 7 tot 10 kg graan nodig. Daarbij komt nog 15.000 liter water en dat terwijl elders in de wereld mensen omkomen van dorst en honger. En ik heb nog meer cijfers die de wenkbrauwen doen fronzen", gaat Tobias door. "Zo is veeteelt verantwoordelijk voor 18 procent van de broeikasgassen in de wereld. Dat is dus meer dan de hele transportsector samen!". We kregen meteen de Gentse cijfers onder de neus geschoven. Als alle Gentenaars één dag per week geen vlees eten, komt dat per jaar neer op 20.000 auto's die van de baan worden gehaald. Met deze cijfers in het achterhoofd kan die sappige filet pure plots minder goed smaken. Denken aan onze gezondheid Je zou kunnen stellen 'beter een vegetariër in een 4X4 dan een vleeseter in een hybridewagen'. Uiteraard gaat niets boven een vegetariër op de fiets. "Kijk maar naar de lijn van heel wat mensen", probeert Tobias ons te overtuigen. "Omdat men te veel vlees en te weinig groenten en fruit eet verhoogt het cholesterolgehalte en het risico op allerlei aandoeningen. Men loopt het risico op sommige kankers, diabetes en overgewicht. Wie meedoet aan de campagne 'Donderdag Veggiedag' eet vanzelf meer vezels, vitamines en mineralen en minder vet. Eén dag per week is dus al goed voor uw lijf en lijn". De hoofdtak van Tobias binnen vzw EVA is de vegetarische gedachte te promoten. En het lijkt te lukken want het aantal mensen dat minder vlees eet maakt opgang. Jonge mensen doen dat vooral om reden van dierenwelzijn terwijl oudere mensen vlees verbannen om gezondheidsredenen. Zeker te onthouden is dat het nooit te laat is om ermee te beginnen". Europese Veggiehoofdstad Vzw EVA heeft Gent uitgeroepen als 'Veggiehoofdstad van Europa'. Tobias: "Gent is een paradijs voor restaurantbezoekers die houden van een vegetarisch menu. In verhouding met het aantal inwoners zijn hier meer vegetarische restaurantjes dan bijvoorbeeld in Parijs, Londen of Berlijn. Ook meer en meer gewone restaurants zetten volwaardige vegetarische maaltijden op hun kaart". Belangrijk is dat niemand verplicht wordt om aan de actie deel te nemen en dat een vegetarische maaltijd lekker is werd ten stadhuize gedemonstreerd door de chef kok van EVA. 25/08/2009

Trainen doe je beter op een nuchtere maag

Trainen op een lege maag heeft onverwacht gunstige gevolgen voor de gezondheid en scherpt het efficiënte verbruik van lichaamsvetten aan. Het is ook heilzamer voor de werking van de lever en maakt het lichaam ook meer gevoelig voor insuline wat gunstig is voor mensen met neiging tot diabetes type 2. Dat stelt Peter Hespel, hoogleraar inspanningsfysiologie aan de K.U.Leuven, in het vakblad *Bodytalk*.

Nuchter trainen is vooreerst goed om het vetmetabolisme te stimuleren. Na de nacht hebben de hersenen de suikerreserves in lever en bloed bijna volledig opgesoupeerd en dient het lichaam de vetreserves aan te spreken.

De capaciteit om vetten in te schakelen als energiebron is over het algemeen beperkt maar wordt op die manier opgedreven. Dit verbetert de sportieve prestaties want vetten zijn de ideale brandstof voor duurspanningen. Het moment van trainen heeft echter geen effect op de evolutie van het lichaamsgewicht, aldus Hespel.

Een nuchtere ochtendtraining stimuleert bovendien de lever om sneller afvalstoffen in het bloed om te zetten tot suikers die klaar zijn voor verbranding in de spieren. Mensen met een neiging tot diabetes type 2 kampen met een afnemende gevoeligheid voor insuline waardoor suikers minder snel uit het bloed opgenomen worden.

Sport of lichaamsbeweging in een nuchtere toestand maakt lichaam opnieuw gevoeliger voor insuline. In nuchtere toestand aan de slag gaan geeft een beduidend sterker effect.

Minipaardje Sir Lancelot wordt geveild voor goede doel op Paardenhappening Zottegem **Opbrengst gaat naar Vlaamse Diabetes Vereniging**

De ganse dag is er een Paardenhappening aan de terreinen van de Bevegemse Vijvers in Zottegem.

We brengen in de loop van de dag een fotoreportage. Hier al een beeld van minipaardje Sir Lancelot.



Blij vrouwen leven langer dan zuurpruimen

Lachen is gezond. De oude volkswijsheid wordt nogmaals wetenschappelijk bewezen in een onderzoek bij ruim 100.000 vrouwen dat acht jaar in beslag nam. Resultaat: opgewekte vrouwen leefden langer dan hun droefgeestige zusters.

Professor Hillary Tindle van de Amerikaanse universiteit van Pittsburgh beschrijft in *Circulation*, het vakblad van de Amerikaanse hartassociatie, hoe ze 97.253 vrouwen gedurende acht jaar gevolgd heeft. De vrouwen waren de menopauze voorbij, tussen de 50 en de 79 jaar bij aanvang van de studie en op dat moment gezond.

Dr. Tindle deelde haar staal op in twee deelgroepen: blijgezinde, optimistische vrouwen versus negatief en cynisch ingestelde zwartkijksters. De overlevingskansen van de blij vrouwen lagen over acht jaar gemiddeld 14 procent hoger dan van de grimmige vrouwen, vooral omdat de lachebekken veel minder fatale hart- en vaatziekten opliepen. Ze leden ook minder vaak aan andere levensbedreigende aandoeningen. Ook etnisch bestaat er een onderscheid: het gezondheidsvoordeel van blij vrouwen op nukkige types was veel groter bij zwarte dan bij blanke vrouwen.



Tindle waagt zich niet echt aan verklaringen. Ze verwijst naar eerdere studies die in dezelfde richting wezen: een Nederlandse studie onder mannen kwam al tot de slotsom dat optimisten minder snel bezwijken aan hartkwalen dan pessimisten. Tindle stelt ook vast dat de lacherige vrouwen gezonder leven: ze roken minder, drinken minder alcohol, zijn minder vaak zwaarlijvig en ze lijden niet zozeer onder een te hoge bloeddruk, cholesterol en diabetes.

Tindle gelooft dat optimisme kan worden aangeleerd en dat het heilzaam is voor de gezondheid. Dat is koren op de molen van Geert Van De Vijver (37), de therapeut achter de lachclub in het Oost-Vlaamse Merelbeke. die regelmatig groepjes mensen gezond aan het lachen brengt. Van De Vijver haalde onlangs het nieuws toen hij eind juli een massa van meer dan 20.000 Nederlanders deed lachen en zo een nieuw wereldrecord op zijn naam schreef.

'Bij mensen die lachen, zetten de bloedvaten zich open. Lachen ontstrest en bevordert het groepsgevoel', zegt Van De Vijver. 'Je slankt ervan af: tien minuten lachen per dag betekent twee kilo minder per jaar.'

Klopt het dat mannen die vrouwen aan het lachen brengen, hen sneller versieren dan droogstoppels? Van De Vijver lacht: 'Dat heb ik nog niet geprobeerd. Maar het is wel zo dat als je naar iemand lacht je een glimlach terugkrijgt. Dat is altijd een goed begin. Zuurkijkers winnen geen sympathie, optimisten trekken een groep mee.'

Van De Vijver maakt mensen aan het lachen met yogaoefeningen. Hebben die hetzelfde heilzame effect als spontaan lachen? 'Met de oefeningen warmen we de lachspieren op. Daarna schakelen we over op lachmeditatie, naar het echte lachen in lachsalvo's. Onze hersenen herkennen het verschil niet tussen fake lachen en echt lachen. Tijdens die opwarming scheiden ze meer dopamine af, het gelukshormoon dat voor die heilzame uitwerking zorgt.'

Frans De Smet - 12/08/2009

Kwart zwangere vrouwen ongezond dik

Ongeveer een op vier vrouwen die vandaag aankloppen op de prenatale raadpleging hebben al van bij het begin van hun zwangerschap een Body Mass Index (BMI) van meer dan 25, wat wijst op overgewicht of obesitas. Die gewichtsproblemen zorgen voor extra gezondheidsrisico's voor zowel moeder als kind.



Dat schrijven de Concentra-kranten vandaag. De kranten halen het cijfer uit een onderzoek van de KULeuven en het UZ Gasthuisberg. 'We staan zelf wat versteld van dat hoge aantal', zegt doctoraatsonderzoekster Isabelle Guelinckx van de KUL. 'Die vrouwen lopen meer kans op diabetes en zwangerschapsvergiftiging, en ze hebben vaker gecompliceerde bevallingen die moeten worden ingeleid of die via keizersnede moeten gebeuren. Ook het aantal vrouwen met depressieve symptomen ligt in die groep een stuk hoger. Hun baby's hebben vaker een hoog geboortegewicht en meer kans op latere zwaarlijvigheid.'

De Leuvense onderzoeksgroep lanceerde zopas een sensibiliseringscampagne. Obese vrouwen zouden tijdens hun zwangerschap maar tussen de vijf en ngen kilo mogen aankomen. 08/08/2009

'Jouw Gezondheid' zoekt vrijwilligers

Het benefietfonds 'Jouw Gezondheid' zoekt vrijwilligers.

Bart Cool uit Dendermonde richtte een paar jaar geleden het benefietfonds 'Jouw Gezondheid' op. Dat organiseerde al heel wat activiteiten waarvan de opbrengst naar het stamcelonderzoek aan de KU Leuven en de strijd tegen diabetes gaat.

Concerten van Voice Male en het dameskoor Scala brachten al 17.500euro op. In december staat een concert van Sylver en Voice Male gepland.

Bart Cool en zijn vrienden zijn nu op zoek naar vrijwilligers die dat concert in goede banen willen helpen leiden.

Info op nummer 0474/88.03.97. 31/07/2009

Zwaarlijvigheid kost de Verenigde Staten jaarlijks 147 miljard dollar

De lichaamsomvang van de Amerikanen neemt almaar toe en daarmee ook de kosten voor de gezondheidszorg. Volgens de meest recente studie van de Amerikaanse regering en het onderzoeksbureau RTI International liggen de medische kosten voor zwaarlijvige mensen per persoon, per jaar op gemiddeld 1.429 dollar. Dat is 42 procent hoger dan bij mensen met een normaal gewicht.

In totaal schatten de onderzoekers de kosten van ziektes zoals hartfalen en diabetes, die vaak samengaan met zwaarlijvigheid, jaarlijks op 147 miljard dollar. Dat is dubbel zoveel als 10 jaar geleden.

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 26 procent van de inwoners van de VS zwaarlijvig zijn. In 1998 bedroeg dat nog 18,3 procent. Volgens een studie in het tijdschrift "Health Affairs" gaat 9,1 procent van alle medische uitgaven in de VS naar de behandeling van de gevolgen van zwaarlijvigheid.

Tien jaar geleden was dat nog 6,5 procent. Bij mensen met een normaal gewicht bedragen de jaarlijkse medische kosten gemiddeld 3.400 dollar, bij corpulente mensen is dat meer dan 4.800 dollar.

Volgens gezondheidsexpert Eric Finkelstein kan het probleem van de stijgende gezondheidskosten niet opgelost worden, zolang "het probleem van zwaarlijvigheid niet wordt aangepakt". 28/07/2009

Ik wil een oproep doen voor een gezondere levensstijl'



Vilvoordenaar stapt 23^{ste} Dodentocht voor moeder met suikerziekte

Voor de 23^{ste} keer zal Jaak Bogemans op 14 augustus de Dodentocht stappen. Net als vorig jaar legt hij de honderd kilometer af om de nierdialyseafdeling van het ziekenhuis van Aalst te steunen.

Vorig jaar bracht de tocht van Jaak bijna 5.000 euro op. Het geld werd geschonken aan de nierdialyseafdeling van het Onze-Lieve-Vrouw Ziekenhuis van Aalst. 'Mijn moeder moet daar driekeer per week aan de dialyse als gevolg van suikerziekte', verduidelijkt Jaak. 'Het is nu een achttal jaar dat die miserie aan de gang is. In het begin heeft ze twee of drie hartoverbruggingen gehad, maar daarna is de situatie eigenlijk nog verergerd. Door de diabetes slibben de aders van de patiënt dicht, en dat manifesteert zich het meest waar er weinig aders zijn: in de voeten. Doordat er geen zuurstof tot aan de tenen komt, sterft het weefsel daar af. Mijn moeder heeft nu al verschillende amputaties moeten ondergaan, aan beide benen tot onder de knie. Ook haar nieren werken niet meer zoals het hoort. Daarom moet ze drie keer per week met de ziekenwagen naar de dialyse. Als ze dat niet zou doen, zou ze na twee weken sterven.'

Om de ziekte, de behandeling en de preventie van suikerziekte in de aandacht te brengen, zette Jaak vorig jaar een hele sponsoractie op touw. 'Ik had gehoopt op een opbrengst van 500 euro, maar het is dus tien keer zo veel geworden. De laatste vijf kilometer heb ik mijn moeder in de rolstoel geduwd, en onderweg werd ik overal aangemoedigd. Dat deed heel veel deugd. Ik wilde, naast het ziekenhuis financieel te steunen, vooral een oproep doen voor een gezondere levensstijl. Zeker als je een familielid hebt met suikerziekte, moet je voorzichtig zijn met suiker.'

Ook dit jaar zal Jaak op 14 augustus de honderd kilometer stappen. 'Mijn moeder is nu 72. Ze woont nog thuis, met mijn vader die 80 is. Ze heeft nog altijd veel levenslust en blijft optimistisch, ondanks de moeilijke momenten. Hoewel ze steeds in haar rolstoel zit, houdt ze er toch van om nog uitstapjes te maken.'

De opbrengst van de sponsortocht van vorig jaar ging naar de algemene werking. 'Vorig jaar is er in september een nierdialysefeest gehouden, Jimmy Frey heeft toen opgetreden. Dat betekende heel veel voor de patiënten omdat de man toch ook ernstig ziek is geweest en er terug bovenop is gekomen. Een deel van het geld werd ook gebruikt voor nierdialysevakanties. Dat zijn vakanties met nierdialysepatiënten waarbij ook de dialysetoestellen meegaan, zodat de patiënten toch kunnen worden behandeld.'

Vorig jaar liep Jaak zijn 22^{ste} Dodentocht. 'Ik ben nochtans geen fervent stapper. Ik ga wel een keer of drie stappen als voorbereiding, maar voor de rest eigenlijk niet.' Vorig jaar finishte hij na bijna

21uur. 'Op het einde heb ik wat moeten vertragen, want het personeel van het ziekenhuis dat mij kwam aanmoedigen, was er nog niet', lacht hij.

Een bijdrage storten kan op rekeningnummer: 001-0963202-68 - 25/07/2009

Wim Troch

Diabetes

In het gemeentehuis werd 6.944 euro overhandigd aan de regionale vereniging voor diabetespatiënten. Dit was de opbrengst van het 'Feest van de burgemeester'. Het geld wordt ondermeer gebruikt voor het organiseren van kampen voor kinderen met diabetes. 29/06/2009



Helpt minder kans op hartaanval dankzij pindakaas

Wie vijf keer per week een theelepel pindakaas eet, maakt 44 procent minder kans om een hartaanval te krijgen. Dat schrijft de Nederlandse krant AD.

AD baseert zich op een onderzoek van de Harvard Medical School. Onderzoekers hebben jarenlang het dieet van 6000 vrouwen met diabetes type 2 (een vorm van suikerziekte met verhoogde kans op een hartaanval of een beroerte) gevolgd en geanalyseerd.

Wie regelmatig pindakaas of pinda's at, bleek uiteindelijk de minste kans te hebben op een hartaanval of een beroerte. In pinda's zit namelijk een stof die het cholesterolgehalte vermindert en de kans op infecties doet afnemen.

Voedingsdeskundigen waarschuwen wel dat pinda's niet als extreem gezond beschouwd moeten worden. In pinda's en voedingsmiddelen waarin pinda's verwerkt worden zit namelijk vaak veel zout, suiker of calorieën. 04/07/2009



Diabetespatiëntjes in Plopsaland

De vzw Hippo & Friends veroverde zondag Plopsaland. De vzw steunt onderzoek naar diabetes bij kinderen. Ons land telt zo'n 3.000 jonge diabetespatiënten. Het aantal kleuters met diabetes zou tegen 2020 verdubbelen. 30/06/2009

Hippo verkent de streek

Zottegem - De Hippo van de diabetesvereniging Hippo & Friends is alomtegenwoordig in onze streek. Om diabetes bij kinderen onder de aandacht te brengen, richtte de Zottegemse mama Barbara Flamand de vzw op. Gisteren werd de mensengrote pluchen Hippo opgemerkt op de Truckrun in Zwalm. Florian Vande Walle - 01/06/2009

De reisapotheek

De inhoud van je reisapotheek is natuurlijk afhankelijk van je reisbestemming (dichtbij, naar de tropen, naar de bergen,), van het type



reis (met de auto of het vliegtuig, een avontuurlijke reis, een georganiseerde trip enzovoort) en de reisduur, maar ook van een aantal persoonlijke omstandigheden, zoals bijvoorbeeld uw leeftijd, of u met (kleine) kinderen reist, zwanger bent, aan bepaalde ziekten lijdt enzovoort.

Wat moet uw reisapotheek bevatten?

Wondverzorging/verstuikingen

pleisters en zwachtelssteriele kompressen, gewone kompressen, wattenontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld isobetadine unidoses) of ontsmettende zalf of gel Compeed voor blarenschaartje, pincet, veiligheidsspeldeninsectenrepellant met deetjeukstillende zalftekentangetje

Zon- en huidverzorging

zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor lippenbalsem met uv-filteraftersuntalkpoeder

Geneesmiddelen

pijnstillend/koortswerend middel antibraakmiddel (bijvoorbeeld Motilium, Primperan) middel tegen reisziekte middel tegen diarree persoonlijke geneesmiddelen (astma, diabetes, allergieën) eventueel: anticonceptiepillen, antihistaminicum (tegen allergie), kortwerkend slaapmiddel, verzachtende oogdruppels, neusdruppels, antischimmelproduct, een middel tegen maagzuur, een licht laxerend middel.

Varia

oordopjes (handig op bijvoorbeeld luidruchtige campings) digitale thermometer condooms, coldpack, reservebril of reservecontactlenzen, lensvloeistoffen

Voor verre of langdurige reizen, avontuurlijke reizen of reizen naar (sub)tropische landen, kunnen ook de volgende producten nodig zijn: preventieve malariapillen & malaria noodbehandeling muskietennet antibiotica tegen reizigersdiarree ors-zakjes: rehydratie bij braken en diarremiddel tegen hoogzeikteinentingsbewijs gele koorts - 27/06/2009

Tropische arts geeft advies: 'Rij niet zelf met de auto'

Angst voor een vreemde ziekte die je op reis kan krijgen: door de Mexicaanse griep is het weer actueel. Als je de lijst met mogelijke tropische aandoeningen die je kan betrappen bekijkt, zou je liefst van al stante pede weer uitpakken. Maar met de goede raad van professor tropische ziekteleer Fons Van Gompel staat niets jou in de weg om avontuurlijk - maar veilig en gezond - te reizen.

Eén op de twee toeristen die enkele weken in een tropisch of subtropisch land verblijft, wordt geconfronteerd met een of ander gezondheidsprobleem. Vaak gaat het om banale kwaaltjes zoals reizigersdiarree, hardnekkige constipatie, geïnfecteerde wondjes of zonnebrand. Soms kunnen ook ernstiger problemen optreden. Zo overlijden nog elk jaar reizigers aan de gevolgen van malaria. En elk jaar worden epidemieën van hepatitis A gesignaleerd, zelfs bij mensen die in een luxueus hotel logeren. De meeste van die problemen zijn gemakkelijk te vermijden door een goede voorbereiding én door de nodige voorzorgsmaatregelen, zegt prof. Fons van Gompel, hoofd van de Travel-clinic van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) te Antwerpen. Samen met Paul Geerts, hoofdredacteur van Gezondheid.be, schreef hij het boek *Gezond op reis*.

Wat zijn de voornaamste gezondheidsrisico's op reis?

Fons Van Gompel: 'Het belangrijkste risico op reis en ook de belangrijkste doodsoorzaak - veel mensen beseffen dat niet - zijn verkeersongevallen en verdrinking: men schat dat zowat één op de honderdduizend reizigers die een maand in de tropen doorbrengen, het slachtoffer wordt van een ongeval of verdrinking. Ongeveer de helft van alle overlijdens is ook daaraan te wijten. Daarom raad ik het ten stelligste af om in tropische landen zelf een auto te besturen en te gaan zwemmen op onbewaakte plaatsen. En trek ook nooit onvoorbereid de bergen in.'

'Bij de infectieziekten is reizigersdiarree het grootste probleem: één reiziger op de drie die enkele weken in een tropisch of subtropisch land verblijft, riskeert diarree te krijgen. Bij avontuurlijke reizen ligt dat percentage nog hoger. Door goed op te letten wat je eet en drinkt en vooral door altijd de handen te wassen voor je eet, kan je het risico beperken, maar helemaal uitsluiten is onmogelijk. Reizigersdiarree geneest vanzelf, maar het kan toch knap lastig zijn als je een paar dagen van je vakantie in bed moet blijven. Je kan dan een transitremmer, loperamide, nemen waardoor je minder diarree hebt en je je reis meestal kan voortzetten. Bij ernstiger symptomen kan je één dag een antibioticum nemen. En je moet natuurlijk veel drinken.'

'Op nummer twee komen acute luchtweginfecties, waaronder griep. We vermoeden dat zowat één op de duizend reizigers griep krijgt. In de tropen kan het griepvirus heel het jaar voorkomen, in het zuidelijk halfrond komt griep voor wanneer het hier zomer is.'

'Bij infectieziekten die door vaccinatie kunnen voorkomen worden, komt hepatitis A op de eerste plaats. Vaccinatie tegen hepatitis A raad ik altijd aan als je West-Europa verlaat. Hepatitis B hangt niet af van je bestemming maar van risicogedrag: beoefen je een gevaarlijke sport waardoor de kans bestaat dat je naar het ziekenhuis moet, heb je misschien seks enzovoort, dan moet je je zeker laten vaccineren. Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) zijn trouwens een sterk onderschat probleem. Nogal wat toeristen hebben seks op reis zonder zich adequaat te beschermen met een condoom.'

'Ook sterk onderschat zijn beten van honden, katten, vleermuizen, De beet op zich kan gevaarlijk zijn, en bovendien bestaat er altijd een risico op hondsdolheid. Ook wondinfecties kunnen gevaarlijk zijn, vooral dan in tropische landen. Een goede ontsmettende zalf is dan ook geen overbodige luxe in de reisapotheek. Veel erge wonden ontstaan door een jeukende insectenbeet die je onbewust openkrabt. Daarom raad ik aan om 's nachts een druppeltje cortisonecrème aan te brengen op de beet zodat hij niet jeukt en je hem niet openkrabt.'

'Gele koorts komt nauwelijks voor bij toeristen omdat de meeste mensen gevaccineerd zijn. Inenting tegen gele koorts is trouwens verplicht in vele Afrikaanse landen en een aantal Zuid-Amerikaanse landen.'

En hoe zit het met malaria? Dat is toch dé typische tropische ziekte.

'Malaria is vooral voor mensen die naar Afrika reizen een belangrijk gezondheidsprobleem: drie à vier procent krijgt malaria, in sommige streken zelfs tot tien procent per nacht. Een ander belangrijk risico in bijna alle tropische landen is dengue, een soort felle griep die door muggen wordt overgedragen. In tegenstelling tot de malariamuggen steken die muggen overdag.'

'Naast maatregelen om muggenbeten te voorkomen - zoals repellants (*insectwerend middel, nvdr.*) en slapen onder een muskietennet - is het voor sommige streken aangewezen om preventief malariapillen te nemen.'

'Heel belangrijk is dat mensen die in een malariagebied geweest zijn en die meer dan 38°C koorts krijgen, zo snel mogelijk een arts raadplegen, zelfs al hebben ze malariapillen genomen. Malaria is perfect te genezen als men er tijdig bij is. De meeste sterfgevallen hebben te maken met mensen

die niet of te laat naar de dokter gaan of met de arts die de ziekte niet herkent. Elke koorts na een verblijf in malariagebied is malaria, tot het tegendeel is bewezen.'

Wie moet voor een reis een arts raadplegen?

'Iedereen die voor de eerste keer naar de tropen of de subtropen reist, zou dat met zijn huisarts moeten bespreken. Dat geldt zeker voor mensen die een hartziekte, diabetes of een andere chronische ziekte hebben, voor zwangere vrouwen en jonge kinderen.'

Wat raad je mensen aan bij een gewone toeristische reis naar de tropen of subtropen?

'Neem bijvoorbeeld een reis naar de Dominicaanse Republiek, een cruise op de Nijl, een zonnevakantie in Turkije, Zo'n reis is een ideale gelegenheid om te controleren of je in orde bent met je basisvaccinaties: mazelen, polio, tetanus, difterie, eventueel kinkhoest, en voor oudere mensen pneumokokken en griep. Verder is vaccinatie tegen hepatitis A en eventueel hepatitis B nodig. Buiktyfus is voor een georganiseerde reis korter dan drie weken naar bijvoorbeeld Turkije, Egypte, de Caraïben of Mexico niet nodig. Maar ga je langer dan drie weken of als je avontuurlijk reist, is vaccinatie wel aan te raden.'

'In het Verre Oosten en Latijns-Amerika moeten toeristen oppassen voor de muggen die dengue overbrengen. Voor mensen die in het Verre Oosten rondtrekken op het platteland, kan het ook aangewezen zijn om zich te laten inenten tegen Japanse encefalitis.'

Op de website van de Travel Clinic van het Instituut voor Tropische Geneeskunde vindt u uitgebreide informatie over alle aspecten van de reizigersgeneeskunde. - www.itg.be

ITG-Travelfoon Via het nummer 0900-101.10 (0,15 euro per 20 seconden) kan de travelfoon 24/24 uur geraadpleegd worden. Tijdens kantooruren (van 9u tot 17u) kan men met een operator doorverbonden worden. - 27/06/2009

Wat mag mee in handbagage, en wat niet?

'Binnen een weekje zit ik op het vliegtuig naar Spanje. Ik heb diabetes en moet altijd medicatie binnen handbereik hebben. Ik heb gehoord dat medicijnen in de handbagage verboden zijn. Klopt dat?'

Geneesmiddelen tijdens een vlucht zijn wel toegestaan. Alleen moet u daarvoor een bewijs hebben van uw huisarts, die bevestigt dat het noodzakelijk is dat u die medicijnen bij u hebt aan boord.

'We gaan voor het eerst met onze baby op reis met het vliegtuig. We zullen meer dan tien uur in het vliegtuig zitten. Mogen wij melk en andere voeding mee aan boord nemen?'

Dat mag. Hoeveel babyvoeding mee aan boord mag, hangt af van de duur van de vlucht, alleszins niet meer dan voor de dag zelf. In theorie mag de beveiligingscontrole u vragen om de voeding voor te proeven, zodat u kan aantonen dat het om babyvoeding gaat. Let wel: u mag niet meer dan honderd milliliter water bij u hebben om te mengen met melk in poedervorm. Heeft u meer nodig, vraag er dan aan het kabinepersoneel.

'Ik wil in de taksvrije zone parfum kopen als geschenk voor ons gastgezin op reis. Daar zal zeker een grotere fles tussen zitten van meer dan honderd milliliter. Is dat niet verboden?'

In principe wel. Maar voor luchthavenshops voorbij de controlepunten maakt de richtlijn een uitzondering. Dat is op voorwaarde dat het product is gekocht in een EU-luchthaven. Het is noodzakelijk dat de aangekochte parfums in een verzegelde, transparante zak verpakt zitten. Pas op de eindbestemming mag u die zak openen, anders kan de inhoud in beslag worden genomen.

'Wij gaan met de hockeyploeg op sportkamp. Mag ik mijn hockeystick meenemen als

handbagage? Het is een cadeau en ik ben er heel trots op. Ik wil niet dat hij stuk gaat in de bagageruimte.'

Nee, dat mag niet. Alle stompe voorwerpen worden beschouwd als een potentieel wapen. Dus geen hockeysticks, golfstokken, baseballbats, biljartkeus of zware gereedschappen. Hetzelfde principe geldt overigens voor puntige en scherpe voorwerpen zoals scharen, messen, skistokken, dartsplijtjes of wandelstokken met een punt.

RIZIV behandelt buitenlanders slecht

In België hebben Turken, Marokkanen en andere Noord-Afrikanen een groter risico om een chronische kwaal op te lopen die kan leiden tot invaliditeit, dan in Schotland, waar Chinezen, Indiërs en zwarten een lager risico hebben dan Schotten. Dat blijkt uit een vergelijkende studie van de Leuvense universiteit UCL van de Belgische en Schotse gezondheidszorg en waarover Le Soir dinsdag bericht.

Uit de studie blijkt dat het Belgisch systeem geen rekening houdt met etnische verschillen. Verschillen in gezondheid op basis van etnische afkomst zijn nochtans een feit: iemand met de Turkse nationaliteit heeft vijf keer meer kans dan een Belg om diabetes type 2 op te lopen, terwijl in Schotland iemand uit Zuid-Azië "slechts" drie tot vier keer meer risico heeft.

De studie van de UCL stelt vast dat de Schotse overheid in 2000 de strijd is aangegaan met de etnische verschillen in de gezondheidszorg, op basis van statistieken. Er werd onder meer personeel van etnische minderheden aangeworven of werden specifieke diensten aangeboden aan die bevolkingsgroepen, zoals aangepaste maaltijden in ziekenhuizen.

De afwezigheid van politieke wil en de relatieve onverschilligheid van ons gezondheidssysteem is terug te vinden in de cijfers. "België blijft geloven in het niet-discriminerende karakter van zijn gezondheidszorg en dat is onterecht", concludeert de auteur van de studie in Le Soir. 16/06/2009

Ook kleuters hebben nu vaker diabetes

Diabetes bij heel jonge kinderen neemt spectaculair toe. Het aantal kleuters dat aan de ziekte lijdt, zal tussen 2005 en 2020 verdubbelen, voorspellen onderzoekers.

Uit een studie bij bijna 30.000 diabetespatiënten in twintig Europese landen blijkt dat het aantal diabetespatiëntjes jonger dan vijf jaar stijgt met bijna vijf procent per jaar. Vooral kinderen van oudere moeders hebben iets meer kans op diabetes type 1, net als kinderen die geboren zijn met een keizersnede. Kinderen die borstvoeding kregen, zouden dan weer iets minder risico lopen op diabetes, blijkt uit de studie.

De stijging is ook in België merkbaar. In ons land lijden nu 300 tot 400 kinderen onder de vijf jaar aan diabetes. Vooral jongetjes lijken te worden getroffen door de ziekte.

'Over de oorzaak van de toename zijn er verschillende theorieën, zegt Ilse Weets, de coördinatrice van het Belgisch Diabetes Register. 'Een keizersnede of een hogere leeftijd als oorzaak van de toename bestempelen, vind ik te ver gaan. Dat is absoluut niet bewezen. Er zijn meerdere factoren.'

Een van die factoren is volgens Weets het feit dat de levensstandaard in Europa zo hoog is. 'Er is inderdaad een verband aangetoond tussen de economische welvaart in een land en het aantal gevallen van diabetes. De stijging komt volgens mij dus door een combinatie van verschillende

factoren die waarschijnlijk samenhangen met de economische welvaart. Het feit dat vrouwen op steeds latere leeftijd zwanger worden, kán dus een van de redenen van de stijging zijn, maar dan in combinatie met andere oorzaken.'

Het nieuwe onderzoek ging uitsluitend over diabetes type 1. Patiënten van dit type diabetes moeten regelmatig insuline ingespoten krijgen. Als kinderen aan diabetes lijden, gaat het meestal om type 1. Toch zijn er volgens Weets ook steeds meer kinderen met type 2, het soort diabetes dat vaak een gevolg is van overgewicht en een gebrek aan beweging. Dit soort diabetes is te behandelen met een dieet en meer lichaamsbeweging.

Kinderen die aan diabetes lijden, kunnen later problemen krijgen. Hoe langer iemand diabetes heeft, hoe hoger het risico op complicaties zoals hartkwalen, nierfalen en blindheid. Als de ziekte goed behandeld wordt, dalen de risico's echter enorm.

Claudia Van den Houte - 29/05/2009

Vier en diabetespatiënt



Xanthe is vier jaar oud en lijdt aan diabetes. Haar ouders kregen de diagnose te horen toen hun dochtertje amper twee jaar oud was. 'We waren verrast, maar we hadden het ergens wel zien aankomen', zegt papa Philip Kenes uit het Brabantse Glabbeek. 'Ze dronk heel veel, had altijd dorst. We hadden al gemerkt dat dat niet normaal was.'

Het meisje gaat goed om met haar ziekte, vindt haar papa. 'Voor ons is het moeilijker dan voor Xanthe zelf. Ze ziet haar grote broer van alles eten en wij moeten dan zeggen dat zij dat niet mag.'

Xanthe krijgt nu insuline via een pompje met catheter. Dat is voor haar ouders een verademing tegenover vroeger. 'Toen moest ze twee keer per dag op vaste tijdstippen insuline krijgen. Nu wordt constant een kleine hoeveelheid insuline ingespoten en moet ze niet meer telkens om acht uur 's ochtends opstaan. We hebben dus meer vrijheid.'

Xanthe heeft volgens haar vader weinig last van het pompje. 'Alleen als we een nieuwe catheter moeten plaatsen, is ze een beetje lastig. Maar voor het pompje heeft ze geen aandacht. We hadden er veel schrik voor, maar het is allemaal goed meegevallen.' Het meisje zal het pompje haar hele leven nodig hebben. 'Met het pompje mag ze in principe eten wat ze wil, maar we kijken er wel op toe dat ze niet te veel suiker binnenkrijgt.' 29/05/2009

Vernieuwd gebouw voor Wit-Gele Kruis

Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen kent de laatste jaren een enorme groei. Zowel in Roeselare als in Kortrijk kon een uitbreiding inzake infrastructuur niet langer uitblijven. Het gebouw aan het Pres. Kennedypark werd vernieuwd.

'In Roeselare werd een nieuwbouw geplaatst, hier in Kortrijk was dat niet nodig', aldus medewerker Communicatie en Marketing An Desmedt. 'Hier hebben we gekozen voor een uitbreidingsproject van het bestaande gebouw in het Pres. Kennedypark. De huisvesting werd veel te klein om op een degelijke manier te kunnen functioneren. Door de uitbreiding is er nu meer ruimte om patiëntenbesprekingen,

opleidingen en vergaderingen te organiseren. Bovendien zijn de vergaderzalen uitgerust met flexibele scheidingswanden die een optimaal gebruik garanderen. Ook andere organisaties, die binnen de sociale sector zetelen, kunnen hier terecht in onze nieuwe vergaderzalen.' Er zijn tal van redenen die de enorme groei van het Wit-Gele Kruis verklaren. 'Door maatschappelijke evoluties en evoluties in de gezondheidszorg zelf, is er een stijgende vraag naar thuisverpleging. Vooral de vergrijzing zorgt daarvoor. Onze patiënten willen vandaag zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving worden verzorgd. Het Wit-Gele Kruis kan goed inspelen op palliatieve zorg, diabetes, complexe wondzorg en andere specifieke technische zorgen thuis', aldus An Desmedt. Het gebouw werd feestelijk ingehuldigd op 15 mei in aanwezigheid van lokale politici, artsen, partners uit de zorgsector, medewerkers en OCMW voorzitter Franceska Verhenne. 27/05/2009

Te veel cola is slecht voor je hart

Trop is te veel. Die wijsheid geldt meer dan ooit voor zware coladrinkers. Het was al bekend dat cola een nefaste rol speelt bij tandbederf, diabetes en osteoporose. Maar nu staat in het *International Journal of Clinical Practice* te lezen dat het kalium- of potassiumgehalte in ons lichaam daalt door een overdaad aan cola. Daardoor kunnen de spieren niet meer goed samentrekken. In de wetenschap dat het hart onze belangrijkste spier is, zijn hartritmestoornissen - soms zelfs met fatale afloop dan ook niet uit te sluiten.

Het wetenschappelijke artikel belicht enkele concrete gevallen, onder meer van een zwangere 21-jarige die met zware vermoeidheidsverschijnselen, braakneigingen en verlies van eetlust was opgenomen in een ziekenhuis. Ze dronk al zes jaar lang meer dan drie liter cola per dag en bleek te lijden aan zware hypokalemie met hartritmestoornissen tot gevolg.

'Vanaf drie liter per dag worden de gevolgen voelbaar', aldus de onderzoekers. 'Maar het gevaar is dat mensen niet beseffen dat ze zoveel cola drinken. Door de *supersize* porties krijg je sneller dan je denkt deze grote hoeveelheden in je lichaam.'

Ter informatie: twee jaar geleden werd op wereldschaal 82,5 liter cola per persoon per jaar gedronken. Tegen 2012 zou dat cijfer kunnen stijgen tot 95 liter.

De producenten van frisdranken wijzen er op dat het om wel erg extreme gevallen gaat en dat frisdranken volledig veilig zijn zolang de consument maar maat houdt. En de onderzoekers zeggen dat wie stopt met het drinken van dergelijke hoeveelheden cola weer helemaal kan herstellen. Kortom, geniet van uw colaatje, maar drink met mate! 22/05/2009

www.ijcp.org In deze rubriek neemt de redactie elke dag iets opmerkelijks onder de loep.

Stappenteller voor 10.000 stappen per dag

Inwoners van Vilvoorde kunnen voor 20 euro een stappenteller verkrijgen op de sportdienst. Dat kadert in de actie '10.000 stappen', die als doel heeft om de mensen zo veel mogelijk te doen bewegen.

Asse, Grimbergen, Kapelle-op-den-Bos, Londerzeel, Meise, Merchtem, Opwijk, Vilvoorde en Wemmel, de gemeenten van de provinciale sportregio Noord-West, lanceren voor de tweede keer de bewegingscampagne '10.000 stappen'. Hiermee willen ze mensen meer laten bewegen in het dagelijkse leven. Zo vermindert de kans op overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.

Een volwassene zet gemiddeld tussen de 4.000 en 6.000 stappen per dag. Om aan het streefaantal van 10.000 te komen moet men het aantal stappen dus verdubbelen.

'Dit is haalbaar met enkele kleine aanpassingen in het dagelijkse leven. Neem de trap in plaats van de lift, parkeer de auto wat verder van de deur of stap een halte vroeger af. Ook wie niet sportief is aangelegd of geen tijd heeft om te sporten kan op deze manier toch voldoende bewegen', weet Karin Jiroflée, gedeputeerde voor sport en gezondheid.

De provincie Vlaams-Brabant start de bewegingscampagne '10.000 stappen' voor de tweede keer op in de sportregio Noord-West. Vorig jaar was het een succes in Vilvoorde, waar het personeel van de stad massaal gebruik heeft gemaakt van het aanbod.

Het aantal gezette stappen wordt bijgehouden met een stappenteller. Dit is een klein apparaatje dat aan de gordel hangt. Na de lancering ervan in Australië en Canada werd de stappenteller een echte hype. Het geeft een concreet idee van het aantal stappen dat men zet en moedigt aan om er nog een schepje bovenop te doen.

Inwoners van Asse, Grimbergen, Kapelle-op-den-Bos, Londerzeel, Meise, Merchtem, Opwijk, Vilvoorde en Wemmel kunnen een pedometer afhalen op de sportdienst van hun gemeente. Na het betalen van een waarborg van 20 euro kan het stappen beginnen.

Meer informatie: www.10000stappen.be

Wim Troch - 15/05/2009

Berendrecht: 'Leven met een transplantatie'

BERENDRECHT - Erna Van de Zande heeft een tweede boek geschreven over diabetes en (nier)transplantatie, twee zaken waar zij al lang mee te maken heeft. In het boek *Het leven met een transplantatie* beschrijft Erna hoe zij ermee omgaat.

Erna tracht het onderwerp bespreekbaar te maken, vooral voor de familie die beslissingen moet nemen op een heel moeilijk moment.

Het boek ligt sinds begin mei in de winkel, maar kan ook worden besteld (na een telefoontje) bij de schrijfster thuis of daar afgehaald. De opbrengst van de verkoop gaat naar de Federatie van Belgische Verenigingen voor Nierinsufficiënten vzw.

Meer info: Erna Van de Zande: Steenovenstraat 8, 03-568.12.03 of 0475-64.96.24. - 11/05/2009

AZ Sint Lucas laat mensen met diabetes en overgewicht bewegen

'De Stadsloop Gent komt nog iets te vroeg, maar we gaan resoluut voor de vijf kilometer op 10 juni'

De Gentenaar wil zoveel mogelijk Gentenaars aan het lopen zetten en stimuleert daarom deelname aan de Stadloop Gent. Ook andere initiatieven om mensen te doen sporten, zijn we genegen en plaatsen we graag in de kijker. Het obesitasteam van AZ Sint-Lucas wil mensen met overgewicht en diabetespatiënten meer doen bewegen. Daarom organiseren ze dit jaar voor de tweede keer het loopprogramma Start to Run.

Het is de bedoeling dat de deelnemers op 10 weken tijd vijf km lopen. De eerste training was op 6 april en het initiatief slaat duidelijk aan. In totaal schreven 71 mensen zich in om samen te trainen.

'Overgewicht heeft vaak te maken met het gedrag van de patiënt,' aldus dr. Christl Tuytens. 'Zowel voedingsgewoonten als een gebrek aan beweging en psychische factoren spelen een rol. Daarom

moet de therapie vanuit verschillende invalshoeken benaderd worden. Maar vaak ligt er te weinig nadruk op lichaamsbeweging.'

'Beweging wordt door de meeste patiënten als een vervelende bijkomstigheid beschouwd. Zij zitten niet lekker in hun vel. Het beeld dat zij hebben van sport is dat van mensen met een ideale lijn die in hippe sporttenues de fitnesscentra bevolken. En dat is verkeerd. Iedereen kan sporten. Daarom groeide vanuit het obesitasteam het idee om een Start to run programma op te starten voor deze mensen.'

'Vorig jaar was de eerste editie', zegt dokter Thierry Onghena. 'Toen schreven 40 mensen zich in en slaagde uiteindelijk de helft erin om vijf kilometer te lopen. Het initiatief van het obesitasteam van AZ Sint-Lucas richt zich vooral naar mensen met overgewicht en diabetes.

'Door deze mensen samen te brengen willen we een groepsgevoel creëren,' aldus dr. Tuyttens. 'Ze moeten uit de negatieve sfeer gehaald worden. Samen sporten met lotgenoten werkt motiverend en iedereen kan op zijn eigen tempo lopen. Met z'n allen wordt gewerkt aan een gemeenschappelijk doel, namelijk 5 kilometer lopen na 10 weken.'

Het programma Start to Run is daartoe een schitterende methode. 'Het laat iedereen toe om atleet te zijn. Ze moeten zich niet meten met elkaar en niemand is er ook haantje de voorste', aldus Onghena.

Ondertussen nemen niet alleen zwaarlijvigen deel, maar werd de groep ook uitgebreid met vrienden en familieleden van zowel het medisch personeel, als van de patiënten.

Daar komt ook nog bij dat de lopers intensief begeleid worden door vijf leden van het obesitasteam, namelijk dr. Christl Tuyttens (endocrinologie), dr. Olivier Van Kerschaver en dr. Thierry Onghena (heelkunde), Marleen Daems (sofrolage) en Davy van Steenkiste (diëtist).

'We trainen twee maal in de week samen in de Blaarmeersen en we vragen aan de deelnemers om in het weekend zelf te trainen. Dat lijkt goed te lukken', zegt Onghena. 'De Stadsloop Gent komt weliswaar nog iets te vroeg, maar tegen 10 juni moet iedereen vijf kilometer kunnen lopen.'

Ann Braeckman - 30/04/2009

Alle 2 de reacties

Ik sluit mij volledig aan bij de vorige reactie van de heer Dhondt. Er werd bij mijn weten geen publiciteit gevoerd hierrond dus zijn er ook weinig mensen die op de hoogte zijn van de actie start to run, zelfs niet de patienten. Jammer, want ook ik had me graag aangesloten bij deze activiteit maar weet ook niet waar en hoe. Ik lees dit hier nu pas in de krant. C. De Kokerroesbeke jill - 02/05/2009

als patient van dr tuyttens die het iniatief neemt om dit in te richten vind ik dat ze haar patienten moet inlichten en dat we dat niet moeten vernemen via de krant. als je voor iets de eer opeist dan moet je het goed doen. hoe kunnen we ons inschrijven en meedoen als we het niet weten Gaston D'hont - 30/04/2009

Bewegen

De minimumnorm: 30 minuten 'vanzelf' plus 30 minuten extra

Hoeveel beweging heeft een mens - jong, ergens tussenin of wat ouder - nodig om gezond te zijn en blijven? Een half uur per dag, is het credo, maar volstaan de dertig minuten die twee van onze testpersonen op hun activiteitsmeter aflezen? Nee, zegt Jan Boone, inspanningsfysioloog aan het Universitair Ziekenhuis in Gent. Hij antwoordt op al onze bewegingsvragen.

Sporten is een heel bewuste manier om te bewegen, maar bewegen doen we ook gewoon thuis, in het huishouden, met de kinderen, tijdens het werken in de tuin. Of op weg naar het werk, als je van het treinstation naar kantoor stapt. Het zijn die vormen van dagelijkse beweging die de activiteitsmeter van Polar meet: de Polar FA20 registreert de beweging met een sensor en zet ze met een voorgeprogrammeerd algoritme om in 'actieve minuten'. Dit toestel is niet bedoeld als trainingstoestel - tijdens het sporten heb je meer aan een hartslagmeter - maar wel om te weten hoe het zit met je gemiddelde bewegingsniveau op een dag.

Van onze vijf testpersonen komen er drie aan ongeveer een uur bewegen per dag, en twee aan een goed half uurtje. Is dat genoeg? Wat is de norm? Vragen voor Jan Boone, inspanningsfysioloog aan het Universitair Ziekenhuis in Gent.

Hoeveel beweging heeft een mens per dag nodig?

Jan Boone: 'Het *American College of Sports Medicine* bepaalde dat een mens, bovenop zijn gewone dagelijkse activiteiten, dertig minuten extra moet bewegen, en dit vijf dagen per week. Dit komt overeen met drie keer twintig minuten intensief sporten. Als de activiteitsmeter dertig *actieve minuten* aangeeft, dan is dat dus niet voldoende, want deze komen van je dagelijkse activiteit. Je zou dus minimaal zestig actieve minuten moeten hebben per dag.'

Wat gebeurt er op lange termijn met je lichaam als je te weinig beweegt?

Beweging is een belangrijke factor voor gewichtscontrole. Maar iemand die weinig beweegt, loopt ook meer kans op cardiovasculaire aandoeningen (ziektes aan hart en longen), diabetes, kanker en zelfs depressies. Het is bewezen dat veel beweging goed is voor het psychisch welbevinden.'

Wat zijn de voornaamste klachten van mensen die te weinig bewegen?

'Ze zijn vaak erg vermoeid, wat te wijten is aan het gebrek aan basisconditie. Voor zo iemand zal een lichte handeling aanvoelen als een zwaar karwei, waardoor het lichaam sneller afvalstoffen produceert. Hierdoor treedt vermoeidheid sneller op dan bij een persoon met een goede basisconditie.'

Kan een mens genoeg bewegen zonder extra te sporten?

'Dit is zeker mogelijk, kijk maar naar de resultaten van de test. De mama en de oma die de activiteitsmeter droegen, hebben enkel door hun dagelijkse bezigheden een gemiddelde van zestig actieve minuten per dag. Dit komt door hun drukke levensstijl en het feit dat ze zonder veel moeite aan beweging doen. Ze nemen al eens de fiets om zich te verplaatsen of gaan met de kinderen wandelen in plaats van ze voor de tv te zetten.'

'Zo'n leven is echter niet voor iedereen mogelijk. Mensen met een drukke kantoorjob zullen 's avonds nog moeten gaan sporten om aan de norm te voldoen. Een half uurtje op de hometrainer, zoals opvoedster Gerda doet, is een goed idee om aan dit gebrek aan beweging op het werk iets te doen. Inventief zijn is de boodschap!'

Zijn er mensen voor wie het extra belangrijk is te bewegen?

'Vooral mensen met een hoger gewicht of hogere bloeddruk moeten opletten voor een tekort aan beweging. Ook ex-kankerpatiënten of mensen met diabetes kunnen door voldoende te bewegen de kans op verdere problemen verkleinen.'

Bewegen we minder dan vroeger?

'Zowel mannen als vrouwen bewegen minder dan vroeger. Gestaaft daalt de mate van beweging, wat uiteraard vermeden dient te worden. De overheid doet al veel om sport te promoten, het is nu aan de mensen zelf om de klik te maken en aan de slag te gaan.'

En wat met de jeugd?

'We zien een tendens waarbij jongeren rond vijftien jaar stoppen met sporten. Later pikken enkelen onder hen de draad weer op. Ik denk dat het weinig zin heeft om meer uren sport in het onderwijs te geven. Het zijn vooral naschoolse sportactiviteiten en sport in de vrije tijd die gepromoot moeten worden.'

Moet een zestigplusser in dezelfde mate actief zijn als een adolescent?

'Boven de zestig moet je je conditie zeker en vast onderhouden, omdat je dan meer vatbaar wordt voor bijvoorbeeld osteoporose en instabiliteit. Door veel te bewegen worden de botten en spieren verstevigd, wat deze klachten kan voorkomen. Ook voor hen zou de norm van dertig minuten extra beweging per dag, makkelijk haalbaar moeten zijn.' 25/04/2009

Weg met spierpijn

Als je je lichaam overbelast, ontstaan er in je spieren zogenaamde microtraumata. Dat zijn kleine beschadigingen van de spier die spierstijfheid veroorzaken. Als je ze goed verzorgt, herstellen de spiervezels snel en worden ze zelfs sterker.

- 1 Zorg bij het sporten altijd voor een goede opwarming. 10 minuutjes lichtjes joggen of fietsen is al voldoende.
- 2 Wanneer je lichaam op volle toeren gedraaid heeft moet je het de kans geven om uit te bollen en geleidelijk aan af te koelen. Alhoewel de wetenschap het nog niet eens is over het nut van stretchen na het sporten, kan je tijdens het stretchen wél voelen hoe het gesteld is met je spieren.
- 3 Een beetje spierpijn na het sporten gaat meestal in een paar dagen vanzelf over. Warmte (een kompres of warm bad) geeft vaak verlichting.
- 4 Bij de apotheker kan je terecht voor spierverwarmende crèmes of ontstekingsremmende zalven met pijnstillende werking. Gebruik deze echter niet langer dan 2 weken, om bijwerkingen te voorkomen.
- 5 Wanneer de spierpijn na een week niet verdwijnt, erger wordt, of uitstraalt naar andere lichaamsdelen, neem dan contact op met de huisarts.

Wist je dat...

- ⇒ bewegen de makkelijkste en goedkoopste manier is om goed voor jezelf te zorgen?
- ⇒ dertig minuten beweging per dag je op termijn al belangrijke gezondheidsvoordelen oplevert? Drie keer tien minuten geeft hetzelfde resultaat. Een half uurtje bewegen is een minimum, meer is uiteraard beter.
- ⇒ bewegen je helpt om beter om te kunnen gaan met stress?
- ⇒ zwemmen, wandelen en fietsen de meest beoefende sporten in België zijn? Het gaat hier dus vooral om recreatieve bewegingsvormen.
- ⇒ regelmatig bewegen zorgt voor een beter humeur? Dit door het vrijkomen van endorfines, een stof die in de hersenen wordt aangemaakt met euforiserende en prestatieverhogende eigenschappen.
- ⇒ 80 procent van alle mensen ooit te maken krijgt met rugklachten? De meeste van deze klachten ontstaan door onveilige bewegingen en houdingen.
- ⇒ het risico op hart- en vaatziekten bij mensen met een hoge bloeddruk 2 tot 3 keer zo hoog is als bij mensen met een gezonde bloeddruk? Regelmatige lichaamsbeweging voorkomt dit.

Zo beweeg je een beetje meer

1. Neem voor korte afstanden de fiets of ga te voet. Met het mooie weer voor de deur is dit een leuk uitje, goed voor je gezondheid én voor het milieu.
2. Tuinieren, poetsen, de auto wassen Mits een correcte houding allemaal bewegingsvormen die bijdragen tot een betere conditie.
3. Laat de lift of roltrap voor wat ze zijn en neem de trap. Je zet zo een pak stappen meer op een dag.
4. Zit je veel achter de computer? Neem dan een actieve, rechte houding aan. Zo train je de spieren van je rug en zie je er actiever en zelfverzekerder uit dan wanneer je hangt.
5. Ga vaker zomaar even wandelen, om je gedachten op een rij te zetten of bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze, om een frisse neus te halen.
6. Heb je wat te zeggen? Stuur geen mailtje of grijp niet naar de telefoon, maar ga gewoon even bij die collega langs.
7. Alleen is maar alleen en je zult merken dat je het langer volhoudt met twee. Zoek een sportmaatje en je hebt meteen een stok achter de deur. Je kan elkaar toch niet in de steek laten?
8. Kies tenslotte voor een sport die je écht leuk vindt. Verwen jezelf met een hippe sportoutfit, stimulerende muziek op je iPod en je favoriete sportdrankje achteraf.

De waarheid over suiker

Is suiker ongezond? Er bestaan veel verhalen over de negatieve invloed van suiker op onze gezondheid, maar niet alles is ook wetenschappelijk bewezen. Het verband tussen suiker en overgewicht bijvoorbeeld, is niet zo simpel. Daarom: de belangrijkste vragen en antwoorden over suiker en suikervervangers op een rijtje.



Zijn verborgen suikers in onze voeding de schuldige van de huidige 'obesitas-epidemie'?

Volgens veel experts bestaat er vooralsnog geen bewijs voor het verband tussen de hoeveelheid koolhydraten (en specifiek suiker) in onze voeding, en de kans die je loopt op overgewicht. Onlangs nog werd dit bevestigd door een groep Europese wetenschappers in het vakblad *Obesity Reviews* (maart 2009). De onderzoekers bekeken de relatie tussen suiker en gezondheid. Belangrijk is wél dat het aantal calorieën dat iemand binnenkrijgt, overeenkomt met het aantal dat hij/zij verbruikt. Wie energie uit vetten vervangt door koolhydraten, zal minder calorieën innemen. Het maakt daarbij geen groot verschil of koolhydraten in de vorm van suikers, of als complexe koolhydraten gebruikt worden.

Wél zijn er aanwijzingen dat suikers in vloeibare vorm - in frisdrank, maar ook in vruchtensap, yoghurt, enz. - géén verzadigend gevoel geven en zo de kans op overgewicht kunnen vergroten.

Krijg je diabetes als je veel suiker eet?

Dat suiker diabetes type 2 - de zogenaamde ouderdomsdiabetes, zou veroorzaken - klopt niet. Een relatie tussen beide is nooit aangetoond. Diabetici mogen ook gerust suiker eten, ze moeten alleen grote schommelingen in hun bloedsuikergehalte vermijden.

Verlamt suiker vitaminen?

Een populaire theorie wil dat mensen die veel toegevoegde suikers eten, te weinig mineralen en vitaminen (micronutriënten) binnenkrijgen. Meer zelfs, suiker zou een 'vitaminerover' zijn: door de aanwezigheid van suiker in een voedingsmiddel zou het effect van de aanwezige vitaminen teniet

worden gedaan. Ook dat is volgens de experts in Obesity Reviews van maart 2009 tot dusver niet bewezen. Een voeding met veel toegevoegde suikers kan voldoende micronutriënten bevatten, terwijl omgekeerd een voeding met weinig toegevoegde suiker niet per definitie voldoende vitaminen bevat.

Krijg je slechte tanden van suiker?

Suiker kan effectief tandbederf (cariës) veroorzaken. Dit heeft niet te maken met de *hoeveelheid* suiker en andere vergistbare koolhydraten die je neemt, maar met de *frequentie* waarmee je suiker eet of drinkt. Suiker bij de maaltijd kan niet zoveel kwaad, maar tussendoor snoepen of gesuikerde drankjes drinken, is wel een probleem. Om tandcariës te voorkomen is het belangrijk om niet te vaak suiker te eten en te drinken buiten de gewone maaltijden, en de tanden te poetsen met fluoridetandpasta.

Krijgen onze kinderen ADHD van suiker?

Het verband tussen suiker en hyperactief gedrag (ADHD) wordt onderzocht, maar is nog niet algemeen aangetoond. 'Bij sommige kinderen met zeldzame overgevoeligheidsreacties zou suiker kunnen bijdragen tot een vorm van ADHD, maar dit kan zeker niet veralgemeend worden', zegt voedingsexpert prof. G.J. Schaafsma van Wageningen Universiteit.

Kan je verslaafd worden aan suiker?

Uit een aantal experimenten met ratten zou blijken dat suiker, net als tabak en alcohol, een verslavend effect heeft. Dat dit ook geldt voor mensen, is dan weer niet aangetoond. Professor Schaafsma: 'Voor verslaving aan suiker hebben we geen enkel wetenschappelijk bewijs gevonden. Maar suiker kan wel het serotonine-gehalte in de hersenen beïnvloeden. Serotonine staat voor een gevoel van welbevinden en zou ook onprettige gevoelens kunnen verdrijven. Dat is dus positief te noemen. Maar wie daarin doorslaat en veel meer energie gaat gebruiken dan hij nodig heeft, kan met overgewicht te maken krijgen. Ik zou in dit kader eerder over compensatie spreken, dan het verslaving te noemen.'

Paul Geerts - 11/04/2009

1 glas cola (25 cl) bevat

Energetische waarde: 105 kcal

Koolhydraten: 26,5 gram

Waarvan suikers: 26,5 gram

Voedingswaarden van Coca-Cola

Ingrediënten: sprankelend water, suiker, kleurstof: karamel (E150d), voedingszuur: fosforzuur (E338), plantenextracten, cafeïne.

1 glas fruitsap (25 cl) bevat

Energetische waarde: 115 kcal

Koolhydraten: 27,5 gram

waarvan suikers: 27,5 gram

Voedingswaarden voor sinaasappelsap Minute Maid

Ingrediënten: 100% puur sap, ongezoet, van nature rijk aan vitamine C.

Hoeveel?

Koolhydraten zijn onmisbaar omdat ze het lichaam energie geven. Tussen de 40 en 70 procent van alle calorieën die je dagelijks eet en drinkt, moet uit koolhydraten komen, de rest uit vetten en eiwitten. **Complexe koolhydraten** (zetmeel, granen...) moeten het grootste deel van de

koolhydraten vormen. Suiker mag volgens de aanbevelingen van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid maar 10 procent van de totale energie-inname bedragen. Dit betekent dat 50 gram suiker (10 suikerklontjes, 2 suikerwafels of 2 glazen cola van 25 cl) volstaan voor een vrouw met energiebehoefte van 2.000 kcal.

Is suiker uit fruit gezonder?

Ongeveer de helft van alle suiker die we binnenkrijgen zit van nature in ons voedsel, bijvoorbeeld in fruit. Veel mensen denken dat natuurlijke suikers uit fruit beter zijn dan toegevoegde suiker. Dat klopt niet: suikers van appels, bananen, druiven of kiwi's zijn ook gewoon suikers, bevatten evenveel calorieën en zijn even slecht voor de tanden.

De suiker uit sinaasappelsap - versgeperst of uit een pak - bestaat voor de helft uit dezelfde saccharose als de suiker in een klontje en voor de andere helft uit 'voorverteerde' gewone suiker. Voor de gezondheid is de suiker uit een flesje cola dus perfect vergelijkbaar met de suiker uit vruchtensap of drinkyoghurt. Een glas drinkyoghurt bevat zelfs méér suiker dan een glas cola. Het enige verschil is dat vruchtensap en drinkyoghurt ook nog een beetje vitamines en mineralen bevatten.

Soorten?

Van biet en riet Suikers zijn enkelvoudige koolhydraten die van nature voorkomen in alle soorten groenten en fruit en in tal van andere voedingsproducten. Meestal is dat saccharose of sucrose afkomstig van suikerbiet of suikerriet. Chemisch gezien is saccharose een combinatie van twee kleinere koolhydraten, glucose (of druivensuiker) en fructose (of vruchtensuiker).

In melk Lactose is de enige suiker van dierlijke oorsprong die in alle dierlijke melk voorkomt. Omdat het minder zoet is dan fructose of saccharose, smaakt melk niet zoet, hoewel het suikergehalte hoog is (4,5% in koemelk, 7% in moedermelk).

Vervangers Tegenwoordig vervangen zoetstoffen vaak suiker. Ze bevatten weinig of geen calorieën en veroorzaken geen tandbederf. Bekendst zijn de 'intensieve' zoetstoffen met een zoetkracht veel hoger dan suiker, zoals aspartaam, sacharine en cyclamaat. Regelmatig duiken berichten op dat deze producten kanker en tal van andere kwalen zouden veroorzaken, maar daarvoor bestaat tot nu toe geen enkel bewijs. Daarvoor bestaat een ADI (= aanvaardbare dagelijkse inname), uitgedrukt per kg lichaamsgewicht.

Honing bestaat grotendeels uit suikers, namelijk fructose en glucose, die even slecht zijn voor de tanden als gewone suiker (saccharose). De sporen van de micronutriënten die honing bevat, zijn zodanig laag dat ze nauwelijks belang hebben.

Een chirurg op drie bereid tot maagoperatie zonder medische redenen

Een op drie chirurgen is bereid bij een zwaarlijvige patiënt een maagoperatie uit te voeren, zelfs als daar de vereiste medische criteria niet voor aanwezig zijn en het ziekenfonds de operatie niet terugbetaalt. Dat blijkt uit een onderzoek waarbij Test-Aankoop een vrouw met overgewicht naar 39 ziekenhuizen stuurde voor een eerste afspraak over een mogelijke chirurgische ingreep. De resultaten staan in *Test-Gezondheid*.

Het ging om vrouw van 30 met een body mass index (BMI) van 36 en zonder gezondheidsproblemen die te wijten zijn



aan haar overgewicht. Medisch gezien is een ingreep zoals het plaatsen van een maagring, bypass of sleeve volgens Test-Aankoop pas verantwoord vanaf een BMI van 40, of vanaf 35 indien de zwaarlijvigheid ernstige gezondheidsproblemen veroorzaakt. Het RIZIV betaalt de operatie terug bij een BMI vanaf 40, op voorwaarde dat men minimum een jaar een dieet volgt en nadien wordt opgevolgd door een multidisciplinair team. Als de patiënt aan diabetes lijdt, wordt de operatie al vanaf een BMI van 35 terugbetaald.

'Een derde van de chirurgen stemde ermee in de patiënte te opereren ondanks haar BMI van 36, zonder gezondheidsproblemen door overgewicht', aldus Test-Aankoop. Bijna 33 procent weigerde, onder meer omwille van het financiële argument, en suggereerde een andere oplossing. Het vaakst werd hierbij de plaatsing van een maagballon voorgesteld.

Met die suggestie is Test-Aankoop evenwel niet tevreden. 'Er zijn erg weinig studies die de voordelen van dit alternatief aantonen in vergelijking met een dieet, vooral voor wat betreft gewichtsverlies op lange termijn'. 01/04/2009

Acht keer meer diabetes bij allochtone vrouwen

Diabetes type 2, insuline-onafhankelijke suikerziekte, komt in ons land veel vaker voor bij Turkse en Marokkaanse vrouwen dan bij Belgische vrouwen. Dat zegt Hadewijch Vandenheede van de Vrije Universiteit Brussel, die als eerste cijfers over het fenomeen verzamelde.

Uit het onderzoek blijkt dat vooral Turkse vrouwen gevoelig zijn voor diabetes type 2. De ziekte komt bij deze groep ruim acht keer zo vaak voor als bij de Belgische dames. Marokkaanse vrouwen hebben bijna vijf keer zo vaak de ziekte als vrouwen van Belgische origine.

'Dat ze vaker de ziekte ontwikkelen, heeft voornamelijk te maken met hun overgewicht', zegt Vandenheede. 'Meer dan 72 procent van de Turkse dames tussen 35 en 74 jaar heeft een BMI (Body Mass Index) hoger dan 25. Bij de Marokkaanse vrouwen is dat bijna 69 procent. Bij de Belgische vrouwen ligt dat een stuk lager: in die groep was 'maar' 43 procent te zwaar.'

Nog een mogelijke reden is dat allochtone vrouwen nauwelijks sporten. Ook allochtone mannen kampen verhoudingsgewijs vaker met diabetes type 2. De ziekte komt bij hen bijna twee keer zoveel voor als bij Belgische mannen.

Dat melden *Het Belang van Limburg* en de *Gazet van Antwerpen*. 30/03/2009

Met Hippo naar Plopsaland

Zottegem - Nu haar vzw Hippo & Friends helemaal op poten staat, organiseert Barbara Flamand een eerste leuke activiteit voor diabetespatiëntjes.

'Op 28 juni gaan wij richting de Panne voor een mega leuke Kidsdag in Plopsaland', verduidelijkt Barbara Flamand. 'Het wordt niet zomaar een dag, maar eentje speciaal voor en met kinderen die diabetes hebben. Ook Plopsaland zal die dag in de weer zijn voor kinderen met diabetes.

Iedereen die mee wil, vrienden, familie en kindjes, betaalt 15 euro. Dat is dus meer plezier voor minder geld en het goede doel wordt gesteund. Meer info op Hippo & Friends.

Florian Vande Walle - 31/03/2009



Diabetes infobeurs

HOUTHULST - Op 25 maart wordt er een diabetes infobeurs georganiseerd in het dienstencentrum De Schakel. De deuren gaan open om 17 uur. Enkele deskundigen geven uitleg over gezonde voeding, beweging, zelfzorg... Info: De Schakel (051-69.71.76), Het Wit Gele Kruis (051-50.12.52) of de CM (051-70.07.66). 25/03/2009

Diabetespatiënten gratis naar huisarts met zorgtraject

Diabetespatiënten kunnen voortaan gratis naar de huisarts en de specialist als ze intekenen op het zorgtraject. Dat bevestigt het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV).

In totaal lijden ongeveer 350.000 Belgen aan diabetes type twee. Patiënten die thuis verblijven, maar toch één of twee insulinespuiten per dag nodig hebben, komen voortaan in aanmerking voor een zorgtraject. Het zou gaan om 72.000 tot 75.000 personen.

'Het zorgtraject is een vierjarig contract dat de patiënt afsluit met zijn huisarts en specialist', zegt Ludwig Moens van het RIZIV. 'De diabeteslijder verbindt er zich in dat document toe regelmatig op onderzoek te gaan, maar ook zijn levensstijl in de gaten te houden. Diabetes wordt immers in sterke mate beïnvloed door het voedingspatroon en de mate van lichaamsbeweging.'

Daar staat tegenover dat de patiënt zijn bezoeken aan huisarts en specialist volledig krijgt terugbetaald door het ziekenfonds, 'ook de bezoeken voor een verkoudheid of een ander probleem', aldus Moens.

De maatregel werd, samen met een gelijkaardig zorgtraject voor nierinsufficiëntie, maandag goedgekeurd in de Nationale Commissie Geneesheren-Ziekenfondsen. Bij de nierpatiënten gaat het om een zeventuizendtal personen.

De artsen en specialisten krijgen in ruil een jaarlijkse vergoeding van 80 euro voor elk zorgtraject dat ze afsluiten. 17/03/2009