

# Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

THEMA: LEEF!

‘Ik loop beter dan ik de afgelopen vijftien jaar heb gedaan’

Stefanie Solleveld

06

Tegenslagen?  
‘Geniet van wat je nog kunt’

14

Huidproblemen door de infusieset of glucosesensor.  
Wat kunt u eraan doen?

22

Is koolhydraatbeperking dé oplossing?



MEDIQ Direct Diabetes



## Tegenslagen?

‘Geniet van wat je nog kunt’

**14** Huidproblemen door de infusieset of glucosesensor. Wat kunt u eraan doen?

**18** ‘Ik gooi alles in het kanaal, denk ik soms’

## EN VERDER

### DIAWEETJES

- 10 tips voor minder glucoseschommelingen 05
- Komt er een vaccin tegen diabetes type 1? 05
- Waarom is de ene persoon makkelijker te reguleren dan de andere? 05
- Mediq Direct Diabetes heeft een nieuw telefoonnummer 11
- Steeds meer mensen en ziekenhuizen werken met DiaCare 12

### PANELVRAAG

- Leven in tijden van corona. Wat is de impact op uw leven? 21

### GASTCOLUMN

- Henk Jan Millenaar: ‘Eindelijk verlost van die hilarische hypo’s’ 25

### KIND & OUDERS

- Stichting KinderDiabetes bestaat tien jaar 30
- Draag je insulinepomp comfortabel, veilig en verborgen 31



Is koolhydraatbeperking dé oplossing?

**22**



Jia-né Zhang:  
**Vallen en opstaan  
 voor een droom**

**13**

Nathalie Ekelmans:  
**‘Hoe raap je jezelf  
 weer bij elkaar na  
 een moeilijke tijd?’**

**26**

Rode curry  
 met bloemkoolrijst

**28**



**Kun je  
 zelfvertrouwen leren?**

Opvoedkwesties met  
 Marina van der Wal

**29**

# LEEF!

Ook in  
 moeilijke  
 tijden



Het thema van deze Diactueel is: LEEF! Ook in moeilijke tijden. Als medewerker van de klantenservice van Mediq spreek ik regelmatig mensen die vastlopen met hun diabetes of met dat van hun kind. Omdat ik zelf diabetes type 1 heb, begrijp ik goed waarover ze het hebben. Vaak zijn dit hele persoonlijke en emotionele gesprekken. Het geeft me voldoening als ik mensen hiermee een stapje verder kan helpen.

Mijn man en ik zijn ook door een hele zware periode gegaan. Sinds twee jaar hebben we een gezonde zoon Kevin. Voordat hij er was, heb ik drie miskramen gehad en het vierde kindje hebben we verloren na 33 weken zwangerschap. We merkten dat we allebei anders met dit verdriet omgingen. Toch zijn we elkaar altijd blijven respecteren en zijn we er sterker uitgekomen. Ik heb geleerd bij de dag te leven. Wat er vandaag is, is er vandaag en daar probeer ik het beste van te maken. Ik focus me niet meer op wat er allemaal kan gebeuren in de toekomst. Als ik me verdrietig voel, vraag ik me af wat ik nodig heb om me beter te voelen. Een rit op de motor, de wind door mijn haar. Dit heeft me mentaal sterker gemaakt, ook in moeilijke perioden.

*Kim Bulters-Feskens,  
 klantenservicemedewerker Mediq*

## Luister naar de Diabetes Podcast

Heeft u het al ontdekt? Podcasts luisteren? Heerlijk in de tuin met een kop koffie of tijdens een zomerse avondwandeling? Ervaringsdeskundige Loes Heijmans is gestart met de Diabetes Podcast. Hierin deelt ze haar eigen ervaringen met diabetes en spreekt ze met andere mensen met diabetes en met diabetesprofessionals. Ook beantwoordt ze vragen van luisteraars. U kent Loes misschien van haar boeken 'Doe mij maar diabetes' of van de afleveringen die ze maakt voor Diabetes TV.

Elke twee weken plaatst Loes een nieuwe podcast. Luister bijvoorbeeld naar het gesprek waarin een vrouw met diabetes type 1 vertelt hoe het is om een drieling te krijgen.

*U kunt de podcasts beluisteren in uw favoriete podcast-app.*



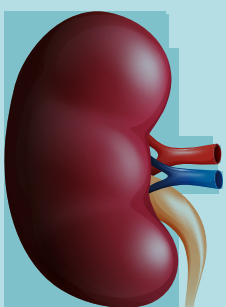
## Help Insulin for Life door de coronacrisis

In Nederland worden regelmatig insuline die nog goed is of ongebruikte diabeteshulpmiddelen weggegooid. De stichting Insulin for Life zamelt deze insuline en hulpmiddelen in, om ze vervolgens beschikbaar te stellen aan derdewereldlanden waar veel mensen met diabetes geen insuline, bloedglucosemeters en andere hulpmiddelen hebben.

Door de coronacrisis komt Insulin for Life voor onverwachte kosten te staan. Normaal gesproken geeft de stichting de pakketten met medische hulpmiddelen mee aan mensen die die kant op reizen. Nu kan dat niet omdat het internationale vliegverkeer grotendeels stilligt. Hierdoor zijn ze aangewezen op vervoerders zoals DHL, met als gevolg dat het verzenden van de pakketten veel duurder wordt.

Inmiddels hebben enkele bestemmingen waarmee Insulin for Life samenwerkt ernstige tekorten. Het is belangrijk dat deze organisaties zo snel mogelijk worden voorzien van een nieuwe lading insuline en diabeteshulpmiddelen.

U kunt Insulin for Life steunen door geld te doneren of door ongebruikte diabeteshulpmiddelen of nog houdbare insuline naar ze op te sturen. Meer informatie: [insulinforlife.nl](https://insulinforlife.nl).



## Lekker en gezond eten voor uw nieren

Mensen met diabetes kunnen op de lange termijn complicaties krijgen aan de nieren. Ook kampen veel mensen met diabetes type 2 met een te hoge bloeddruk. Om de nieren te ontlasten, is het belangrijk om niet te veel zout binnen te krijgen. De Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland hebben een website opgezet waar u informatie kunt vinden over het ontstaan van niercomplicaties. Hier leest u welke producten u wel of juist niet kunt eten. Ook kunt u aan de slag met de lekkere recepten die u op deze website vindt.

[Nieren.nl](https://nieren.nl)

# Webinars JDRF

JDRF organiseert regelmatig webinars waarin toonaangevende onderzoekers en artsen u bijpraten over de laatste ontwikkelingen op het gebied van diabetesonderzoek. De webinars zijn gratis terug te kijken op [jdrf.nl/webinar](http://jdrf.nl/webinar).

## KOMT ER EEN VACCIN TEGEN DIABETES TYPE 1?

Immunoloog en diabetoloog Bart Roep vertelt in een webinar hoe het staat met het ontwikkelen van een vaccin voor diabetes type 1. Dit vaccin moet het afweersysteem inactiveren dat de insulineproducerende bètacellen aanvalt. Na jarenlang onderzoek mag het vaccin nu worden getest op mensen. Eerst wordt gekeken of het vaccin veilig is. De eerste testresultaten zijn positief en het vaccin lijkt erin te slagen de afweerreactie te stoppen die ten grondslag ligt aan het ontstaan van diabetes type 1. Het vaccin zou ook mensen kunnen helpen die al diabetes type 1 hebben, omdat veel mensen nog bètacellen hebben. Hierbij lijkt het gunstig om zo snel mogelijk na de diagnose te vaccineren. Het vaccin is nog niet klaar voor de markt, maar de ontwikkeling is hoopvol.



## WAAROM IS DE ENE PERSOON MAKKELIJKER TE REGULEREN DAN DE ANDERE?

In een ander webinar geeft kinderarts-diabetoloog Henk-Jan Aanstoot toelichting op zijn onderzoek naar biomarkers. Biomarkers zeggen iets over hoe een ziekte zich gedraagt in het lichaam of hoe het reageert op een behandeling. Biomarkers zijn bijvoorbeeld hormonen of lichaamsstofjes. Ze worden gezocht in urine en bloed. Informatie over biomarkers helpt bij het optimaliseren van de behandeling en het zoeken naar een genezing. Inmiddels is duidelijk dat diabetes type 1 zich bij iedereen anders ontwikkelt. Dat verklaart waarom de ene persoon zijn diabetes gemakkelijk reguleert, terwijl een ander enorm veel bloedglucose-schommelingen heeft. Hierdoor weten we dat niet iedereen met diabetes type 1 goed reageert op dezelfde behandeling en dat één manier niet voldoende zal zijn om alle mensen met type 1 te genezen, maar dat meerdere oplossingen nodig zullen zijn.



JDRF steunt wetenschappelijk onderzoek op het gebied van diabetes type 1. Hun missie: van type 1 naar type geen. Ook kunt doneren via [jdrf.nl](http://jdrf.nl).


# 10 TIPS

## voor minder glucose-schommelingen

Uw diabetesbehandeling is erop gericht om uw bloedglucosewaarden zo stabiel mogelijk te houden. Hiermee kunt u diabetescomplicaties voorkomen. Als u onderstaande tips opvolgt, wordt dit een stukje eenvoudiger.

- 01 Drink geen zoete fris- of vruchtendranken
- 02 Drink uw thee of koffie zonder suiker of met een zoetje
- 03 Sla het koekje bij de koffie of thee over
- 04 Neem geen zoet toetje na de warme maaltijd
- 05 Neem een wortel of een handje ongezouten noten als u behoefte heeft om te snacken
- 06 Maak een wandeling na de maaltijd
- 07 Train uw spieren regelmatig. Start uw dag met vijftien minuten 'Nederland in Beweging' op NPO 1 of oefen elke dag een kwartier met gewichtjes
- 08 Voelt u zich gestrest? Las een pauze van drie minuten in waarin u even niets doet
- 09 Drink geen alcohol vlak voor het slapen
- 10 Zet beeldschermen van uw smartphone, tv of computer een uur voordat u gaat slapen uit voor een goede nachtrust





‘Blijkbaar stond ik  
vooraan in de rij  
toen ze ziektes aan  
het uitdelen waren’

*Hillegonda Pekel-Pol*

## Tegenslagen?

### ‘Geniet van wat je wel kunt’

Iedereen maakt moeilijke tijden door. Dan is een beetje veerkracht mooi meegenomen. Maar sommige mensen treft het lot een heel stuk harder. Naast diabetes hebben zij andere ziekten en aandoeningen. Hoe verwerken zij die tegenslagen? Kunnen zij nog genieten van het leven en zo ja, hoe doen ze dat? Twee vrouwen met diabetes type 1 delen hun ervaringen.

TEKST: ANJA BEMELLEN FOTO'S: SIMON VAN DER WOUDE

**H**illegonda Pekel-Pol (53) uit Geesbrug kampt met vijf ziekten. Ondanks de hoeveelheid en de ernst van deze aandoeningen blijft Hillegonda's motto: 'Het is zoals het is, en het komt zoals het komt'. 'Ik geniet van het leven', zegt ze. 'Ik kijk naar wat ik nog wél kan, hoe klein dat ook is.'

**Uitvalsverschijnselen** - In 1991, een paar maanden nadat de zoon van Hillegonda en haar man werd geboren, was Hillegonda lichamelijk plotseling tot niets meer in staat. Ze werd getest op multiple sclerose (MS), een aandoening van het centrale zenuwstelsel. De diagnose bleek positief. MS is niet erfelijk, maar kan toch vaker in een familie voorkomen. Ook in Hillegonda's familie komt de neurologische aandoening voor. 'MS was mijn eerste ziekte', vertelt Hillegonda. 'Vijftien jaar lang slikte ik een medicijn dat goed werkte. Na verloop van tijd werd ik er immuun voor en kreeg ik vaker uitvalsverschijnselen. Tegenwoordig loop ik heel slecht en gebruik ik een rollator en een rolstoel. Ziekte nummer 2 volgde in 2010.'

**Ziekte van Addison** - Hillegonda werd tien jaar geleden opnieuw erg ziek. Ze moest veel overgeven en raakte in een coma. 'Achteraf hoorde ik dat mijn lichaamstemperatuur 34°C was. In het ziekenhuis werd ik volgepompt met cortisol. Ik weet nog dat mijn man zei: "Wat ben ik blij dat je er nog bent!" Ik bleek de ziekte van Addison te hebben, een ontsteking van de bijnieren. Hierdoor raken ze beschadigd en kunnen ze geen hormonen zoals cortisol meer aanmaken.'

**Vooraan in de rij** - Alsof het nog niet genoeg was, ging Hillegonda een jaar later weer onderuit. Tijdens een avondje tv-kijken, merkte haar man dat ze er witjes uitzag. In het ziekenhuis bleek ze een extreem hoge suikerwaarde te hebben van 43,9 mmol/l. Hillegonda had diabetes type 1. Ook kreeg ze psoriasis en werkte haar schildklier niet meer goed. 'Blijkbaar stond ik vooraan in de rij toen ze ziektes aan het uitdelen waren', zegt Hillegonda. De 53-jarige is nuchter van aard. 'Dat zit in mij. Net als een positieve instelling. De zon schijnt ook voor mij. En ik ben gelovig, dat geeft me houvast.'

**Kunstmatige alvleesklier** - De ziekte van Addison en MS ervaart Hillegonda als het heftigste. 'Addison heeft ook effect op mijn suikerwaarden. Je voelt het niet aankomen als de bijnierontsteking opspeelt. Dat gebeurt bij stress, koorts of oververmoeidheid. Dan vliegen mijn suikers uit de bocht. Over het algemeen heb ik stabiele waarden, maar het gebeurt ook weleens dat ik in een hypo kom. Dat voel ik meteen. Zweten, misselijk, duizelig. Wat ik gek vind, is dat ik bij een waarde van bijvoorbeeld 4.6 mmol/l last kan krijgen van een hypo, en bij een lagere waarde van bijvoorbeeld 2.6 juist niet.' Hillegonda gebruikt een insulinepomp. Die rekent uit hoeveel eenheden ze moet toedienen. 'Dat is handig, maar ik hoop dat de kunstmatige alvleesklier niet meer lang op zich laat wachten. Dan wil ik ook vooraan in de rij staan.'



## 'Nadat mijn enkel geheeld was, is die altijd een beetje scheef blijven staan. Botaangroei en diabetes zijn niet de beste combinatie'

**Aanvaarden** - Soms denkt Hillegonda: er is ook elke keer wat. 'Ik ben ook maar een mens. Deze coronatijd vind ik erg. Ik kan niet naar mijn moeder en het winkelen met vriendinnen mis ik enorm. Maar meestal lukt het me om alles te aanvaarden. Dat zit in mij. Ik zit niet snel bij de pakken neer. Ik geniet van alle kleine dingen en heb kwaliteit van leven. Thuis kan ik me goed vermaken. Als mijn man naar zijn werk gaat, drink ik thee en lees ik de krant. Daar geniet ik van. En ik hou van lezen: thrillers, romans, geschiedenisboeken... Erg leuk was 'De vrouwen van Willem van Oranje'. Op goede dagen kan ik zelfs stofzuigen. Dan denk ik: dat heb ik weer mooi in the pocket.'

**Coronatijd** - Ook Stefanie Solleveld, 39, ervaart de coronatijd als heftig. Nadat een paar maanden geleden haar voet werd geamputeerd, moest ze revalideren. 'De revalidatie staat nu compleet stil', zegt ze. 'Voor mensen met diabetes vormt het coronavirus een extra risico. Ik ben graag onder de mensen, daar moet ik nu erg mee oppassen.'

**Fractievoorzitter** - De 39-jarige woont samen met haar partner, twee cavia's en twee katten. Ze geeft bedrijfseconomie op een middelbare school in Spijkenisse. Daarnaast vertegenwoordigt ze de PvdA in de gemeenteraad van Vlaardingen als fractievoorzitter. Werk dat ze erg leuk vindt. 'Het is net de Tweede Kamer,

maar dan in het klein. Ik doe dit werk sinds 2014. Qua tijd wisselt het; soms ben ik er twintig uur per week mee bezig, een andere keer slechts twee.'

**Meer vrijheden** - Sinds haar tiende heeft Stefanie diabetes type 1. 'Het is het bekende verhaal. Ik werd ziek, moest veel drinken en vaak naar het toilet. Ik was met mijn ouders op vakantie. Zij dachten nog even aan heimwee, maar ik viel ook erg af. Bij de huisarts sloeg de meter "high" aan. Ik had een waarde van 56 mmol/l!' Stefanie begon met eenmaal daags spuiten, toen ze ouder werd twee keer per dag, later vijf keer per dag. 'Vaker insuline toedienen geeft wat meer vrijheden. Als 20-jarige stapte ik op de pomp over. Mijn suikerwaarden zijn niet altijd stabiel. Zeker nu ik vanwege corona thuis moet blijven, zit ik door de stress veel hoger.'

**Klein wondje** - In 2003 liep Stefanie een enkelbreuk op door een kartongeluk. 'Nadat mijn enkel geheeld was, is die altijd een beetje scheef blijven staan. Botaangroei en diabetes zijn niet de beste combinatie.' Weer een paar jaar later kreeg Stefanie onder diezelfde voet een abces. Ze had hoge koorts en bleek een bloedvergiftiging te hebben door een klein wondje onder haar voet. In het ziekenhuis werd een deel van haar voetzool weggesneden en het abces schoongemaakt. 'Er is altijd een klein wondje blijven zitten en dat wilde maar niet goed



# ‘Voor mensen met diabetes vormt het coronavirus een extra risico’

*Stefanie Solleveld*





## ‘Belangrijk is: ik loop weer! Beter dan ik in de afgelopen vijftien jaar heb gedaan’

genezen. Ik had regelmatig een ontsteking in mijn voet en moest dan naar het ziekenhuis om de wond te laten schoonspoelen.’

**Duivels dilemma** - De laatste keer dat haar voet ontstoken raakte, werd Stefanie’s er ‘s nachts wakker van. ‘Wat een pijn! Mijn voet zag er vreemd uit, ik schrok ervan. Hij was bijna helemaal rood.’ Opnieuw werd de wond schoon-  
gespoeld in het ziekenhuis. Stefanie wilde zo niet doorgaan. Een arts stelde haar voor de keuze om blijvend de wond te laten spoelen óf haar voet te laten amputeren. Een duivels dilemma. ‘Je kunt beter niet te lang wachten met zo’n keuze. En je moet de keuze zelf maken. De arts was ervan overtuigd dat ik weer gewoon zou kunnen lopen. Bovendien doet spoelen echt zeer, dat wilde ik liever niet meer.’

**Ik loop weer** - 8 januari 2020 werd Stefanie’s voet geamputeerd. In de tweede week van

februari begon ze aan haar revalidatie, begin maart trok ze voor het eerst haar prothese aan. Die ziet eruit als een been en is onder haar kleding niet herkenbaar als een prothese. ‘Belangrijk is: ik loop weer! Beter dan ik in de afgelopen vijftien jaar heb gedaan.’

**Mijn weg vinden** - Toch is de docente bedrijfs-economie ook realistisch. Lopen op een prothese is geen Walhalla. Daarnaast heeft ze behoorlijk wat ergernissen moeten overwinnen. Alleen al de rompslomp om de aantekening op het rijbewijs te krijgen wenst ze niemand toe. ‘Het had erger kunnen zijn. Dat meen ik. Ik heb leuk werk en een groot netwerk om me heen. Bovendien weet ik mijn weg te vinden in de zorg. Die vaardigheden heeft lang niet iedereen. Daarom zet ik me in de politiek in voor mensen die dat niet hebben. Daar haal ik energie uit.’

## Hebben wij uw actuele e-mailadres?

Soms doen zich situaties voor waarin we onze klanten willen informeren over ontwikkelingen. Bijvoorbeeld over corona of productwijzigingen.



Zorg er daarom voor dat wij altijd over uw actuele e-mailadres beschikken, zodat we u kunnen bereiken als dit nodig is. U kunt uw e-mailadres aanpassen in uw Mediq-account of mailen naar [info@mediqdirectdiabetes.nl](mailto:info@mediqdirectdiabetes.nl).

## Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?



**4X per jaar levering thuis**



**overdag, 's avonds of zaterdag**



**sms 30 minuten voor bezorging**



**geen factuur, geen verzendkosten**

Steeds meer mensen ontdekken het gemak van de Kwartaalservice. Het afgelopen jaar steeg het gebruik van deze service met maar liefst 35%. De Kwartaalservice zorgt ervoor dat u uw diabetes hulpmiddelen vier keer per jaar thuis ontvangt, zonder dat u hiervoor een bestelling hoeft te plaatsen. Uw voorraden en gebruik worden door ons bijgehouden. Twee weken voor levering sturen we u een mail waarin we u eraan herinneren dat er een nieuwe bestelling aankomt. Is er iets gewijzigd in uw gebruik? Dan kunt u contact met ons opnemen en passen we uw bestelling aan.

### Meer weten of aanmelden?

Ga naar [mediq.nl/kwartaalservice](https://mediq.nl/kwartaalservice).

## Insulinepomp kiezen? Gebruik de keuzehulp

Begint u met insulinepomptherapie of kunt u binnenkort overstappen op een nieuwe insulinepomp? Dan heeft u meerdere opties. De keuze die u maakt is belangrijk, want een insulinepomp draagt u 24/7 en u heeft slechts eens per vier jaar recht op een nieuwe pomp. Uw diabetesverpleegkundige begeleidt u bij het maken van de juiste keuze. Daarnaast kunt u de keuzehulp invullen op [pompnet.nl](https://pompnet.nl). Deze keuzehulp geeft u een onafhankelijk advies over welke insulinepomp het beste bij u past.

[Pompnet.nl](https://pompnet.nl)



## De klantenservice van Mediq heeft een nieuw telefoonnummer

Afgelopen maand ging het telefoonnummer van de klantenservice over op een nieuw nummer: 088 - 888 94 50. Het huidige nummer wordt in 2020 uitgefaseerd.

**Keuzemenu** - Nadat u 088 - 888 94 50 heeft ingetoetst, krijgt u een keuzemenu. Hier kunt u kiezen voor de productgroep waarvoor u belt: in uw geval diabetes. Als vanouds kunt u hier terecht voor al uw bestellingen en vragen. Ook de speciale pompijn vindt u onder het centrale nummer 088 - 888 94 50.

**Vanuit het buitenland bereikbaar** - Als u tijdens verblijf in het buitenland vragen over uw diabetes hulpmiddelen hebt, kunt u ons via hetzelfde 088-nummer bereiken. Hiervoor heeft u geen ander nummer nodig. Wel zo handig.

**Belkosten** - Een 088-nummer bellen kost nooit meer dan het lokaal tarief. Hierdoor blijven de kosten voor u als beller helder en overzichtelijk.

**Vertrouwde mensen** - Op de klantenservice verandert niets. Als u belt, krijgt u dezelfde deskundige mensen aan de lijn. Uiteraard kunt u uw bestelling ook eenvoudig online plaatsen via [mediq.nl/diabetes](https://mediq.nl/diabetes).

## TIP

Pas nu uw oude nummer aan in uw contactenlijst in de telefoon:

~~0800 - 022 18 58~~

088 - 888 94 50

# Steeds meer mensen en ziekenhuizen werken met DiaCare



Het zorgprogramma dat mensen met diabetes ondersteunt bij hun diabeteszelfmanagement en het overleg met de diabetesbehandelaar vereenvoudigt.

Het aantal mensen en ziekenhuizen dat met DiaCare werkt is dit jaar flink gegroeid. Dit digitale zorgplatform maakt de samenwerking tussen mensen met diabetes en hun behandelaar een stuk makkelijker. In de speciale DiaCare-app kunnen mensen hun eigen bloedglucosewaarden bijhouden en inzien. Als ze willen, kunnen ze de glucosewaarden aanvullen met informatie over insulinegebruik, koolhydraten en beweging. De zorgprofessional kan via een beveiligd platform de gegevens uit de app inzien. Dit maakt digitaal, telefonisch of face-to-face overleg een stuk makkelijker en efficiënter. Bovendien kunnen mensen in de app hun afspraak met

hun behandelaar voorbereiden. Als alles goedgaat, kan in samenspraak worden afgesproken om het consult over te slaan of door een telefonisch consult te vervangen.

In de DiaCare-app zitten meerdere e-learnings waarmee mensen kunnen leren over bijvoorbeeld koolhydraten tellen, bewegen of voeding. De e-learnings zijn gebruiksvriendelijk en kunnen eindeloos herhaald worden.

### Wilt u aan de slag met DiaCare?

Informeer of uw ziekenhuis al werkt met DiaCare.

[Diacare.nl](https://diacare.nl)



Geen dagboekje  
meer invullen



Eenvoudig delen van  
meetgegevens met uw  
diabetesbehandelaar



Betere voorbereiding  
op uw afspraak



Extra kennis via  
e-learning modules



**Jia-né Zhang**

543  
Berichten

420  
Volgers

549  
Volgend



## VALLEN EN OPSTAAN VOOR EEN DROOM

Jia-né Zhang (24) heeft een droom. De student Fashion & Textile Technologies doet een minor aan de Hogeschool Utrecht waarvoor ze een collectie jurkjes voor insulinepompgebruikers ontwerpt. Jia-né heeft diabetes type 1 sinds 2008 en wil haar jurkjes graag kunnen dragen zonder na te denken over waar ze de insulinepomp moet laten. Het liefst zou ze na haar minor een bedrijf starten met haar eigen collectie jurken voor vrouwen die een insulinepomp dragen.

Vorige zomer stapte Jia-né over op de MiniMed 640G insulinepomp. Een hele uitdaging omdat ze daarmee haar angst voor het inbrengen van infusiesets moest overwinnen. 'Ik heb voor deze pomp met een slangetje gekozen omdat mijn partner en ik binnen vier jaar misschien wel kinderen willen. Dan is deze pomp in combinatie met een continue glucosesensor een goede optie.'

Het inschieten van een infusieset gaat haar langzaam maar zeker steeds beter af. Daarnaast ging Jia-né op zoek naar

een manier om deze pomp op een elegante manier te dragen én bedienen als ze een jurk draagt. 'Deze pomp heeft geen afstandsbediening die ook als boluswizard dient, daarom moet ik de pomp erbij pakken als ik ga bolussen. De pomp bewaren in een bh-zakje of met een band om mijn bovenbeen komt niet altijd handig uit.'

Inmiddels is Jia-né heel wat prototypes jurkjes verder; een proces dat met vallen en opstaan gaat. 'Tijdens mijn opleiding heb ik niet geleerd hoe ik patroondelen moet tekenen. Dat ben ik mezelf nu aan het aanleren. Dit vraagt veel geduld en doorzettingsvermogen. Ik leer van mijn fouten en er zullen er nog vele volgen, maar de voldoening die ik krijg als er weer een jurkje af is, is het waard.'



Jia-né komt graag in contact met andere vrouwen met diabetes. Laat haar weten wat je van de jurkjes vindt. [@trendwatchgirl](#) | [@Jia-né Zhang](#) of volg haar blogs via [projectdiabetesfashion.wordpress.com](http://projectdiabetesfashion.wordpress.com).



Meest voorkomende  
huidirritaties door het dragen  
van een insulinepomp of  
continue glucosesensor

- Jeuk
- Rode, geïrriteerde huid
- Kapotte huid
- Ontsteking met een natte of droge wond
- Blaren
- Huidvlekken, eczeem of depigmentatie
- Pijn
- Littekens

Als gevolg van een ontsteking kunnen de bloedglucosewaarden onregelmatig worden. Kinderen kunnen een angst ontwikkelen voor het verwisselen van een infusieset of sensor als ze veel last hebben van hun huid.



*Heeft u of uw kind last van huidirritaties? Vraag of uw diabetesverpleegkundige wil meekijken. Zij kan u adviseren wat u het beste kunt doen.*

## Huidproblemen door de infusieset of glucosesensor. **Wat kunt u eraan doen?**

Mensen gebruiken steeds vaker een insulinepomp en/of glucosesensor om hun diabetes te reguleren. Daarmee nemen ook de huidirritaties toe als gevolg van de pleisters van deze hulpmiddelen. Volgens kinderdiabetesverpleegkundige Marie-Louise van Kruijssen van KinderDiabetesCentrum Nijmegen (KDCN) is dit een onderschat probleem en zou hier meer onderzoek naar moeten worden gedaan.

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTOS: GERARD VERSCHOOTEN

'In de diabeteswereld is er veel aandacht voor technologische ontwikkelingen', zegt Marie-Louise van Kruijssen. 'Insulinepompen en continue glucosesensoren zouden het managen van diabetes gemakkelijker maken. Ze hebben absoluut meerwaarde. Maar ik zie ook veel leed door de huidproblemen die het dragen van pompen en sensoren veroorzaken.'

**63% heeft last** - In 2018 werden de resultaten gepubliceerd van twee Deense onderzoeken naar huidproblemen als gevolg van het dragen van een insulinepomp of glucosesensor. Hieruit bleek dat één op de drie volwassenen huidklachten ontwikkelt door de pomp of sensor. In deze studie is ook gekeken naar BMI, geslacht, leeftijd, HbA1c en duur van de diabetes. Deze factoren lijken geen invloed te hebben op het ontstaan van huidirritaties [1]. Bij kinderen zijn de getallen nog hoger. 63% van de kinderen en jongeren tussen de twee en twintig jaar gaf aan last te hebben van een huidirritatie variërend van jeuk, roodheid, infecties tot eczeemachtige klachten [2].

**Reageren op lijmstoffen** - Nu steeds meer diabeteshulpmiddelen op het lichaam worden gedragen, zoeken fabrikanten naar manieren om deze beter en langer draagbaar te maken. Sommige glucosesensoren gaan al veertien dagen mee. Dan is het belangrijk dat de pleisters

een goede kleefkracht hebben. Maar mensen kunnen reageren op de stoffen die gebruikt worden in de pleisters en als gevolg hiervan huidirritaties krijgen. Marie-Louise: 'Het is nog onduidelijk waarom de ene persoon hier wel op reageert en de andere niet. We zien ook dat kinderen bij wie het jaren goed gaat opeens huidklachten ontwikkelen. Omgekeerd kan ook voorkomen.'

**Jeuk** - Volgens Marie-Louise is jeuk een van de meest gehoorde klachten. 'Op zich kan jeuk geen kwaad, maar omdat mensen gaan krabben kan de huid beschadigd raken. Om de kans op jeuk te verminderen, is het belangrijk de infusieset van de insulinepomp tijdig te vervangen. Het advies is eens per drie dagen. Sommige mensen zijn geneigd de infusieset te laten zitten en de pomp bij te vullen, maar wij raden dit af met het oog op huidirritaties. Daarnaast is het belangrijk om de huid vet te houden na het verwijderen van een infusieset of sensor. Bijvoorbeeld met vaseline, Sudocrem of Bepanthen.'

**Goede hygiëne** - Huidklachten kunnen een reactie zijn op de lijmstoffen in de pleisters. 'Daarnaast is het belangrijk om hygiënisch te werk te gaan bij het plaatsen van een nieuwe infusieset of glucosesensor', zegt Marie-Louise. 'Was altijd je handen goed voordat je een sensor of infusieset gaat plaatsen. Zorg ook voor een

[1] Anna Korsgaard Berg et al. *Skin Problems Associated with Insulin Pump and Sensors in Adults with Type 1 Diabetes*. *Diabetes Technology & Therapeutics*. Jul 2018;475-482.

[2] Berg Et al. *High frequencies of dermatological complications in children using insulin pumps or sensors*. *Pediatric Diabetes*. 2018;19:733-740.





schone werkplek. Wij adviseren altijd om eerst een nieuwe set of sensor te plaatsen en dan pas de oude te verwijderen. Je weet dan zeker dat de oude plek voldoende tijd krijgt om te herstellen. Bovendien voorkom je daarmee dat je een mogelijke infectie die onder de oude pleister zit, meeneemt onder de nieuwe pleister. Een andere mogelijkheid is om goed te douchen voordat je een nieuwe set of sensor plaatst. Smeer dan geen bodylotion of crème op de plek waar je de set wil plaatsen.'

**Beschermend laagje** - Ontwikkelt u of uw kind ondanks een zorgvuldige werkwijze toch huidklachten? Dan kan het helpen om de huid voor het

plaatsen van een infusieset of glucosesensor te desinfecteren met een alcoholdoekje. 'Ook een wondspray of wondverband kunnen huidirritatie voorkomen. Met een spray leg je een beschermend laagje op de huid. Een enkele keer reageert een kind zo heftig, dat het blaren ontwikkelt. Als we zien dat er sprake is van een ontsteking, dan verwijzen we iemand meestal naar de huisarts. Deze kan een antibiotica- of corticosteroïdencreme voorschrijven.'

**Met beleid verwijderen** - Naast zorgvuldig aanbrengen, is het ook belangrijk om de infusieset en glucosesensor met beleid te verwijderen. 'Iedere keer als je een pleister verwijdert, beschadig je de huid. Met olie of een pleisterverwijderaar gaat het vaak makkelijker en beschadig je de huid minder. Sommige mensen laten eerst de olie intrekken en verwijderen de pleisters dan onder de douche.'

**Zelf betalen** - De huidbeschermende en verzorgende materialen worden meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar. 'Het managen van je diabetes, de zorg voor de pomp, sensor en glucosemeter, dat is al een hele klus. Dan komen de huidproblemen en de kosten er nog bij', zegt Marie-Louise. 'Dat is een extra last.'

**Ongemakken accepteren** - Sommige mensen accepteren de ongemakken met de huid omdat ze de voordelen van de pomp en sensor niet willen opgeven. Anderen stoppen met de pomp of sensor en kiezen voor een alternatieve therapie zoals de insulinepen of glucosemeter. 'Mensen krijgen een beperkt aantal glucosesensoren per jaar vergoed. Om hiermee uit te komen, moeten ze de glucosesensor de volledige periode laten zitten. Dus ook als ze last hebben van jeuk of een andere irritatie.'

**Experimenteren** - 'Omdat zo weinig over deze huidproblemen bekend is, gaan mensen zelf experimenteren. Uit wanhoop proberen ze van alles en nog wat. Dit geeft aan hoe belangrijk het is dat hier goed onderzoek naar wordt gedaan.'

## 'Mijn zoon heeft weinig onderhuids vetweefsel'

'Vanochtend zag ik een moeder op het spreekuur met haar zoontje', zegt kinderdiabetesverpleegkundige Marie-Louise van Kruijsen. 'De sensor van haar zoon gaf veel storingen. Van de fabrikant kreeg ze het advies deze niet meer op de armpjes van het kind te plaatsen omdat daar te weinig onderhuids vetweefsel zit. Nu is de moeder voor het plakken van de sensor en de infusieset aangewezen op de billen en bovenbenen van de jongen. Soms weet ze niet meer waar ze de volgende pleister moet bevestigen op het kleine lijfje en tegelijkertijd de huid voldoende tijd kan geven om te herstellen van voorgaande plaatsingen.'



## Uitdagingen bij warm weer

In de zomermaanden kan de temperatuur flink oplopen. Dit brengt andere uitdagingen met zich mee. Door water, transpiratie en zonnebrandcrème laten de infusieset en/of glucosesensor sneller los. Marie-Louise: 'Wij adviseren mensen soms om dan doekjes te gebruiken die de pleister van de sensor of infusieset extra kleefkracht geven. Deze worden op de huid aangebracht en daaroverheen wordt het infusiesetje gezet.' Overleg zo nodig met uw diabetesverpleegkundige of u deze pleisters onder uw pomp of sensor kunt gebruiken.

**Vaker verwisselen** - Door hoge temperaturen kan de werking van insuline achteruit gaan. Marie-Louise: 'Kinderen hebben dan opeens hogere bloedsuikers. Om de insuline minder lang bloot te stellen aan warmte, kun je minder insuline in de pomp doen en het infusiesetje om de dag, in plaats van om de drie dagen verwisselen.\* Een infuuspleister heeft twee uur nodig om goed te hechten. Daarom is het belangrijk om niet vlak voor het zwemmen de infusieset te vervangen.'

**Op vakantie?** - In de zomer is iedereen actiever buiten en dragen we minder beschermende kleding. Ook hierdoor kunnen infusiesets of glucosesensoren eerder loslaten. Gaat u op vakantie? Neem wat extra infusiesets en sensoren mee. Sommige glucosesensoren en insulinepompen beschikken over bevestigingsbanden, waardoor de kans op loslaten vermindert. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van uw pomp of glucosesensor.

### TIPS OM HUIDPROBLEMEN TE VOORKOMEN

- Zorg voor goede hygiëne: schone handen, schone werkplek en schone huid. Gebruik eventueel een alcoholdoekje om de huid te desinfecteren.
- Plaats eerst een nieuwe infusieset of sensor voordat u de oude verwijdert. Zo voorkomt u dat een eventuele ontsteking of infectie die onder de pleister zit, overgaat naar de nieuwe pleister. Douchen voor het plaatsen van een nieuwe set of sensor is ook een mogelijkheid.
- Zorg dat de huid goed droog is voor het plaatsen. Op de huid mogen geen zeepresten en restanten van bodylotion of het alcoholdoekje zitten.
- Wissel zoveel mogelijk af met de plaatsen, zodat de huid voldoende tijd krijgt om te herstellen.
- Om een geïrriteerde huid te voorkomen kunt u een wondspray of een wondverband gebruiken. Ook zijn er pleisters verkrijgbaar die de kleefkracht van de sensor of infusieset verbeteren.
- Heeft u of uw kind last van huidirritaties of laat de sensor of de infusieset vaak los, overleg dan met uw diabetesverpleegkundige wat u het beste kunt doen of gebruiken.

*\* Gebruikt u meer infusiesets dan normaal, dan kan het nodig zijn hiervoor een extra aanvraag in te dienen bij uw zorgverzekeraar. Informeer bij uw zorgverzekeraar hoeveel infusiesets ze vergoeden.*



### Beschermende koeltasjes

Zwemmen in koud water, sporten onder de hete zon. Het heeft invloed op de glucosewaarden en de insulineopname. Door extra vaak de glucose te controleren, houdt u zicht op eventuele hypo's of hypers. U moet niet alleen uzelf maar ook uw diabetesmedicatie en hulpmiddelen beschermen tegen zonlicht en warmte. Hiervoor zijn speciale koeltasjes verkrijgbaar, zowel voor insulinepennen als insulinepompen. Bij Mediq vindt u een beperkt assortiment in de webshop. Of kijk op [frio.nl](http://frio.nl) of [smartcoolr.eu](http://smartcoolr.eu) voor een compleet assortiment.



# ‘Ik gooi alles in het kanaal, denk ik soms’

Haar besluit staat vast. Als ze door corona naar de intensive care zou moeten, wil ze dat niet. ‘Ik weet dat ik dan heel veel zou moeten inleveren. Door mijn diabetes, maar ook door mijn andere aandoeningen. In mijn directe omgeving heb ik gezien hoe slecht mensen uit een reanimatie kunnen komen. Daar kies ik niet voor.’



**V**lak voor haar veertigste krijgt Sandra Ekelhof (51) de diagnose type 2. 'Tot die tijd had ik nooit medicijnen gebruikt. Nu, bijna vijftien jaar later, heb ik een hele apotheek in huis.' Sinds oktober 2018 zit Sandra in de ziekteket. 'Ik werkte heel hard, vaak onregelmatig, in de transport en planning. Ook was ik actief in het verenigingsleven. Ik ging altijd maar door, eigenlijk was het nooit genoeg. Op een dag ben ik bewusteloos geraakt op mijn werk. Ik was alleen op kantoor. Toen ik bijkwam, ben ik naar huis gegaan. Ik nam een douche en ging weer terug naar mijn werk. Volgens mijn huisarts kwam het door 'mijn suiker'. Daar horen flauwtes bij, zei hij.'

**25 kilo aangekomen** - Sandra ging door met wat ze altijd deed, maar alles werd moeizamer. Al eerder, in 2014, was ze in een tijdsbestek van drie maanden 25 kilo aangekomen. 'Het is nooit duidelijk geworden waardoor dit kwam. Ik ben bij diëtisten geweest, heb eetdagboeken bijgehouden en tachtig verschillende diëten geprobeerd, maar niets hielp.'

**Kortetermijngeheugen** - Na de flauwte op haar werk, werkte Sandra in deeltijd door. In de zomer van 2019 kreeg ze opnieuw twee flauwtes. Daarna ging het werken niet meer en kwam ze voltijds in de ziekteket terecht. 'Het ging niet goed. Ik kreeg last van mijn kortetermijngeheugen en kon me helemaal niet meer concentreren. Daarnaast had ik veel last van zenuwpijn, spieren en gewrichten en slaapapneu.'

**Herseninfarct** - In de tussentijd is Sandra verhuisd en gaan samenwonen met haar partner. 'Op aanraden van mijn dochter en hem, ben ik naar een nieuwe huisarts gegaan. We dachten dat ik

misschien alzheimer had. Mijn nieuwe huisarts wilde eerst andere dingen uitsluiten. Hij liet een hersenscan maken en hierop was te zien dat ik een herseninfarct had doorgemaakt. Dit verklaarde een hoop.'

**Mallemlen** - Sindsdien zit Sandra in de medische mallemlen. 'Er zijn weken dat ik wel drie afspraken heb in het ziekenhuis. Ik loop bij een oogarts, een neuroloog, een vaatchirurg en een longarts. Allemaal hebben ze een andere verklaring voor mijn klachten. Ik gebruik een hele batterij aan medicijnen, maar voel me eigenlijk alleen maar slechter. Soms denk ik: ik gooi alles in het kanaal.'

**Genieten** - In twee jaar tijd heeft het leven van Sandra een andere wending genomen. 'Ik was gewend altijd hard te werken en vol in het leven te staan en opeens lieten mijn lichaam en mijn hersenen me in de steek. Ik heb het hier heel moeilijk mee gehad maar ben er weer. Ik kan weer genieten van het leven, van andere dingen. Van het met mijn partner in één huis wonen, de hond die blij is of een kopje koffie in de zon.'

**Niet bang** - Gesprekken met haar partner en dochter hebben haar door deze moeilijke tijd getrokken. 'Ze hebben me laten inzien dat ik niet moet kijken naar wat ik niet heb, maar naar wat ik wel heb. Dingen die voor mij moeilijk zijn, maakt mijn partner luchtig.'

Sandra heeft met haar partner besproken dat ze niet naar de intensive care wil, mocht dit nodig zijn vanwege corona. 'Natuurlijk vindt hij dit moeilijk maar hij respecteert het. Ondertussen doen we er alles aan om gezond te blijven. We zien heel weinig mensen en doen alleen boodschappen als het nodig is. Nee, ik ben niet bang.'

**'Ik was gewend altijd hard te werken en vol in het leven te staan en opeens lieten mijn lichaam en mijn hersenen me in de steek'**



## Het is weer tijd voor ZOMERFRUIT

Aardbeien en kersen; ze zijn weer volop verkrijgbaar. Beide fruitsoorten leveren relatief weinig koolhydraten. Aardbeien bevatten 5,1 gram koolhydraten per 100 gram (een klein schaalpje) en kersen 11,5 gram koolhydraten per 100 gram. De richtlijn Gezonde Voeding adviseert twee porties fruit per dag te eten. Veel fruitsoorten zijn aardig zoet dus kunnen bij mensen met diabetes een flinke glucosepiek geven na het eten. Kies daarom voor de minder zoete fruitsoorten zoals aardbeien en kersen.

## Wat doet alcohol met uw glucosewaarde?

Wat is lekkerder dan een koel biertje of een glaasje wijn op een zwoele zomeravond? Ook met diabetes kunt u genieten van alcohol. Het is wel goed om dan rekening te houden met het effect van alcohol op de glucosewaarden. Na het drinken van een biertje of wijntje, zal eerst uw bloedglucosewaarde stijgen, afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten in het drankje. Een paar uur later kan uw glucosewaarde juist zakken als gevolg van de alcohol. Hierdoor kunt u een hypo krijgen. Heeft u voor het slapengaan alcohol gedronken? Zorg er dan voor dat uw glucosewaarde niet te laag is voordat gaat slapen. Daarmee voorkomt u dat u 's nachts wordt overvallen door een hypo.

Drank	Gram koolhydraten
Bier (glas 200 ml)	6,0 gram kh
Droge witte wijn (glas 100 ml)	0,6 gram kh
Zoete witte wijn (glas 100 ml)	5,9 gram kh
Rode wijn (glas 100 ml)	3,0 gram kh

			2				5	
			3	5		9		
	7	6			4		2	8
	8	3						
2	9		4		1		8	7
						5	9	
4	5		8			2	1	
		8		2	6			
	2				9			

www.ruiterpuzzel.nl

win een  
cadeaubon  
van € 25,-

## Sudoku

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Lees de oplossing van boven naar beneden in de vijf gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing **voor 30 september 2020**

naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

**ONDER DE WINNAARS VERLOTEN WE EEN CADEAUBON VAN € 25,-.**

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is

**Geertje de Graaf-Slager** uit **Oldehove**.

Van harte proficiat!



## Drie mensen van het klantpanel van Mediq geven antwoord.

TEKST: IRENE SEIGNETTE

'Corona heeft eigenlijk geen effect op ons dagelijks leven. Voor ons verandert er weinig. We wonen op een gezellig plein met veel kinderen, dus het is behoorlijk levendig om ons heen. Ik laat gewoon de hond uit en voor het vervoer gebruiken we de scooter. Het contact met familie en vrienden verloopt vooral via sociale media en de telefoon. Het enige wat we anders doen is dat mijn man de boodschappen doet. Hij wil liever niet dat ik me onder de mensen begeef, omdat ik dertien jaar geleden een niertransplantatie heb gehad en zeven jaar geleden een stamceltransplantatie. Hierdoor hoefde ik jaren bijna geen insuline te gebruiken. De stamcellen gaan ongeveer vijf jaar mee. Ik sta nu op de wachtlijst voor een nieuwe transplantatie. Over corona maak ik me geen zorgen. Dat zou alleen maar averechts werken, want ik kan er toch niets aan veranderen.'

**Sandra Zandvliet-Vermeulen (56)**,  
diabetes type 1 sinds 1972, spuit  
viermaal daags insuline

Leven in tijden  
van corona.

Wat is hiervan de  
impact op uw leven?

'Mijn vrouw en ik hopen dit jaar allebei tachtig te worden en zitten dus in de gevarenzone als het om corona gaat. We doen er alles aan om het buiten de deur te houden. Niet op een hysterische manier, maar we willen het risico tot het minimum beperken. Niet alleen vanwege mijn diabetes maar ook omdat ik sinds 26 jaar gehandicapt ben nadat ik een dwarslaesie opliep na een val. Mijn vrouw heeft vorig jaar een paar wervels gebroken toen ze mij probeerde op te vangen. Onze thuiszorghulp is positief getest en komt niet meer. Gelukkig springen onze kinderen bij. Ze komen schoonmaken en doen beurtelings de boodschappen. Hier zijn we heel dankbaar voor.'

**Hendrik Plenk (79)**, diabetes type 2 sinds  
1995, spuit viermaal daags  
insuline

'We zijn niet bang voor corona, maar wel voorzichtig. Ik heb diabetes type 1 sinds ik heel jong ben, het hoort er gewoon bij. Sinds een paar jaar heb ik ook kanker. Daardoor is mijn leven veranderd. Ik ben erg ziek en rust veel. Vroeger gebruikte ik een insulinepomp maar tegenwoordig dient de thuiszorg de insuline toe. Corona heeft veel impact op ons leven, maar mijn man en ik zorgen ervoor dat we genieten van de kleine dingen. Van de merel die in onze tuin woont en de nieuwe traplift die het voor mij mogelijk maakt om weer op mijn slaapkamer te slapen. We zijn hier samen en dat is heel fijn.'

**Loes Wierdsma-Braun (74)**, diabetes type 1  
sinds haar jeugd jaren Insulinetoediening  
via de thuiszorg

# Is koolhydraatbeperking dé oplossing?

Er is veel aandacht voor het eten van minder koolhydraten bij diabetes type 2. Hoe werkt dit?

## Wat zijn koolhydraten?

Met koolhydraten bedoelen we zetmeel en suikers. Zetmeel zit vooral in graanproducten, aardappelen en peulvruchten (bonen).

Suikers komen vooral voor in suiker, honing, snoep, koek, frisdranken, vruchtensappen, fruit en melk.

Als u iets eet of drinkt waar koolhydraten in zitten, gaat uw bloedglucose omhoog. Alle producten met koolhydraten verhogen uw bloedglucose. Suiker verhoogt dus uw bloedglucose, evanals brood en aardappelen. Het lijkt dus logisch om minder koolhydraten te eten bij diabetes, omdat koolhydraten direct invloed hebben op de bloedglucosespiegel.

## Koolhydraatbeperkt

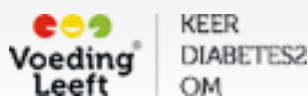
De termen koolhydraatarm, koolhydraatbeperkt en laag koolhydraat (in het Engels: low carb) worden door elkaar gebruikt. Volgens de Schijf van Vijf bevat een gezond voedingspatroon zo'n 200-350 gram koolhydraten per dag. Een koolhydraatarm, koolhydraatbeperkt of laag koolhydraat (low carb) dieet tussen de 50-200 gram koolhydraten en een ketogeen dieet 20 tot 50 gram koolhydraten per dag.

Voedingspatroon/dieet	Gram koolhydraten per dag
Algemeen gezond voedingspatroon	200-350
Koolhydraatarm, koolhydraatbeperkt of laag koolhydraat (low carb)	50-200
Ketogeen, zeer laag koolhydraat	20-50

‘Vezels zorgen voor minder schommelingen in de bloedglucosespiegel’

## RICHTLIJNEN & PROGRAMMA'S

Er zijn in Nederland meerdere richtlijnen en programma's, met verschillende adviezen over koolhydraten. Enkele voorbeelden.



Leefstijlprogramma (6 maanden) gericht op verandering voeding, beweging, slaap en ontspanning. Koolhydraatbeperking (70-150 gram).



De eerste weken 6x per dag eten met 6 gram koolhydraten, totaal 36 gram. Daarna uitbreiding, ook de laatste fase is koolhydraatbeperkt.

## WAT ZEGT DE WETENSCHAP OVER KOOLHYDRAATBEPERKING?

- Afvallen bij overgewicht is een aanrader. Zo kunnen vooral mensen met diabetes type 2 goede resultaten bereiken. Leefstijlprogramma's kunnen hierbij helpen. Een dieet met minder koolhydraten kan eventueel een goede aanzet zijn om een aantal kilo's af te vallen. Een gewichtsverlies van 5-10% is al heel waardevol, ook als dit nog (lang) niet het 'ideale' gewicht is. Het levert de meeste winst op als het gewicht op de langere termijn niet opnieuw stijgt en als de voeding volwaardig is (voldoende voedingsstoffen bevat).
- Een lagere inname van koolhydraten levert bij mensen met diabetes type 2 op de korte termijn vaak gewichtsverlies en soms ook betere bloedglucosewaarden op. Deze voordelen zijn op langere termijn (6 maanden-2 jaar) niet meer te zien. Dit komt vooral doordat de meeste mensen een koolhydraatbeperkt dieet niet lang volhouden.

**TIP: bekijk de video van prof. Hanno Pijl op de website van het DiabetesFonds [diabetesfonds.nl](https://diabetesfonds.nl).**

- De kwaliteit van de koolhydraten is belangrijker dan de kwantiteit (hoeveelheid). Groenten, fruit, aardappelen, melk, volkorenvarianten van brood, rijst en granen bevatten koolhydraten van goede kwaliteit. Drinken met suiker, zoals cola, sinas of vruchtensap, kunt u beter niet gebruiken. In koolhydraatbeperkte diëten wordt ook de hoeveelheid brood, graanproducten en aardappelen beperkt.
- Het wordt steeds duidelijker dat de hoeveelheid voedingsvezels een belangrijke rol speelt, vooral de vezels uit granen. Vezels zorgen voor minder schommelingen in de bloedglucosespiegel en hebben een gunstig effect op het gewicht doordat ze een vol gevoel geven. Ze hebben ook een goede invloed op het gewicht en de bloedglucose via de darmbacteriën. Het is moeilijk om met een koolhydraatbeperkt dieet de aanbevolen hoeveelheid graanvezels binnen te krijgen.
- Belangrijk is dat het dieet aansluit bij uw persoonlijke voorkeur zodat u het vol kunt houden. Ook persoonlijke lichamelijke kenmerken spelen een rol. Iedereen is verschillend, niet iedereen reageert hetzelfde.

## 'De kwaliteit van de koolhydraten is belangrijker dan de kwantiteit'

### Conclusie

Een voedingsadvies dat voor iedereen de beste oplossing biedt, bestaat niet. (Tijdelijke) koolhydraatbeperking kan soms helpen. Belangrijk is dat de kwaliteit van de koolhydraten goed is en dat de voeding aansluit bij uw persoonlijke voorkeur zodat u het kunt volhouden. Het gaat om een blijvende aanpassing, een leven lang...

## Hoe zit het bij diabetes type 1?

Vrijwel alle onderzoeken met koolhydraatbeperkte diëten zijn gedaan bij mensen met diabetes type 2 en overgewicht. Er is geen bewijs dat koolhydraatbeperkte voeding bij mensen met diabetes type 1 een gunstig effect heeft.

### Goede leefstijl

Op deze pagina's spelen de koolhydraten de hoofdrol. In een goede leefstijl is ook aandacht nodig voor andere voedingsstoffen zoals de soort vet en voor factoren als beweging, stress en slaap.



Om overgewicht te verminderen zijn er Gecombineerde leefstijlinterventies (GLI); programma's waarin u aan de slag gaat met voeding (o.a. gezonde koolhydraten), beweging, slaap en mentale rust. GLI's worden vergoed vanuit de basisverzekering. [Loketgezondleven.nl](https://loketgezondleven.nl)



Wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen. De kwaliteit van de koolhydraten is belangrijker dan de kwantiteit (hoeveelheid) van de koolhydraten. NDF geeft geen aanbeveling voor de hoeveelheid koolhydraten.



# Ervaar *Vrijheid* met Pod-Therapie

Een simpele en discrete manier om  
insuline toe te dienen

- **Waterbestendige\*** Pod **zonder infuuslang** die u overal kunt dragen op plaatsen waar u zich een injectie zou geven
- Moderne, **intuïtieve** Persoonlijke Diabetes Manager met **touchscreen**
- Geschikt voor alle leeftijden, met aan te passen instellingen om uw **insulinetoediening te personaliseren** op basis van uw dagelijkse routine



**3 DAGEN\*\***  
ONAFGEBROKEN  
INSULINE

Neem contact op met uw zorgverlener voor overleg om uw geschiktheid voor het Omnipod DASH™-insulinetoedieningssysteem te bepalen.



Marcus B.  
*Omnipod® Gebruiker*  
sinds 2017

**Bestel uw Pod Probeer Kit op<sup>†</sup> [www.myomnipod.com/mediq](http://www.myomnipod.com/mediq)**

Insulet\_NL MyOmnipod Netherlands myOmnipod\_NL

\*De pod heeft een IP28 specificatie voor waterdichtheid tot een diepte van 7,6 meter gedurende 60 minuten. De PDM is niet waterdicht

\*\*Tot 72 uur onafgebroken insulineafgifte

†De demo Pod heeft geen naald, is niet werkend en kan tot drie dagen worden gedragen  
Schermbeelding is een voorbeeld dat slechts dient ter illustratie.

©2019 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH, het DASH-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de VS en diverse andere rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Glooko en diasend zijn handelsmerken van Glooko, Inc. en worden met toestemming gebruikt. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van de desbetreffende merkhouders. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving van het product en impliceert geen commerciële relatie of andersoortige verbondenheid. Schiphol Boulevard 359 D Tower, 11t, 1118BJ Schiphol, The Netherlands. INS-ODS-10-2019-00036 V1-Pt2

**Insulet**





## ‘Ik ben eindelijk van die hilarische hypo’s verlost’

# Hoe vaak heeft u een hypo?

Van de redactie van Diactueel kreeg ik een uitnodiging om deze gastcolumn te vullen. Ik was direct enthousiast, maar dan moet je een onderwerp zoeken. Ik heb diabetes type 1 en dan schrijf ik daar natuurlijk over. Ook sport ik graag, wat voor mensen met diabetes heel gezond schijnt te zijn. Dus dacht ik wat samen te stellen over mijn type 1 in relatie met mijn sport: wielrennen, mountainbike en veldrijden. Maar ja, dan móet het ook weer over hypo’s gaan. Want hoe harder ik fiets, hoe lager mijn bloedsuiker wordt. Ik kan heel wat columns vullen over mijn hilarische hypo’s. Dus één gastcolumn moet zeker lukken.

Zo beklom ik eens de Alpe d’Huez in één lange hypo. Daardoor duurde de klim tweeëneuhalf keer langer dan de week ervoor tijdens de training. Of die keer dat ik tijdens een kampeervakantie ’s nachts na een flinke fietstocht kletsnat wakker werd en me in een gevaarlijke afdaling waande. De hele camping schrok wakker van mijn gegil.

Terwijl ik dit schrijf, google ik toch even naar de langetermijn-gevolgen van die hypo’s. Oeps, in een artikel van kinderarts dr. Henk-Jan Aanstoot lees ik dat bloed lokaal stroperiger wordt van een hypo en dat de kans op kleine stolsels toeneemt. Hormonen die bij een hypo vrijkomen, zoals cortisol, hebben urenlang effecten. Na het lezen van deze informatie heb ik ineens geen zin meer om mijn hypo’s te beschrijven. Zo hilarisch lijken ze nu niet meer.

Daags na een echt ernstige hypo vroeg ik mijn diabetesverpleegkundige hoe vaak mensen gemiddeld een hypo hebben. Van het antwoord, twee à drie keer per week, schrok ik wel, aangezien ik er zoveel per dag had. Ook mijn diabetesverpleegkundige schrok daarvan. Zij heeft daarna alles op alles gezet om mij aan de Continue Glucose Monitoring te krijgen: een draagbare sensor waarmee ik 24/7 mijn bloedsuikerpeil op mijn telefoon kan aflezen. Sindsdien slaapt mijn vrouw weer een stuk relaxter. Van de sensor krijg ik een waarschuwing bij een dreigende hypo. Ik ben dus eindelijk van die hilarische hypo’s verlost. Goed voor mijn gezondheid op de lange termijn. Hoelang het gaat duren voordat de zorgverzekeraars ook deze CGM gaan vergoeden weet ik niet, maar dat kan toch niet zo lang meer duren? Echter, leven zonder hypo wel.



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Naam	Henk Jan Millenaar
Leeftijd	59 jaar
Diabetes	type 1 sinds januari 1986
Therapie	Insight pomp en Dexcom G6 CGM
Hobby’s	fietsen, wandelen, lezen en schrijven
Woonsituatie	getrouwd met Corrita; bijna opa
Werk	Interieurbeplanter

### Gastcolumnist gezocht!

Wilt u de volgende gastcolumn schrijven? Stuur dan een mail naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) en wie weet is deze pagina in de volgende Diactueel van u.

# Vallen en weer opstaan

Iedereen maakt in het leven moeilijkere perioden door. Heb je diabetes? Dan heeft dat ook z'n weerslag op je glucosewaarden. Hoe voorkom je dat je diabetes ontregelt door stress? Hoe raap je jezelf weer bij elkaar na een moeilijke tijd? En hoe maak je jezelf weerbaarder zodat je diabetes beter in balans blijft, ook als dingen tegenzitten?

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO: RAPHAEL DRENT

**E**en kant-en-klare oplossing is er niet. Elke situatie is anders. Maar dat stress en problemen invloed hebben op de glucosewaarden, weet ook **Brigiet Brink**. Zij heeft zelf diabetes en werkt als diabetescoach. 'Als ik me druk maak, reageert mijn lichaam anders en gaan mijn glucosewaarden schommelen. Tegelijkertijd vind ik het lastig om goed voor mijn diabetes te zorgen omdat mijn probleem of datgene waar ik stress van heb, alle aandacht opeist. Het helpt mij dan om stil te staan en mezelf de vraag te stellen: wat heb ik nú nodig om me beter te voelen? Waar wil ik stapje voor stapje naartoe werken? Zo nodig vraag ik daar hulp bij.'

**Soorten stress** - Hoe de diabetes reageert op stress, is per persoon verschillend, zegt **Giesje Nefs**, psycholoog bij Diabeter. 'Bij de een schiet de glucosewaarde omhoog, een ander krijgt te maken met een hypo, en bij weer een ander is er echt geen peil op te trekken. Om het nog ingewikkelder te maken: het kan ook verschillen per type stress. Probeer eens te onderzoeken hoe dit bij jou is. Houd bijvoorbeeld een lijstje bij over de hoeveelheid stress die je ervaart (op een schaal van 1-10), de situatie waarin en wat dit doet met je glucosewaarden. Meer inzicht in hoe jouw diabetes op stress reageert, kan helpen om er beter op te reageren.'

**Naar de medisch psycholoog** - Zelf heb ik veel baat gehad bij drie gesprekken met een medisch psycholoog. Ik heb leuk werk, een fijn gezin,

vrienden... toch liep het een tijdje niet zo lekker. Mijn diabetes schommelde behoorlijk, maar daar zat niet de oorzaak. En dan zit je bij de diabetesverpleegkundige die geen genoeg neemt met een half antwoord en doorvraagt hoe het 'echt met je gaat'. Nou, niet top dus. Op haar advies heb ik een paar gesprekken gehad met een medisch psycholoog. Zij deed wat ik zelf niet kon: ze maakte een overzicht van mijn 'taken- en zorgpakket'. De zorg voor twee jonge kinderen, veel freelance opdrachten die ik graag goed wilde doen, in het weekend pleegzorg en de zorg voor een groep jongeren in de kerk. Opeens viel het kwartje dat ik misschien wel iets te veel hooi op mijn vork nam.'

**Goed gesprek** - 'Een goed gesprek helpt', zegt ook **Jacqueline Putker**, diabetesverpleegkundige en diabetescoach. 'Is het niet met de diabetesverpleegkundige, dan met iemand die dicht bij je staat. Jezelf open durven en willen stellen is wel een drempel die je over moet. Verder is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen en actief te blijven. Maak bijvoorbeeld een dagschema waarin je activiteiten en rustmomenten een vaste plek en tijd geeft. Probeer dit een week of langer aan te houden. Onderdeel hiervan kunnen bijvoorbeeld wandelingen, maaltijden, hobby's en voldoende slaap zijn.'

**Draagkracht vergroten** - In het Amsterdam UMC is de MyDiaMate-app ontwikkeld. Deze helpt om je mentale fitheid te behouden en te verbeteren.

## ‘Opeens viel het kwartje. Misschien nam ik wel iets te veel hooi op mijn vork’

**Maartje de Wit**, medisch psycholoog Amsterdam UMC: ‘Om weerbaarder te worden, kun je kijken hoe je je draagkracht kunt vergroten. Dit kan zitten in sociale steun zoeken, je emoties uiten door erover te praten, een gezonde levensstijl, doelen stellen, mild zijn voor jezelf. Wat kan helpen is iedere dag stil te staan bij de lichtpuntjes. Wat ging er goed vandaag? Waar ben ik tevreden over? Zo probeer je met een positievere blik naar de dag te kijken en minder te focussen op de negatieve dingen. Soms is een situatie nu niet beïnvloedbaar, maar op een later moment wel. Hoe moeilijk ook, laat het dan rusten voor nu. Mindfulness kan hierbij helpen.’

**Mindfulness** - Expert op het gebied van mindfulness is **Leontine Lenferink** van NUnNU Mindfulness. Leontine heeft zelf ook diabetes. ‘Wat we vaak doen bij stress is in onze automatische reacties vervallen: heel hard werken, hoge eisen aan jezelf stellen of juist tot niets meer komen, ongezond leven en niet goed voor jezelf zorgen. Dit betekent slechte bloedglucosewaarden en jezelf miserabel voelen. Bij stress is het belangrijk dat je iets doet dat voor jou op zo’n moment helpend is, zodat je weer ruimte, balans en stevigheid voelt. Met mindfulness kun je dit leren: praktische vaardigheden waardoor je je beter kunt afstemmen op jezelf en de omstandigheden waarin je zit. Zo zorg je beter voor jezelf, gaat het beter met je waarden en zit je lekkerder in je vel.’

*Nathalie Ekelmans (48) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tektschrijver en is moeder van Anne (19) en Lars (13).*



**Zelf weerbaarder worden?**  
Op [mediq.nl/diabetes](https://mediq.nl/diabetes) geven deze experts meer tips.

# RECEPT

## RODE CURRY MET BLOEMKoolRIJST

### Bereidingswijze

- Snijd de kipfilet, ui en tomaat in blokjes.
- Fruit de ui in de kokosolie en doe na 2 minuten de kiblokjes erbij.
- Bak de kip gaar en voeg geperste knoflook, currypasta, gember, laurierblaadje, komijnzaad, korianderzaad en het kaneelstokje toe.
- Leg een knoop in het citroengras en doe de stengel samen met de tomaat en de kokosmelk in de pan.
- Laat het ongeveer 5 minuten op een laag vuurtje sudderen.
- Rasp ondertussen de bloemkool fijn en bak de bloemkoolrijst ongeveer 4 minuten met wat olijfolie in een pan.
- Schep de bloemkoolrijst op een bord. Doe de curry er overheen en garneer met een paar blaadjes munt en koriander.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.



3 personen



9,5 koolhydraten p.p.



45 min.

### Ingrediënten

- 320 g kipfilet
- ½ rode ui
- 1 tomaat
- 30 g kokosolie
- 1 teentje knoflook
- 30 g currypasta
- 1 cm verse gember
- 1 laurierblaadje
- ½ tl komijnzaad
- 1 kaneelstokje
- 1 stengel citroengras
- 150 ml dikke kokosmelk
- 450 gr bloemkool
- 1 el olijfolie
- 6 blaadjes munt
- 3 takjes koriander
- Peper
- Zout



Dit is een recept uit de bestseller 'Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen', het eerste boek van de foodblogger Oanh.

Een boek met 192 pagina's simpele koolhydraatarme gerechten, inclusief vier weekmenu's.

### WIN EEN BOEK!

Wilt u kans maken op dit kookboek van Oanh?

Mail **voor 14 juli uw naam en adres** naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) onder vermelding van **'kookboek winnen'**. Onder de inzendingen verloten we vijf boeken. Deze worden per post naar de winnaars opgestuurd.

**PUBEREXPERT**  
**MARINA VAN DER WAL**  
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

## Kun je zelfvertrouwen leren?



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

### DE VRAAG

*Mijn dochter is zo onzeker over haar diabetes. Het belemmert haar in haar dagelijks leven. Hoe faciliteer ik haar om voluit te leven met diabetes?*

### HET ANTWOORD

Je zelfbeeld heeft invloed op je zelfvertrouwen. Hoe zie je jezelf? Je dochter met diabetes kan het gevoel hebben altijd te moeten oppassen, niet spontaan te kunnen meedoen met haar vrienden. Of misschien heeft ze wel angst om onderuit te gaan door een hypo. Dit doet iets met haar zelfbeeld. Bovendien kan dit beeld in conflict zijn met haar ideale plaatje; dat wat ze graag zou willen zijn. Een supervriendin, iemand die nooit de boel ophoudt en altijd in is voor een spontane ingeving.

Hoe krijg je het zelfbeeld in evenwicht met het 'ideale plaatje'? Hoe zorg je ervoor dat de verwachtingen van je kind in overeenstemming zijn met de realiteit? Als ouder heb je invloed op deze ontwikkeling. Dit is niet eenvoudig: vaak spelen hier subtiele, onbewuste processen een rol. Voor welke woorden kies je als er over diabetes gesproken wordt? 'Zit je alweer te laag' of 'wat vervelend dat je nu weer zo laag zit'? Worden er in het gezin vaak onderwerpen of vaardigheden besproken die voor een kind met diabetes moeilijk zijn? Welke verwachtingen zend je uit? Weet jij wat je kind van zichzelf verwacht? Waaraan het probeert te voldoen?

Merk je dat je kind onzeker is? Vraag wat hij of zij nodig heeft om zich zekerder te voelen. Trekt het kind zich terug, biedt dan altijd een opening om toch met je in gesprek te gaan, ook al voel je je als ouder afgewezen. Als volwassenen realiseren we ons vaak niet hoeveel negatieve boodschappen een puber op een dag te horen krijgt, op school, thuis of op de sportvereniging. Als reactie hierop kan het kind zich terugtrekken, dit is een soort zelfbescherming.

Het is bekend dat ouders moeilijk objectief naar hun eigen kinderen kunnen kijken. Ze zijn geneigd te zien wat ze wensen te zien. De wens is de vader van de gedachte. Dat is normaal, maar je kunt er signalen door missen. Blijft je kind onzeker en lukt het niet om hem of haar te helpen? Schakel dan hulp in. Iemand die minder betrokken is, ziet vaak beter waar het aan schort.

Veel ouders vinden het lastig om hulp in te schakelen. Ze denken dat ze het niet goed hebben gedaan. Ik vind dit een gemiste kans. Niets is moeilijker dan opvoeden en niets kan leuker zijn dan opvoeden. We volgen cursussen over allerlei onderwerpen, maar opvoeden moeten we van nature kunnen. Ik zeg altijd: zie jezelf als de professional van het gezin en ga op zoek naar de kennis die jouw gezin nodig heeft. Zelfvertrouwen kun je leren.



### DIRECT AAN DE SLAG?

Marina van der Wal heeft een e-learning 'Zelfvertrouwen kun je leren' ontwikkeld.

De cursus is te volgen op [academievoorgezinnenrelatie.nl](http://academievoorgezinnenrelatie.nl).

**Nu met 15% korting voor klanten van Mediq**  
 Gebruik kortingscode 'mdq2020'



## Rufus de Beer: een troost net na de diagnose diabetes

Na de diagnose type 1 diabetes volgt meestal een overweldigende periode: zeker bij kinderen maakt de diagnose veel indruk. JDRF's Rufus, de beer met type 1 diabetes, kan helpen. Kinderen kunnen hun eerste ervaringen met type 1 delen met Rufus. De rugzak van Rufus is gevuld met praktische informatie om je te ondersteunen in die lastige eerste periode. Je kan Rufus zelf bestellen of eenvoudig cadeau geven.

[www.jdrf.nl/de-tas-van-rufus](http://www.jdrf.nl/de-tas-van-rufus)

## Stichting Kinderdiabetes bestaat tien jaar



Dit jaar bestaat Stichting Kinderdiabetes (SKD) tien jaar. De stichting is in 2010 in Zeeland opgericht door Barry en Martine Rademakers. Zij hebben een zoon met diabetes en zochten contact met andere ouders van kinderen met diabetes met wie ze kennis en ervaringen konden delen. Wat begon in Zeeland is inmiddels uitgegroeid tot een landelijk opererende stichting die activiteiten voor ouders en kinderen organiseert, want volgens SKD heb je diabetes type 1 #nietalleen. Het werk van SKD is niet onopgemerkt gebleven, want dit jaar ontving Barry Rademakers een koninklijke onderscheiding voor zijn inzet voor de stichting.

Het tienjarig bestaan van SKD zal gevierd worden. Hoe? Dat is nog niet helemaal duidelijk vanwege corona, maar er borrelen allerlei (digitale) ideeën, zowel voor ouders als voor kinderen.

Op [stichtingkinderdiabetes.nl](http://stichtingkinderdiabetes.nl) vindt u alle blogs en vlogs en de agenda met de geplande activiteiten.

## E-learning voor leerkrachten, oma's, opa's en burens

Bent u het ook weleens beu om iedere keer als u uw kind naar andere mensen gaat, uit te leggen wat diabetes type 1 is? Dan is de nieuwe e-learning van Stichting D-Support wellicht iets voor u. Deze is speciaal gemaakt voor leerkrachten, oma's, opa's, burens en ouders van vriendjes of vriendinnetjes van uw kind met diabetes.

De e-learning geeft uitleg over de basisbegrippen van diabetes type 1. Daarnaast wordt ingegaan op praktische situaties. Guusje Neijens van D-Support: 'Alle beïnvloedende factoren komen aan bod. Bijvoorbeeld: wat kan er gebeuren als een kind met diabetes bij warm weer gaat spelen in de speeltuin? Waarmee moet je dan rekening houden? Met proefvragen kunnen mensen toetsen of ze de informatie beheersen. Ze kunnen de e-learning zo vaak herhalen als ze willen.'

## 'Wat kan er gebeuren als een kind met diabetes bij warm weer gaat spelen in de speeltuin?'

### Vragen of belangstelling?

Zowel ouders als scholen kunnen de e-learning aanschaffen via [info@d-support.org](mailto:info@d-support.org).

# REBUS



Scan de code en lees meer over deze slogan.  
zorgeloosnaarschool.nl



## Los deze rebus op en maak kans op het Gluky Day familiespel; het leukste bordspel over diabetes

Mail je antwoord naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl). Meedoen kan tot 30 september 2020. De oplossing van de vorige rebus was: elke dag gaat de zon op. De winnaar van de vorige rebus was **Hans Zutt** uit **Heerhugowaard**. Van harte proficiat!

## Colofon

Diactueel lifestyle magazine is een uitgave van Mediq Direct Diabetes voor klanten en relaties.

### Redactie

Heleen Bos, Geerdien Prinsen en Irene Seignette

### Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

### Ontwerp en opmaak

Vormwachers, Apeldoorn

### Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

### Advertentieacquisitie

Wendy Vastenburger, Mediq Direct Diabetes, e-mail: [wendyvastenburger@mediq.com](mailto:wendyvastenburger@mediq.com)

### Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

### Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Ingeborg van Bruggen (o.a. coverfoto), Nathalie Ekelmans, Corien Maljaars, Marina van der Wal Gerard Verschooten en Simon van der Woude.

### Redactieadres

Mediq, t.a.v. Diactueel, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar e-mail: [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)

### Meer informatie

[mediq.nl/diabetes](http://mediq.nl/diabetes)

Voor het overnemen van artikelen uit Diactueel is vooraf toestemming nodig van de redactie.

*Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave. Mediq Direct Diabetes kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud. U kunt altijd bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens, die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden, in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.*

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt november 2020.



## Draag je insulinepomp comfortabel, veilig en verborgen

Meijke Noorland ontwierp een hemdje waarin kinderen hun insulinepomp kunnen dragen. Aanvankelijk deed ze dit voor haar zoon Hugo (9) die sinds zijn tweede diabetes type 1 heeft. Ze zegt: 'Na jaren proberen had ik het gevoel dat ik het perfecte hemdje voor hem had gemaakt. Toen kwam het idee om dit ook voor andere kinderen met diabetes te laten produceren. Zo kunnen ook zij hun insulinepomp comfortabel, veilig en verborgen dragen.' Meijke bracht haar idee in de praktijk en startte de webshop Diabasicwear. Het hemdje van Diabasicwear is in meerdere kleuren verkrijgbaar voor jongens en meisjes. Het is geschikt voor elk formaat insulinepomp. Het zorgt dat deze onzichtbaar én gemakkelijk te pakken is.



€ 29,95 | [Diabasicwear.com](http://Diabasicwear.com)





# diacare

## MIJN DIABETES IS BETER IN BALANS

- Geen dagboekje meer invullen
- Eenvoudig delen van meetgegevens met uw diabetesbehandelaar
- Betere voorbereiding op uw afspraak
- Extra kennis via e-learning modules



ver verkrijgbaar voor  
iOS & Android

**Interesse of starten?** Neemt u dan contact op met het DiaCare team, telefoonnummer 088 - 888 94 50 of [diacare@mediq.com](mailto:diacare@mediq.com).