

5 keer per jaar
Jaargang 68 | Nr 5
November - December 2024

DIABETES

INFO 5

NIEUWS VANOP HET
EUROPEES DIABETES CONGRES

INSULINE EN VLIEGEN:
PROBLEMEN?

WERELD DIABETES DAG

"Lopen is een
moment van rust."
Luc Van Rompaey,
diabetes type 2

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333

 diabetesliga

WERELD DIABETES DAG

WANDEL MEE

ZONDAG 17 NOVEMBER 2024

REGIONALE WANDELINGEN

In het kader van Wereld Diabetes Dag organiseert Diabetes Liga op zondag 17 november 2024 diverse regionale wandelingen.

ZIN OM MEE TE WANDELEN?

DAT KAN IN:

Antwerpen

Ekeren

Vlaams-Brabant

Lubbeek

Limburg

Hasselt, Koersel,

Lommel en

Neeroeteren-Maaseik

Oost-Vlaanderen

Aalst

West-Vlaanderen

Brugge en Izegem



MEER INFO

WWW.DIABETES.BE/WANDELINGEN



Beste lezer,

Diabetes is een complexe aandoening in diagnose en behandeling. Dat hoeven we jou niet te vertellen. Laat diabetes geen drempel zijn. Integendeel, diabetes kan een extra motivatie zijn om volop van je leven te genieten. In het najaar sta je misschien stil bij je voornemens voor 2025. Staat meer bewegen bijvoorbeeld op jouw lijstje?

Bewegen of sporten verbetert je bloedsuikerspiegel, insulinegevoeligheid en vermindert stress en je risico op complicaties. Maar sporten met diabetes kan extra uitdagend zijn, zeker binnen sportclubs of verenigingen.

Op Wereld Diabetes Dag geven we bij Diabetes Liga het startschot van onze nieuwe campagne 'Ik heb diabetes. Ik sport. Ik win.' Het is belangrijk dat sportbegeleiders, coaches en trainers begrijpen wat diabetes is, hoe beweging de suikerspiegel beïnvloedt en hoe ze sporters met diabetes kunnen helpen wanneer nodig.

Samen met de Vlaamse Trainers School ontwikkelden we een gratis online cursus 'Sporten met diabetes'. Zo kunnen trainers, coaches, sportbegeleiders ... zich bijscholen om mensen met diabetes veilig en verantwoord te begeleiden. Op pagina 26 vind je meer over de campagne. Op zoek naar tips? Blader dan verder naar pagina 14.

Veel leesplezier met de laatste editie van 2024!

Warme groeten,
Arnout Wouters
Algemeen Directeur Diabetes Liga



IN DIT NUMMER

08

Diabetes type 1 en ziekte: hoe omgaan met het verhoogd risico op ketoacidose?

10

Climbing for Life: 2.500 mensen klimmen de berg op voor diabetes

14

In evenwicht met beweging: de voordelen voor je diabetes

18

Recepten

20

Tips voor blije darmen

24

Jong & diabetes? It's giving new vibe

26

Wereld Diabetes Dag 2024: Samen blauw voor diabetes

29

Column
Antoinette Schalke

30

Nieuws van op het Europees diabetes congres (EASD)

36

Vliegtuigmodus aan, hypo's uit

38

35 gezinnen leren elkaar kennen op het Gezinsweekend

41

Deel je ervaring en kennis over diabetes: word Patient Expert!

42

Sportschoenen en sportkousen: Hier let je beter wél op

44

Onze vakanties in 2025: ga jij mee?

46

Agenda

52

Sprokkels

04 TÊTE-À-TÊTE LUC VAN ROMPAEY



De Diabetes Liga is lid van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving. Voor leden en donateurs van de Diabetes Liga staat dit label garant voor beheerwaliteit en transparantie.

Voor alle inlichtingen over lidmaatschap, vakantiecampen, en andere activiteiten ... kan je terecht op het secretariaat: liga@diabetes.be of 09 220 05 20. Vragen over het bestellen van materiaal: webshop@diabetes.be.

LUC VAN ROMPAEY BEGON NA ZIJN HARTINFARCT EN DIABETESDIAGNOSE OPNIEUW TE LOPEN

Twee jaar geleden stond het leven van Luc Van Rompaey plotseling op zijn kop. Net na een looptraining bij Antwerp Athletics kreeg hij een hartinfarct. Twee dagen later werd hij wakker in het ziekenhuis, waar diabetes type 2 werd vastgesteld – na die fysieke klap een extra mentale uitdaging. Toch koos hij ervoor zijn actieve levensstijl verder te zetten. Zijn verhaal is het bewijs dat sport en een positieve mindset je kunnen helpen om een actief leven te leiden, zelfs na een zware diagnose.

Tekst: Joke Verbeke - Foto's: Marco Mertens



LUC VAN ROMPAEY

TYPE



Luc Van Rompaey (53)

woont in Deurne. Hij werkt als operator bij een noodcentrale voor vrachtwagenchauffeurs. In zijn vrije tijd loopt hij 3 keer per week. Hij is ook voetbalsupporter en concertganger. In de zomer is hij stevast te vinden op Graspop Metal Meeting, doet hij heel wat terrasjes en maakt hij lange fietstochten. Sinds dit jaar is hij ook actief in de gemeentepolitiek.

Sport en beweging zijn voor Luc altijd een evidentie geweest. Als kind speelde hij voetbal, later werd hij scheidsrechter en begon hij met lopen. Maar op 14 mei 2022 veranderde zijn leven. Hij had bij zijn club Antwerp Athletics net een looptraining van vijf kilometer afgelegd. Hij was rustig aan het wandelen toen het plots mis ging. "Ik ben ineens in elkaar gezakt. Toen ik wakker werd, lag ik in een ziekenhuisbed, vol tubes en een beademingsmasker. Ik wist niet waar ik was en wat er gebeurd was. Ze hadden me twee dagen in een coma gehouden, zo bleek", vertelt Luc.

Hij kwam te weten dat zijn clubgenoten hem gereanimeerd hadden met een AED-toestel en dat hij

met de ambulance naar AZ Monica was gebracht. "Een gebeurtenis die voor iedereen schrikken was, maar waarvan ik me nog altijd niets herinner. In AZ Monica probeerden artsen een stent te plaatsen via mijn pols, maar dat mislukte. Daarna ben ik overgebracht naar UZA, waar ik een stent kreeg via mijn lies. Er werd ook een interne defibrillator ingeplant."

Al snel werd bij Luc diabetes type 2 vastgesteld. Hoewel hij wist dat zijn moeder 'ouderdomsdiabetes' had, had Luc zelf nooit vermoed dat hij zelf ook risico liep. "Vooraf waren er helemaal geen signalen. Ik wist eigenlijk ook niet echt wat diabetes type 2 precies inhield. Een vriend heeft wel diabetes type 1, en voor hem leek het beheersbaar. Maar als je er zelf mee geconfronteerd wordt, is het ineens een heel ander verhaal", zegt hij.

In het ziekenhuis kwamen diabetesprofessionals langs om hem de nodige uitleg te geven. En eens hij weer thuis was, kwam hij via zijn thuisverpleegkundige in contact met

een diabeteseducator en een diëtiste, die hem enkele recepten bezorgde. "Ik was voordien al geen grote snoeper en at niet zoveel vet. Erg groot was de aanpassing dus niet; ik moest niet zoveel laten. Eigenlijk schrok ik ervan wat ik wél nog mocht eten."

SPORT ALS MEDICIJN

Na drie maanden cardiale revalidatie begon Luc opnieuw voorzichtig te sporten, in overleg met zijn cardioloog en de kinesist van de dienst cardiale revalidatie. "Hun advies was om in beweging te blijven. Ze gaven me de toestemming om weer te starten met lopen, maar wel op voorwaarde dat ik mijn hartslag in het oog zou houden." Hij startte met een start-to-run-programma en wist zijn loopconditie langzaam maar zeker op te bouwen. "In het begin was dat lastig, omdat ik zo lang had stilgelegen, maar langzaam aan verlaagde mijn hartslag tijdens het sporten."

Zijn doorzettingsvermogen werd beloond. Hij liep intussen al verschillende wedstrijden, getuigen

"Vooraf waren er helemaal geen signalen. Ik wist eigenlijk ook niet wat diabetes precies inhield."

TÊTE-À-TÊTE

de medailles aan de muur van zijn woonkamer. Over enkele weken zal hij zelfs een halve marathon meelopen. "Dat mag van mijn cardioloog, maar hij raadt me wel af om deel te nemen aan een volledige marathon. Gelukkig heb ik daar geen ambitie meer voor, want ik sukkel ook wat met zwakke knieën." Voor de korte afstanden die hij tot nu toe liep, was sportvoeding niet echt nodig, maar met die halve marathon op de planning, heeft hij wel een afspraak gemaakt met zijn diëtiste. "Als persoon met diabetes moet je natuurlijk oppassen met koolhydraten. Ik heb zelf al opzoekingswerk gedaan, en wil nu ook met haar bekijken welke sportvoeding mogelijk is."

Voor Luc betekent sporten meer dan alleen fysiek gezond blijven. Het is ook een manier om te ontspannen en zijn hoofd leeg te maken. "Als ik in het park loop, kan ik echt genieten van de rust en de natuur. Het is een moment van ontspanning en mentale rust." Dat is nodig, want als dispatcher bij Profile Euroservice, een noodcentrale voor vrachtwagens, heeft hij een stressvolle job. "Via telefoon en mail kunnen vrachtwagenchauffeurs uit heel Europa contact opnemen als ze technische problemen hebben. Ik zoek dan een lokale monteur om hen te depanneren. Ik werk in shifts, maar mag geen nachtdiensten meer doen van mijn cardioloog."



Foto: Na drie maanden cardiale revalidatie begon Luc opnieuw voorzichtig te sporten.

"Als ik in het park loop, kan ik echt genieten van de rust en de natuur. Het is een moment van ontspanning en mentale rust."

Gelukkig heeft mijn baas veel begrip getoond na mijn hartinfarct. Ik mocht geleidelijk terugkeren naar het werk: eerst parttime op administratie en na enkele maanden fulltime in mijn oude job. Ik merkte dat de stress toch een grote impact heeft, waardoor ik overgeschakeld ben naar een viervijfdewerkschema. Dat scheelt.”

Zijn collega's weten van zijn diabetesdiagnose. “Daar heb ik geen probleem mee; ik schaam me er niet voor. Mijn medicatie neem ik 's morgens en 's avonds thuis, dus daar merken mijn collega's niets van, maar Ozempic spuit ik elke donderdagmiddag op het werk. Ook mijn clubleden zijn natuurlijk op de hoogte.”

20 KILO AFGEVALLEN

Hoewel Luc weer volop in beweging is, blijven er natuurlijk uitdagingen. Zijn hartslag moet constant gemonitord worden tijdens het lopen, en hij moet rekening houden met zijn suikerwaarden. “In het begin moest ik telkens mijn suiker controleren

voor ik ging lopen. Eén keer ben ik niet gegaan omdat de waarde te laag was. Maar na verloop van tijd leerde ik mijn lichaam beter kennen en nu kan ik probleemloos drie keer per week lopen. Van dipjes heb ik nog geen last gehad. Dankzij het lopen blijft mijn suikerspiegel beter onder controle. Mijn hartslag zit ook goed, al blijf ik natuurlijk de nodige hartmedicatie nemen.”

Zijn suikerwaarden bleven zo goed onder controle dat hij van zijn endocrinoloog mocht stoppen met insuline spuiten. Hij moet wel elke week het medicijn Ozempic inspuiten. Door de combinatie van sport, aangepaste voeding én de Ozempic is Luc intussen 20 kilo afgevallen. Hij blijft natuurlijk opgevolgd worden, met jaarlijkse afspraken bij de endocrinoloog, de diabeteseducator en diëtiste. Om de drie maanden meet de huisarts zijn HbA1c-waarde. “Tussendoor kan ik natuurlijk ook bij hen terecht. Zo nam ik onlangs contact met mijn diabeteseducator toen mijn

suikerwaarden plots sterk gestegen waren. Maar ik vermoed dat het probleem te wijten was aan een slechte batch strips.”

Om met zijn diabetes om te gaan, put hij inspiratie uit het verhaal van Pär Zetterberg, een voormalig profvoetballer met diabetes type 1. “Ik heb een documentaire gezien over Zetterberg. Als hij op het hoogste niveau kon blijven sporten met diabetes, dan moet ik daar op mijn bescheiden niveau ook mee kunnen omgaan”, klinkt het vastberaden.

Voor personen met diabetes die nog niet sporten, heeft Luc een eenvoudige tip: “Het moeilijkste is vaak om te beginnen met lopen, maar als je eenmaal onderweg bent, voel je je geweldig. Trek gewoon je loopschoenen aan en ga. Begin rustig en bouw stap per stap op. Het is een extra motivatie als je in een groep of met vrienden kunt lopen. En check voor je gaat sporten altijd even je suiker.”

Foto: Luc en het AED-toestel waarmee zijn clubgenoten hem reanimeerden na zijn hartinfarct.



DIABETES TYPE 1 EN ZIEKTE: HOE OMGAAN MET HET VERHOOGD RISICO OP KETOACIDOSE?

Wanneer je ziek bent en vooral wanneer koorts optreedt, is het belangrijk om extra alert te zijn voor te hoge glucosewaarden. Personen met diabetes type 1 moeten extra voorzichtig zijn voor ketoacidose. In dit artikel delen we handige tips over hoe je het best met ziekte en het risico op ketoacidose kunt omgaan.

Karen Ruys - Diabetes Liga, diëtiste-diabeteseducator, projectmedewerker Kenniscentrum



WAAROM VERHOOGT ZIEKTE HET RISICO OP KETOACIDOSE (BIJ DIABETES TYPE 1)?

Als je ziek bent, ervaart je lichaam een soort 'stress' die een afweerreactie in gang zet. Deze stress kan echter ook leiden tot aanzienlijk hogere glucosewaarden. Vooral bij koorts is extra waakzaamheid geboden. Bij hyperglycemie bestaat namelijk het risico op uitdroging. Voldoende drinken is dan ook essentieel. Bij personen met diabetes type 1 is er, door de hyperglycemie, ook het gevaar

van ketoacidose. Hierbij verzuren giftige ketonen het bloed. Uitdroging versnelt dit proces. Jonge kinderen, personen met een insulinepomp, zwangere vrouwen en personen die eerder ketonen hebben gehad, moeten extra waakzaam zijn voor keto-acidose.

SYMPTOMEN VAN UITDROGING:

- intense dorst;
- droge mond met gesprongen lippen;
- droge huid;
- ingevallen ogen;
- sufheid.

SYMPTOMEN VAN KETOACIDOSE:

- Snelle en oppervlakkige ademhaling met een typische zoetige 'acetongeur';
- Algeheel zwaktegevoel, slaperigheid, spierpijn, verwijde pupillen en wazig zicht;
- Buikpijn, misselijkheid en braken (wat de glucosespiegel nog verder kan ontregelen!);
- Onvoldoende monitoring kan leiden tot coma.

**WAT TE DOEN BIJ ZIEKTE?**

- Controleer zeer regelmatig je bloedsuikerspiegel, vooral als je koorts hebt of moet overgeven, bijvoorbeeld minimaal elke één à twee uur.
- Bij aanhoudend hoge bloedsuikerspiegels (meer dan 250 mg/dl) en als je misselijk bent of moet braken, is het belangrijk om tijdig ketonen op te sporen. Dat kan eenvoudig thuis worden gedaan via bloed- of urinetesten. Neem contact op met je diabetesteam als je je bloedsuikerspiegel niet onder controle krijgt.
- Blijf insuline injecteren, zelfs als je minder of niet eet. Bij ziekte, vooral met koorts, heeft het lichaam meer insuline nodig dan normaal. Een bijspuitschema opgesteld door je diabetesteam kan handig zijn, maar bij ziekte kan dit bijspuitschema mogelijk toch te weinig corrigeren. Wees bereid de insulinedosis indien nodig aanzienlijk te verhogen.
- Blijf goed gehydrateerd. Uitdroging kan ernstige gevolgen hebben en kan de ontwikkeling van hyperglycemie en ketoacidose bevorderen. Drink elk halfuur een glas water. Als eten lastig is, overweeg dan (licht verteerbare) vloeibare voeding en eventueel zelfs suikerhoudende dranken (als je niet via een andere manier energie kan opnemen). Stem hier wel steeds je insuline op af.

**HOE WORDEN KETONEN OPGESPOORD?**

Ketonen kunnen worden gemeten in het bloed met behulp van een specifieke ketonenstrip en een vingerprik. **Let op:** de bepaling van bloedketonen is alleen mogelijk met enkele specifieke bloedglucosemeters. Overleg met je diabetesbehandelteam om te bepalen of zelfmeting van bloedketonen voor jou zinvol is. Er bestaan ook urinestrips om te testen op ketonen, maar deze zijn wel minder betrouwbaar.

Interpretatie aanwezigheid ketonen in capillair bloed (vingerprik)

Glycemie (mg/dl)	Ketonen (mmol/l)	Opmerking
> 250	< 1	Geen ontregeling van je diabetes
> 250	Tussen 1 en 3	Ontregelde diabetes, risico op ketoacidose
> 250	> 3	Ketoacidose in ontwikkeling

**GOED OM WETEN:**

Indien je moet braken zonder dat je een infectie hebt, bijvoorbeeld wanneer je iets verkeerd hebt gegeten of zwanger bent, dan zal je bloedsuikerspiegel waarschijnlijk niet stijgen, maar eerder dalen. Probeer in deze situatie voldoende koolhydraten op te nemen. Controleer ook vaker je bloedsuikerspiegel en overleg met je behandelend team over de verdere aanpak.

WAAROM IS BIJ ZIEKTE DE BLOEDSUIKERSPIEGEL VAAK VERHOOGD?

Wanneer je ziek bent, komen er extra stresshormonen zoals cortisol en adrenaline vrij. Deze hormonen kunnen de bloedsuikerspiegel verhogen door de lever te stimuleren meer glucose aan te maken en de insulinegevoeligheid te verminderen. Daarnaast kan infectie de behoefte aan insuline verhogen, wat resulteert in verhoogde bloedsuikerspiegels. Vooral bij een infectie met koorts kan de bloedsuikerspiegel snel stijgen.

**TOT SLOT:**

Neem onmiddellijk contact op met je diabetesteam bij braken (in combinatie met hoge glycemiespiegels), bij symptomen van ernstige uitdroging, indien je glucosespiegel aanhoudend hoog blijft (hoger dan 250 mg/dl) en bij elke twijfel of onzekerheid.

CLIMBING FOR LIFE 2024 - VOGEZEN**MEER DAN 2.500 SPORTIEVELINGEN
FIETSEN, WANDELEN OF LOPEN IN DE
VOGEZEN VOOR DIABETES**

De Franse bergketen Vogezen opklimmen al fietsend, wandelend of lopend. Die uitdaging gingen meer dan 2.500 sportievelingen met een hart voor diabetes aan tijdens het sportevenement Climbing for Life 2024, georganiseerd door Golazo. Dankzij hun deelname ontving Diabetes Liga en onze Waalse collega's 'Sport to Change Diabetes' het mooie bedrag van € 72.619.

Lynn Detrixhe – Diabetes Liga, Communicatie & Marketing

Lise Maes – Diabetes Liga, voormalig coördinator Sport & Jongerenwerking



Foto: Sporters van Diabetes Liga Sport en Beweegt vieren hun aankomst op La Planche des Belles Filles.



Inez De Block

“Een jaar geleden had ik nooit geloofd dat dit gelukt zou zijn”, vertelt Inez De Block, ambassadeur van Diabetes Liga Sport en Beweegt. Inez werd begin dit jaar één van de 6 gezichten die voor Diabetes Liga de uitdaging van Climbing for Life zou aangaan. Zonder eerdere fietservaring ging ze als ambassadeur aan de slag met een intensieve training van 7 maanden, onder professionele begeleiding. Tegen het derde weekend van augustus was ze klaargestoomd voor de fietsrit van haar leven.

Een pittige uitdaging die een waardevolle herinnering werd voor Inez: “Climbing for Life was voor mij een onvergetelijke ervaring. Ik heb niet alleen mijn sportieve grenzen verlegd, maar ook mijn zelfvertrouwen vergroot door de geldinzamelingscampagne. En misschien het belangrijkste: ik leerde om mijn suikerwaardes urenlang onder controle te houden tijdens het fietsen. Het heeft mij meer dan ook overtuigd van het feit dat diabetes

nooit een reden hoeft te zijn om iets niet te kunnen bereiken. Bovendien is het fietsteam een warme, gezellige groep die heel verwelkomend is. Een grote aanrader voor iedereen die meer wil fietsen. Bedankt aan de fantastische begeleiding doorheen het hele traject!”



CLIMBING FOR LIFE, WAT IS DAT NU PRECIES?

Climbing for Life is een uniek sportevenement georganiseerd door Golazo, in nauwe samenwerking met andere organisaties, zoals Golazo Energy, Novo Nordisk, Abbott, Sport to Change Diabetes en Diabetes Liga. Tijdens het 3-daagse event wandelen, fietsen of lopen deelnemers voor diabetes als goed doel. Met Climbing for Life wil Golazo tonen dat mensen met diabetes grote sportieve prestaties kunnen neerzetten. Zo zetten ze diabetes in de kijker en werven ze fondsen in de strijd tegen diabetes.

“Ik leerde om mijn suikerwaardes urenlang onder controle te houden tijdens het fietsen.”

De opbrengst gaat naar Diabetes Liga en Sport to Change Diabetes, de Waalse tegenhanger van Diabetes Liga Sport en Beweegt. De fondsen worden gebruikt in de strijd tegen diabetes. Dit jaar werd er €72.619 opgehaald voor diabetes. Een nobel evenement met 2.500 warme harten voor diabetes.

Ongeveer 100 enthousiastelingen van team Diabetes Liga Sport en Beweegt bewegen mee. 12 collega's van Diabetes Liga en onze 6 ambassadeurs waren ook aanwezig en gaven het beste van zichzelf. Ambassadeur Kris kon helaas niet deelnemen door een blessure, maar kwam wel enthousiast supporteren voor zijn collega's.

Bij deze willen we de ambassadeurs bedanken voor alle inzet, enthousiasme, mooie momenten en prachtige prestatie van het afgelopen jaar. **Kris, Franklin, Laya, Inez, Isabelle, en Jarne, we zijn erg trots dat jullie onze ambassadeur waren en zo diabetes een stem gaven!**



**DAGBOEK VAN DIABETES LIGA
SPORT EN BEWEEGT**

Hoe ging Climbing for Life eraan toe? Wel. Veel zweet, tranen en hier of daar druivensuiker of extra koolhydraten.

**DAG 1 – EEN HAPJE EN
DRANKJE**

DONDERDAG 22 AUGUSTUS

Iedereen is goed aangekomen en het was een blij weerzien in het zonnige Belfort in de Vogezes. Onder begeleiding van coach bij Golazo Energy Simon Van Langenhove en onze medische begeleiders werden 's ochtends de autobenen al los gefietst of gewandeld. In de namiddag krijgen de deelnemers de laatste tips en tricks mee over sporten met diabetes. Daarna konden alle deelnemers gezellig bijpraten tijdens een hapje en een drankje en dan vol goede moed uitkijken naar morgen!

**DAG 2 – VOORBEREIDENDE
VERKENNING**

VRIJDAG 23 AUGUSTUS

De eerste zonnestralen schijnen en de nieuwe dag breekt aan. Tijd voor Climbing for Life! Wandelaars en lopers trekken hun beste schoenen aan voor 12,5 of 17,8 km. Fietsers pompen dan weer de banden goed op voor een rit van 61, 81 of 108 km. Een warm zonnetje verwelkomt ons bij de aankomst aan het citadel van Belfort. Ideaal om na het zwoegen te genieten op een terrasje, want morgen is het zover. D-Day!



Foto: Enkele lopers en wandelaars van het Diabetes Liga Sport & Beweegt team staan klaar voor de start op zaterdag.

**DAG 3 – ZWOEGEN NAAR DE TOP
ZATERDAG 24 AUGUSTUS**

Keek je ooit naar de Tour de France? Dan ken je misschien de bergtoppen Planche des Belles Filles en Ballon D'Alsace wel. Indien je ze niet kent, vraag het eens aan je familielid die een lichte obsessie heeft met de koers. Deze twee bergtoppen zijn niet te onderschatten en één ervan staat vandaag op de planning! La Planche des Belles Filles.

Na 36, 91, 166 km fietsen of 18 km lopen of wandelen komen we bijna toe aan de finish. De laatste 200 meter is er een stijgingspercentage van 20%. Zwoegen geblazen!

“Een prachtige dag met fantastische mensen.”

Maar eindelijk zijn we er. De finishlijn. Wat een dag en wat een inspanning. Wat een traject. Wat een trots. Iedereen heeft het onderste uit de kan gehaald om La Planche des Belles Filles te veroveren. De top kleurt prachtig blauw. Iedereen staat er voor personen met diabetes. Een prachtige dag met fantastische mensen.

s' Avonds krijgen te horen dat Climbing for Life maar liefst €72.619 heeft opgebracht. Dankbaarheid. Dankbaarheid voor al deze mensen. Een luid applaus volgt. Heb je nog wat energie over? De eerste muziektönen komen uit de boxen. Tijd voor een feestje. Regen valt met bakken uit de hemel. Het onweer barst los en zo ook het feest op de dansvloer. Wat een topeditie. Bedankt!

Benieuwd naar beelden van de leuke sfeer? Scan de QR-code of bekijk diabetes.be/sportenbeweegt



WORD JIJ AMBASSADEUR IN 2025?

Heb je diabetes, wil je (meer) sporten en weet je niet hoe je er aan kan beginnen? Dan is het ambassadeurschap voor Climbing for Life voor 2025 misschien iets voor jou? Je krijgt professionele medische en sportieve begeleiding en de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan heel wat sportieve evenementen, inclusief Climbing for Life. In ruil vragen we om awareness te creëren rond diabetes en sporten en om fondsen in te zamelen.

Heb je zin om deze ultieme uitdaging aan te gaan? Zin in een tripje naar het wondermooie Alpe D'Huez? Ga naar diabetes.be/ambassadeur-cfl en meld je dan nu aan als kandidaat-ambassadeur voor Climbing for Life 2025!

Tot dan!

IN EVENWICHT MET BEWEGING: DE VOORDELEN VOOR JE DIABETES

In evenwicht met diabetes is het overkoepelende jaarthema van de Diabetes Liga in 2024. Dit najaar besteden we extra aandacht aan het uitdagende evenwicht tussen diabetes en bewegen. Hoewel regelmatig bewegen en sporten essentieel zijn voor mensen met diabetes, kan het ook extra moeilijk zijn.

Inge Everaert- Diabetes Liga, Manager Kenniscentrum en Beleid



Foto: "Beweging of sport zorgt voor een daling in je bloedglucosespiegel en een verbeterde insulinegevoeligheid."

In dit artikel lichten we toe **waarom** beweging zo zinvol is voor personen met diabetes. Tijdens de Digitale Diabetes Sessie op 14 november 2024 ontvang je dan weer meer

informatie over de verschillende hulpmiddelen om actief te blijven en hoe je je bloedglucose in balans kunt houden. **Registreer je gratis via: diabetes.be/digitalediabetessessies**



Als we kijken naar de positieve gezondheidseffecten van bewegen en sporten voor mensen met diabetes, kunnen we onderscheid maken tussen directe effecten ('Acuut'; tijdens of net na de activiteit) en langdurige effecten ('Chronisch'; na weken, maanden of jaren).



WAT ZIJN DE ACUTE EFFECTEN?

GLUCOSE ALS BELANGRIJKE 'ENERGIELEVERANCIER'

Om te bewegen en sporten hebben spieren energie nodig. Eén van de belangrijkste energiebronnen tijdens sporten is glucose die vanuit de bloedbaan tijdens bewegen en sporten naar de spieren gebracht wordt. Sporten (aan een minimaal matige intensiteit) zal er dus acuut voor zorgen dat de bloedglucosespiegel zal dalen. Daarom kan het bijvoorbeeld interessant zijn om na een maaltijd even te gaan wandelen. Wandelen zal ervoor zorgen dat er een minder hoge stijging is van bloedglucose na de maaltijd.



VERBETERDE INSULINEGEVOELIGHEID

Tot 1 à 2 dagen na een beweeg- of trainingssessie is er een verbeterde insulinegevoeligheid. Dat betekent dat de opname van glucose vanuit het bloed naar de spieren – via insuline – verbeterd is. Dat kan op zijn beurt zorgen voor een verlaagde

bloedglucose. Voor personen met diabetes die zelf insuline toedienen is het belangrijk om hiermee rekening te houden, want het kan zijn dat je minder insuline bij je maaltijden zal moeten toedienen.

Wist je trouwens dat er 2 manieren zijn om glucose vanuit de bloedbaan naar de spieren te brengen? Enerzijds via de tussenkomst van insuline, maar anderzijds kan beweging ook de glucoseopname stimuleren. Bij mensen met prediabetes en diabetes type 2 werkt de opname van glucose via insuline niet meer zo goed. Dat wordt ook 'insulineresistentie' genoemd. Echter interessant is dat de opname van glucose vanuit de bloedbaan naar de spieren wel nog goed gestimuleerd kan worden via beweging. Dus bij personen met insulineresistentie kan bewegen extra helpen om de bloedsuikerspiegel te doen dalen.



WAT ZIJN DE CHRONISCHE EFFECTEN?

VERBETERDE INSULINEGEVOELIGHEID

Als je regelmatig beweegt of sport zal ook op lange termijn de insulinegevoeligheid duidelijk verbeteren. Dat kan voor sommige personen betekenen dat er een consequent verminderde nood is aan insuline of insuline-stimulerende medicatie (vb. Uni Diamicon®, Glurenorm®, NovoNorm® ...). Vooral bij personen met verhoogde insulineresistentie (en dus een hoge nood aan insuline) kan dit mechanisme een belangrijke motivator zijn om meer te bewegen en sporten. De combinatie van een dalende insulinenood en een hoger energieverbruik kan ervoor zorgen gewichtsbehoud of zelfs gewichtsverlies gemakkelijker verloopt.

GROTERE SPIERMASSA

Afhankelijk van het type beweeg- en sportactiviteit kan er een toename zijn in spiermassa. Op vlak van diabetesmanagement betekent dit dat er een grote massa beschikbaar is om glucose vanuit de bloedbaan naar toe

te brengen, wat op zijn beurt leidt tot verlaagde bloedsuikerspiegels. Daarnaast is het hebben van voldoende spieren belangrijk om voldoende spierkracht te hebben om de dagdagelijks goed te blijven functioneren.

OVERIGE EFFECTEN

Tot nu toe werden enkel mechanismes opgelijst die een direct effect hebben op de bloedglucose. Daarnaast zijn er echter nog andere positieve effecten die ervoor kunnen zorgen dat personen met diabetes een kleinere kans hebben op het ontwikkelen van complicaties op lange termijn.

- Gewichtsbehoud of -verlies
- Verbeterde bloeddruk
- Verbeterd lipidenprofiel (LDL, cholesterol)
- Verbeterde werking van de bloedvaten
- ...

Maar misschien wel één van de belangrijkste effecten: sporten en bewegen zorgt ook voor een **verbeterde mentale gezondheid**.



Foto: "Sporten verbetert je mentale gezondheid en zorgt voor een toename van endorfines (gelukshormonen)."

- **Verbeterde stemming:** door een toename van endorfines, ook wel 'gelukshormonen' genoemd.
- **Vermindering van stress:** door een verlaging van stresshormonen.
- **Verlichting van angst en depressie:** wat bijdraagt aan een beter emotioneel welzijn.
- **Betere slaap:** door verbeterde slaapkwaliteit en een makkelijker inslapen.
- **Sociale interactie:** groepsactiviteiten of teamsporten zorgen voor een groter gevoel van verbondenheid en steun.
- **Verbeterde cognitieve functie:** door een betere geheugenfunctie, concentratie en leervermogen.





IS SPORTEN MET DIABETES DAN ALTIJD EEN GOED IDEE?

In de meeste gevallen is dat zeker het geval. Maar extra waakzaamheid is aangeraden bij volgende situaties:

- Sporten waar het optreden van hypoglycemie (te lage bloedglucose) levensgevaarlijk kan zijn, zoals diepzeeduiken, motorsport, parachutespringen, bergbeklimmen, alleen op zee surfen ...
- Het is aangeraden om eerst bij de huisarts langs te gaan als je:
 - lijdt aan een hart- of vaatziekte of een verhoogd risico hiervoor hebt.
 - een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere

cardiovasculaire risicofactoren zijn; of als je snel kortademig bent en pijn hebt op de borstkast

- Pijn voelt in de benen die toeneemt bij inspanning en in rust weer verdwijnt.
- Gevoelig bent voor slecht genezende voetwonden.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.
- Enige vorm van twijfel hebt.

TIP!

De vorige edities van de Digitale Diabetes Sessies staan nog steeds online gratis ter beschikking via het YouTube kanaal van de Diabetes Liga. youtube.com/@diabetesligavzw



RECEPT



Voedingswaarde per persoon

Energie (kcal)	473
Vetten (g)	23
Koolhydraten (g)	44,3
Koolhydraatporties	3,5
Eiwitten (g)	18,9

GEVULD WITLOOF

met bulgur en champignons

AANTAL

4 personen

MATERIAAL

ovenschaal

INGREDIËNTEN:

200 g (volkoren) bulgur
180 g geitenkaas (rolletje)
5 stronken witloof
500 g kastanjechampignons
1 sjalot
1 teentje knoflook
30 g hazelnoten
2 el olijfolie
1/2 bosje platte peterselie
1 kl tijm (gedroogd)
zwarte peper (en zout)

VOORBEREIDING

- Giet 4 dl heet water over de bulgur, dek af en laat 10 à 15 minuten zwellen.
- Hak intussen de hazelnoten en de champignons grof.
- Snipper het knoflook en de sjalot fijn.
- Snipper de platte peterselie fijn.
- Snij de geitenkaas in 20 dunne schijfjes.
- Verwijder de harde kern uit het witloof en snij in de lengte in 2.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de sjalot en het knoflook glazig.
- Voeg de champignons, de hazelnoten, de tijm en de helft van de peterselie toe en bak 3 à 5 minuten.
- Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak het witloof goudbruin aan beide kanten. Kruid met peper (en zout). Schik in een ovenschaal.
- Maak de bulgur los met een vork en meng onder de champignons. Verdeel over de stukken witloof.
- Leg 2 schijfjes geitenkaas op elk stuk witloof en bestrooi met de rest van de peterselie. Zet 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Dit recept is afkomstig van **COLRUYT.BE/LEKKERKOKEN**,
aangepast door de Diabetes Liga.

**Voedingswaarde** per persoonEnergie (kcal) **687**Vetten (g) **32**Koolhydraten (g) **50****Koolhydraatporties** **4**Eiwitten (g) **51**

KONIJN UIT DE OVEN

met mousseline van pompoen en sinaasappel

AANTAL

4 personen

MATERIAAL

ovenschool en aluminiumfolie

INGREDIËNTEN

- 800 g aardappelen
- 1 konijn in stukken (± 1 kg bruto)
- 1 kg witloof
- 450 g butternutpompoen (1/2 pompoen)
- 2 sinaasappelen
- 20 g pecannoten
- 2 el vloeibare margarine
- 2 el arachideolie
- 2 el honing
- 2 takjes verse platte peterselie
- zwarte peper (en zout)

VOORBEREIDING

- Schil de halve pompoen en verwijder de pitten en de draden. Snij het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken.
- Snij de onderkant van het witloof en verwijder de harde kern.
- Pers de sinaasappelen.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Verhit 1 eetlepel margarine in een pan en laat goed heet worden. Bak de stukken konijn ± 5 minuten aan elke kant. Kruid met peper (en zout).
- Doe de stukken konijn in een ovenschaal. Blus de pan met 2 dl water en schraap de braadresten los met een houten lepel. Giet het braadvocht bij het vlees en bedek de schotel met aluminiumfolie.
- Zet ± 1 u. in de voorverwarmde oven. Verwijder de aluminiumfolie de laatste 15 min.
- Kook intussen de aardappelen 20 minuten gaar. Giet af.
- Kook de witloofstronken 3 à 4 minuten in water. Schep ze eruit met een schuimspaan en laat uitlekken in een vergiet.
- Kook de pompoenblokjes 5 minuten in het kookwater van het witloof. Giet af en mix samen met het sinaasappelsap en de olie tot een smeuvige mousseline. Kruid met peper (en zout).
- Snij de witloofstronken in de lengte in 2. Verhit 1 eetlepel margarine in een pan en stooft het witloof 3 à 4 minuten aan elke kant. Kruid met peper (en zout). Meng er de honing en de pecannoten onder.
- Snij intussen de peterselie grof.

AFWERKING

- Serveer het konijn met de butternutmousseline, het witloof en de aardappelen. Werk af met de peterselie.

Dit recept is afkomstig van **COLRUYT.BE/LEKKERKOKEN**,
aangepast door de Diabetes Liga.

TIPS VOOR BLIJE DARMEN

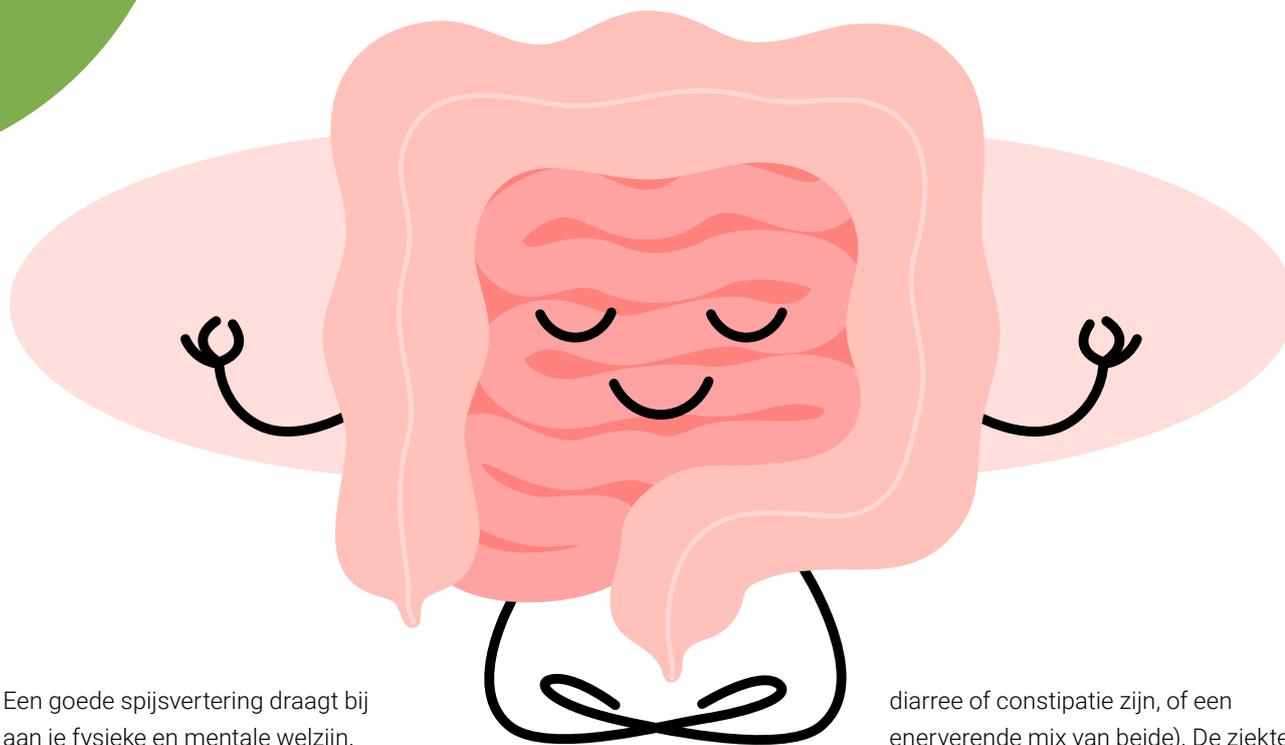
Darmproblemen komen veelvuldig voor, maar gelukkig kan een gezonde leefstijl darmproblemen vaak verlichten. Tijd nemen voor het toiletbezoek, voldoende water drinken en stress aanpakken kunnen allen zorgen voor blije darmen.

Anaïs Declercq, diëtiste-diabeteseducator, zelfstandige praktijk Gistel

Prof. Dr. Heiko De Schepper, adjunct diensthoofd gastro-enterologie en hepatologie, Universitair Ziekenhuis Antwerpen

Michael Sels, hoofddiëtist, Universitair Ziekenhuis Antwerpen

Karen Ruys, Diabetes Liga, diëtiste-diabeteseducator, Kenniscentrum



Een goede spijsvertering draagt bij aan je fysieke en mentale welzijn. Toch is dit voor veel personen niet evident. Darmproblemen komen dan ook veelvuldig voor en uiten zich bijvoorbeeld onder de vorm van te vloeibare of te vaste stoelgang, opgeblazen buik na het eten, buikkrampen, extreme winderigheid ... Ook personen met diabetes hebben er soms last van. Zo kan het gebruik van bepaalde diabetesmedicatie invloed hebben op de darmen en kunnen problemen met de zenuwen

als gevolg van diabetes ook een negatieve invloed hebben op de darmwerking.

Het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) is een chronische aandoening die 5-10 % van de bevolking treft. De dominante klacht is buikpijn, in combinatie met een abnormaal stoelgangspatruon (dat kan zowel

diarree of constipatie zijn, of een enerverende mix van beide). De ziekte gedraagt zich enorm verschillend van persoon tot persoon, wat de behandeling niet vergemakkelijkt. Heb je bepaalde klachten, bespreek dit dan steeds met je behandelend team. Zij kunnen je eventueel ook gericht doorverwijzen indien nodig. Met volgende tips en tricks bieden we enkele praktische handvaten om deze problemen, ook zonder de hulp van een apotheekvoorschrift, aan te pakken.

1 BEWEGING IS BELANGRIJK

We weten dat regelmatige lichaamsbeweging heilzaam is voor lichaam en geest. Maar fysieke inspanning werkt ook heilzaam voor het maagdarmsysteem. Zo kan bijvoorbeeld 3 keer per week 20 tot 60 minuten sporten, wonderen doen voor onze darmen. Dit hoeft geen Olympisch schema te zijn, een wandeling aan een flink tempo volstaat al om dit effect te bekomen. De reden waarom het werkt? Stress is een mogelijke trigger van darmproblemen. Door te bewegen wordt deze stress verminderd en neemt de darmbeweging ook toe waardoor de spijsvertering vlotter werkt.

2 VEZELS ZIJN DE BASIS

Voedingsvezels vormen een belangrijk onderdeel van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Ze zorgen ervoor dat de stoelgang optimaal 'geboetseerd' wordt. Vezels gaan enerzijds te harde stoelgang zachter maken door meer water vast te houden, en anderzijds de zachte stoelgang indikken door hun gelatineuze structuur (een maïzena-achtig effect). Daarnaast hebben ze ook gunstige effecten op de samenstelling en werking van onze darmbacteriën. Als algemeen advies geldt om 25 à 35 g vezels per dag te consumeren. Vezels kan je terugvinden in volkoren brood, volkoren pasta en rijst ...

Specifiek voor personen met prikkelbaredarmsyndroom wordt

de voorkeur (vooral) gegeven aan oplosbare vezels. Deze kan je o.a. terugvinden in groenten, fruit, peulvruchten, aardappelen, haverhout, lijnzaad, chiazaad ... Via een gezond en gevarieerd voedingspatroon kan je het vezelgehalte in de voeding verhogen. Je kan het vezelgehalte van je voeding ook extra opkrikken door een vezelsupplement te gebruiken. Psylliumvezels zijn hier een gekend voorbeeld van, het zijn voornamelijk oplosbare vezels. Bespreek het gebruik van een eventueel vezelpreparaat best met je arts, diëtist of apotheker.

! Verhoog het vezelgehalte in je voeding steeds geleidelijk. Het (te) snel overschakelen van een vezelarm naar een vezelrijk voedingspatroon kan immers darmklachten veroorzaken of verergeren.

3 DRINK VOLDOENDE

Het is erg belangrijk om voldoende te drinken. Drink dagelijks 1,5 liter tot 2 liter per dag. Kies voor water, thee of zwarte koffie. Vezels en vocht horen bij elkaar, dit kun je hierboven ook lezen. Vezels hebben voldoende vocht nodig om enerzijds de stoelgang soepel te maken en anderzijds om voldoende te kunnen opzwellen. Door het opzwellen stijgt de stoelgangmassa en kan de darm deze beter waarnemen. Hierdoor verhogen de knijp- en duwbewegingen van de darmen. Drink je te weinig bij een vezelrijke voeding, dan kan dit juist constipatie in de hand werken.



Goed om weten: Koffie bevordert een goede spijsvertering en versnelt de darmtransit. Als je last hebt van prikkelbaredarmsyndroom dan kan je eens nagaan wat het effect is van het beperken van bruisende dranken. Alcohol zou een nadelig effect hebben op de darmflora.

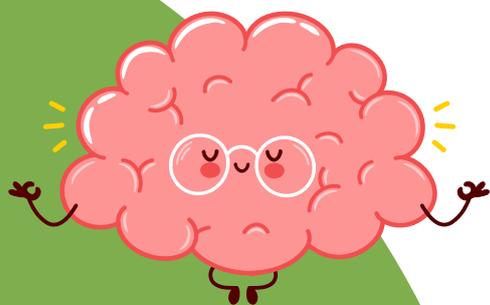
4 DENK AAN GEFERMENTEERD

Enkele voorbeelden van gefermenteerde voeding zijn yoghurt, kefir, kombucha, tempeh, kaas, zuurkool ... Producten fermenteren doe je door er bacteriën, gisten of ook schimmels aan toe te voegen. Dat klinkt misschien wat vies, maar fermentatie is een natuurlijk proces. Fermentatie kan spontaan gebeuren (bv. bij zuurkool) of door er bepaalde gewenste micro-organismen aan toe te voegen (bv. bij yoghurt).



Gefermenteerde producten zijn soms beter verteerbaar. Zo zal de lactosevertering iets makkelijker verlopen bij yoghurt of kefir. Wie dus gevoelig is voor lactose zal minder klachten hebben bij het drinken van kefir dan bij het drinken van melk. Daarnaast zou gefermenteerde voeding een gunstig effect hebben op de natuurlijke darmbacteriën (darmflora). Hoe meer gefermenteerde producten je inneemt, hoe meer gunstige bacteriën er in je darmen zouden verblijven. Hierdoor is er dus minder plaats voor slechte bacteriën. Het is belangrijk om regelmatig gefermenteerde producten te eten, want het effect op de darmflora verdwijnt na een tijdje.

Tip: Let op met kant-en-klare kombuchadranken die je in de winkel koopt. Die bevatten soms grote hoeveelheden toegevoegd suiker. Zuurkool heeft dan misschien wel bepaalde gezonde effecten, maar traditionele zuurkool bevat ook erg veel zout.



5 KAUWETIQUETTE

Eet bewust van je maaltijd, kauw alles goed en neem de tijd. Wanneer je snel alles van je maaltijd wil binnenwerken, neem je onbewust ook heel wat lucht mee in je maag. Dit zorgt vaak voor klachten zoals krampen, winderigheid en een opgeblazen gevoel. Door trager te eten en goed te kauwen krijgt je lichaam de kans om alle voeding te registreren die naar binnen gaat. Hierdoor vermindert je hongergevoel ben je sneller verzadigd. Zo eet je kleinere porties zonder honger te hebben achteraf.

Tip: Vermijd het gebruik van kauwgom bij gevoelige darmen. Je slikt immers ongemerkt veel extra lucht in als je kauwgom kauwt en deze overtollige lucht kan winderigheid veroorzaken. Daarnaast wordt kauwgom vaak gezoet met suikerpolyolen zoals xylitol, sorbitol of maltitol, die darmproblemen in de hand kunnen werken.

6 VERGEET DE HERSENEN NIET

Stress kan een uitlokkende factor zijn voor maag- en darmklachten maar kan ook een onderhoudende rol spelen. Relaxatie en angstbestrijding zijn dan ook bijzonder belangrijk voor de behandeling van maag- en darmklachten. Dit hoeft niet per se een indrukwekkend programma te zijn bij de psychotherapeut of mindfulness-coach. Frequente lichaamsbeweging (zie puntje 1), yoga of gewoon het regelmatig uitoefenen van een ontspannende hobby kunnen al voldoende zijn. Ga op zoek wat voor jou het beste werkt.

7 GUN JE LICHAAM EEN PAUZE

Geef je maag-darmsysteem af en toe een pauze. Als je de hele dag door eet, moeten je maag en darmen steeds aan het werk. Na elke maaltijd staat er een soort bezemploeg klaar om de restjes netjes op te ruimen, geef je darmen daar de tijd voor.

8 GA ALS JE MOET

Eén van de belangrijkste oorzaken van constipatie is het negeren van de aandring. Als je je stoelstang te lang ophoudt, kan dit leiden tot harde en pijnlijke stoelgang en daardoor ga je nog minder graag naar het toilet Zo kan er een vicieuze cirkel ontstaan, wat bijvoorbeeld darmproblemen met zich mee kan brengen. Kortom, ga naar het toilet als je moet! De beste houding? De beste houding voor een vlotte stoelgang is eigenlijk de hurkzit, maar dat is natuurlijk niet evident. Je kan de hurkzit gelukkig wel nabootsen door je voeten op een opstapje te plaatsen, zodat je knieën hoger zijn dan je heupen.

Houd je rekening met al deze tips en blijf je last hebben van klachten? Vraag dan zeker raad aan je behandelend arts of bespreek dit met een diëtist. Probeer zeker niet op eigen houtje een restrictief eliminatiedieet uit. Heb je anaal bloedverlies, ongewild gewichtsverlies of ervaar je een abrupte wijziging in je stoelgangpatroon? Raadpleeg dan sneller je arts.

Maak kennis met de nieuwe **Dexcom ONE⁺**

Slim, makkelijk^{*1} en effectief^{†,2-4} diabetes managen



Zodat ieder zich op zijn of haar spel kan concentreren

Meer weten over Dexcom ONE+?
Kijk op dexcom.com of scan:

+ Kleine en discrete sensor

Die op meerdere plaatsen[§] op het lichaam gedragen kan worden.

+ Gepersonaliseerde opvolging

Automatische monitoring van de glucosewaarde, in realtime. Zelf in te stellen waarschuwingen.

+ Gebruiksvriendelijke app

Alle data meteen bij de hand. Zowel van het moment als retrospectief. Deelbaar met zorgverlener.



^{*} Resultaten verkregen met Dexcom G7-onderzoek, dat dezelfde functies en gebruiksvriendelijkheid heeft.

[†] Resultaten verkregen met een vorige generatie van Dexcom CGM-systeem. Toepasbaar op Dexcom ONE+ gezien vergelijkbare functiesets en betere prestaties en bruikbaarheid.

[§] Dexcom ONE+ is goedgekeurd om op de arm en buik te dragen, en kinderen van 2-6 jaar kunnen hun sensor ook op de bovenbil dragen.

¹ Dexcom Data on File, 2021 (HF Summative report in Agile July 5).

² Beck RW, et al. JAMA. 2017;317(4):371-378.

³ Beck RW et al. Ann Intern Med. 2017;167(6):365-374.

⁴ Lind M, et al. Diabetes Care. 2021;44(1):141-149.

JONG & DIABETES? IT'S GIVING NEW VIBE

Ben je jong en heb je diabetes? Zoek je lotgenoten die je nieuwe vrienden worden? Jong & Diabeet wordt Jong & Diabetes, met nieuwe activiteiten en een opgefriste vibe. Kom erbij en ga samen op stap met lotgenoten!

Lynn Detrixhe – Diabetes Liga, Communicatie & Marketing



Jong & Diabeet is uit. Jong & Diabetes is in! Na maanden van hard werken starten ze het nieuwe werkjaar met een nieuwe branding. Sinds oktober gaat Jong & Diabeet verder als Jong en Diabetes. “De naam Jong & Diabeet gaf soms een verkeerde indruk. Het woord ‘diabeet’ kan stigmatiserend aanvoelen. We staan voor zoveel meer. Daarom zijn we vanaf nu Jong & Diabetes”, aldus Jong en Diabetes via hun Instagrampagina (@jongendiabetes).

“Om onze kracht en samenhang te benadrukken, voegen we ook een ondernaam toe: DiaBeat. Dit staat voor samen vechten tegen diabetes, samen doorzetten én samen sterker worden – als vrienden, als lotgenoten, als een hechte community die elkaar steunt in goede en moeilijkere tijden.”

Jong & Diabetes heeft heel wat nieuws in petto voor jongeren. Ben je benieuwd naar meer? Volg dan zeker de Instagrampagina van Jong & Diabetes (@jongendiabetes) voor de laatste nieuwigheden, activiteiten en voel je niet langer alleen!



Ervaar de vrijheid van een leven zonder dagelijkse injecties

Het Omnipod DASH®-systeem is een eenvoudige en discrete manier om insuline toe te dienen

Simplify Life™

- > Niet meer elke dag meerdere injecties
- > Insulinetoediening op maat
- > Een insulinepomp zonder slangetje, bestaand uit een kleine, waterdichte* Pod die wordt aangestuurd door een apparaatje dat op een smartphone lijkt (Personal Diabetes Manager, Persoonlijke Diabetesmanager)



Jule K.
OMNIPOD®GEBRUIKER
SINDS 2019

**BESTEL EEN GRATIS
VOORBEELD-POD†**

omnipod.com/DL



Pod op ware grootte

Overleg met uw zorgverlener om de geschiktheid van het Omnipod DASH®-systeem te bepalen.

Insulet_BE OmnipodBE omnipodbe

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

†De voorbeeld-Pod is een Pod zonder naald die geen insuline toedient. Geleverd zonder PDM.

De afbeelding op het scherm is een voorbeeld, uitsluitend bedoeld ter illustratie.

©2024 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH, het DASH-logo en Simplify Life zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de VS en verschillende andere rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Alle andere handelsmerken zijn het eigendom van de desbetreffende eigenaars. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving en duidt niet op een relatie of andere connectie. Insulet Netherlands BV Stadsplateau 7, 3521 AZ Utrecht. INS-ODS-09-2021-00137 V2-Pt1

omnipod
DASH

WERELD DIABETES DAG 2024: SAMEN BLAUW VOOR DIABETES

14 november is het Wereld Diabetes Dag. Net zoals elk jaar is november een speciale maand met tal van acties, activiteiten en een bijhorende sensibiliseringscampagne. Samen brengen we diabetes extra onder de aandacht. Benieuwd naar de initiatieven voor november en Wereld Diabetes Dag? Lees zeker verder!

Lynn Detrixhe – Diabetes Liga, Communicatie & Marketing



DIABETES LIGA BOUWT AAN DIABETES-INCLUSIEVER SPORTAANBOD

Een hypo tijdens watervolleybal, aan de kant gaan tijdens de training om extra koolhydraten te eten, te hoog staan tijdens een wedstrijd, ...Diabetes maakt het extra uitdagend om te sporten of bewegen. **Op Wereld Diabetes Dag geeft Diabetes Liga het startschot van de nieuwe campagne 'Ik heb diabetes. Ik sport. Ik win'.**

Daarmee bouwen we aan een diabetes-inclusiever sportaanbod in Vlaanderen, zodat jij veilig en met een gerust hart het veld op kan.

MEER BASISKENNIS OP HET VELD

In samenwerking met sportieve federaties en verenigingen in Vlaanderen, zoals Sport Vlaanderen, G Sport Vlaanderen, Wandelsport Vlaanderen, ... werken we aan een **gratis online cursus voor sporters met diabetes en hun sportbegeleiders**. Zo komt er bijvoorbeeld aan bod hoe trainers de symptomen van een hyper- of hypoglycemie kunnen herkennen en ingrijpen wanneer dat nodig zou zijn.

Daarnaast hadden we constructieve gesprekken met verschillende Vlaamse sportorganisaties om in 2025 te bouwen aan een diabetes-inclusief sportaanbod.

CRUCIAAL VOOR JE BEHANDELING

Een gezonde leefstijl (gezonde voeding, regelmatig bewegen, niet roken, alcohol beperken, ...) is belangrijk voor iedereen, maar zeker voor wie diabetes heeft.

Regelmatig bewegen is cruciaal voor een optimale behandeling. Bij diabetes type 1 werkt beweging bijvoorbeeld **insulineresistentie** tegen. Bij diabetes type 2 zorgt het voor **gewichtsverlies- of behoud** en een beter **evenwicht van de bloedsuikerspiegel**.

Toch is sporten met diabetes geen 'walk in the park'. Je eten afstemmen op voorhand, je insulineschema aanpassen, het effect op je bloedsuikerspiegel na je sportinspanning, ... Het vraagt heel wat voorbereiding voor het sporten en opvolging tijdens het sporten. En mogelijks gaat het ook wel eens verkeerd met je hypo- of hyperglycemie.

Basiskennis rond diabetes en sporten is daarom erg belangrijk, zowel bij de persoon met diabetes als bij trainers. Met deze campagne wil Diabetes Liga de basiskennis in Vlaanderen versterken, zodat personen met diabetes veilig en gerust kunnen sporten.

Meer informatie over de campagne vind je op diabetes.be/sporten





MEER DAN 90 SCHOLEN GAAN AAN DE SLAG MET DIGITAAL LESPAKKET OVER DIABETES

Jong geleerd, oud gedaan. En dat geldt ook voor de kennis die je leert. In november zullen meer dan 90 scholen aan de slag gaan met een digitale lespakket over diabetes van Diabetes Liga. Het digitale lespakket overloopt wat diabetes juist is, welke vormen er bestaan, hoe je het kan behandelen, ... Met de actie wil Diabetes Liga al op jonge leeftijd kennis bijbrengen en misverstanden over diabetes de wereld uit helpen.

VERSIER JE KLAS VOOR DIABETES

Naast de lespakketten ontvangen de scholen ook blauwe ballonnen om hun klas te versieren en het kinderboek over diabetes type 1 'Taart voor Tuur' (indien aangevraagd). Met hun deelname willen de scholen hun hart voor diabetes tonen. Zo denken ze ook na over een speciale actie op Wereld Diabetes Dag. Denk maar een leuk dansje bedenken, in blauwe kledij naar school komen of tekeningen maken voor hun vrienden.

Om de scholen te bedanken kan ook één kans kans maken op een uitstap naar een LAGO Zwemparadijs! Wil je meer informatie over dit initiatief? Ga dan naar

www.diabetes.be/basisschool



PLAATSELIJKE AFDELINGEN ORGANISEREN VERSCHILLENDE WANDELINGEN DOORHEEN VLAANDEREN

De jaarlijkse regionale wandelingen zijn opnieuw terug! Voor Wereld Diabetes Dag organiseren onze plaatselijke afdelingen verschillende wandel- en beleefdagen in de verschillende provincies op zondag 17 november 2024. Wandel en beleef mee in deze regio's:

- **West-Vlaanderen**
Izegem & Brugge
- **Vlaams Brabant**
Lubbeek
- **Limburg**
Lommel, Hasselt, Koersel, Neeroeteren–Maaseik
- **Antwerpen**
Ekeren
- **Oost-Vlaanderen**
Aalst

Meer informatie over de afstanden, animatie en inschrijvingsprijs vind je op diabetes.be/wandelingen



VOETBALLIEFHEBBERS VRAGEN AANDACHT VOOR DIABETES EN WINNEN TICKET VOOR MATCH BELGIË – ITALIË

Toon hoe jij beweegt of sport met diabetes en vraag aandacht voor diabetes. Dat was de boodschap van Diabetes Liga aan voetballiefhebbers. Samen met RBFA (Royal Belgian Football Association) gaf Diabetes Liga 20 duo-tickets weg voor de voetbalmatch op Wereld Diabetes Dag (14/11) tussen België en Italië.

Kleine stukjes vormen uiteindelijk één geheel. Tijdens de laatste week van oktober konden voetballiefhebbers een foto plaatsen op hun socialemediakanalen, zoals Instagram, Facebook of TikTok. Met de actie tonen ze dat je als persoon met diabetes ook sportieve prestaties kan neerzetten.

De winnaars zijn bij het in druk gaan van dit magazine ondertussen geselecteerd. Op 14 november zullen de winnaars de spannende match van België – Italië van dichtbij meemaken in het Koning Boudewijnstadion te Brussel. Benieuwd naar sfeerbeelden? Volg Diabetes Liga op Instagram en Facebook!



Anne Sofie Weekes Hald en haar dochters
Anne Sofie heeft type 1 diabetes

Verandering stimuleren voor toekomstige generaties

Sinds de oprichting van ons bedrijf zetten wij ons in om mensen met chronische ziekten te helpen een volwaardig en gezond leven te leiden. Hoewel we tegenwoordig langer leven dan ooit tevoren, vormen de enorme toename van obesitas en diabetes een bedreiging voor de gezondheid en welvaart van de toekomstige generaties. Samen met onze partners gaan we een stap verder om ook ziektepreventie en vroegtijdige interventie te verbeteren, en kiezen we voor een aanpak die verder gaat dan alleen het ontwikkelen van geneesmiddelen. Wij willen een verschil maken voor Anne Sofie en voor de gezondheid van toekomstige generaties. Onze ultieme droom is een wereld vrij van chronische ziekten.

Ontdek meer op novonordisk.be



Het Apis stierenlogo is een geregistreerd
handelsmerk van Novo Nordisk A/S

BEN IK KLAAR MET DIABETES?

Antoinette Schalke is een Nederlandse mama, wiens dochter in 2008 de diagnose diabetes type 1 kreeg. Ze schreef hierover in de loop der jaren heel wat blogs. In de column hieronder, alsook in de column die eerder verschenen, kan je haar verhaal lezen. Meer lezen kan ook via type1.nl.



Het is zes uur in de ochtend. Zojuist heb ik mijn dochter (16 jaar) weggebracht. Ze gaat namelijk op profielreis naar Schotland en ik maak me zomaar eens géén zorgen. Dochter heeft zelf haar spullen ingepakt en ja, dit keer zelfs ook haar diabetesspullen.

Eerder was ze al op reis. Met vriendinnen naar Berlijn. Toen hebben we nog samen nagedacht over hoeveel ze van wat allemaal mee moest nemen. En dit keer heeft ze dat dus zelf gedaan. Ik hoefde alleen te zorgen voor de laatste check.

Het geeft een enorm rustig gevoel te weten dat ze alles nu zelf goed kan. En dat ze ook vriendinnen heeft die haar helpen. Want vergeetachtig kan ze nog steeds wel eens zijn. Maar haar vriendinnen helpen haar nu af en toe herinneren aan handelingen die ze nog moet verrichten of spullen die ze mee moet nemen ergens naartoe. Van ons als ouders vindt mijn dochter dat heel vervelend, maar van haar vriendinnen vindt ze dat juist fijn. Trots vertelde ze laatst over hoe bepaalde vriendinnen soms tegen haar zeggen dat ze moet meten of bolussen.

De diabetes van mijn kind is dus tegenwoordig niet alleen een onderdeel van ons gezin meer, maar inmiddels ook van haar vriendenkring. En die vriend(inn)en hebben gemerkt

dat dat soms best voordelen kan opleveren. Zo wordt dochter's diabetes ook wel eens als excuus ingezet. Om bijvoorbeeld een reden te hebben later thuis te komen: "Ja pap, maar mijn vriendin met diabetes voelde zich niet lekker, dus ik moest wat langer bij haar blijven, daarom ben ik wat later"....Of om bij elkaar in hetzelfde groepje te komen tijdens de profielreis: "Ja maar mevrouw, ik ben haar diabetes-buddy, dus we moeten echt wel bij elkaar in de groep!"

Ze zullen het niet van een vreemde hebben. Onze dochter kan er zelf namelijk ook wat van. Met enige regelmaat maakt ze 'misbruik' van haar ziekte. Bijvoorbeeld om tijdens een proefwerk toch even naar de wc te mogen, of een extra koekje te kunnen eten tijdens de les. "Ach", denk ik dan: "Je hebt er al zoveel mee te stellen, profiteer er dan af en toe ook maar van."

We leven nu ongeveer acht jaar met deze ziekte. En eigenlijk ben ik er steeds minder mee bezig. Hoe zelfstandiger mijn kind zich gedraagt, hoe meer ik het kan loslaten. Waar ik mijzelf in eerste instantie jarenlang haar overspannen alvleesklier heb gevoeld, voel ik me nu steeds meer een wakend oog voor haar. Of gewoon een luisterend oor.

Ik vraag mezelf de laatste tijd ook wel eens af; ben ik dan nu klaar met diabetes? Maar het antwoord op die vraag is eigenlijk nog altijd "nee". Zolang onze dochter nog niet genezen is. Zolang ze nog elke dag onbekende schade oploopt aan haar organen, ogen, bloedvaten, zenuwen door te hoge bloedsuikers. Zolang ze nog elke dag moet prikken in haar vingers om d'r glucosewaarden te meten. Zolang ze nog elke dag moet nadenken over wat ze wanneer eet en wat ze gaat doen in verband met de hoeveelheid toe te dienen insuline. Zolang ze nog stress heeft of momenten van verdriet als het allemaal niet zo goed wil lukken. Zolang we nog angst of bezorgdheid voelen over te hevige hypo's of hypers. Zolang er in de buitenwereld nog onbegrip en misverstanden zijn over deze ziekte.

Misschien ben ik dan nu wel klaar met schrijven over diabetes, maar met de ziekte zelf ben ik dus nog lang niet klaar. Mijn dochter helaas ook niet. Ze is een held. Alle kinderen (en volwassenen) met deze rotziekte zijn helden.

"Ja maar mevrouw, ik ben haar diabetes-buddy, dus we moeten echt wel bij elkaar in de groep!"

NIEUWS VAN OP HET EUROPEES DIABETES CONGRES (EASD)

EASD staat voor 'European association for the study of diabetes' en vierde dit jaar zijn 60-jarig bestaan te Madrid. Het EASD congres is dé jaarlijkse bijeenkomst waar iedereen die betrokken is bij diabetesonderzoek bijeen komt om de nieuwigheden te bespreken. Prof. dr. Chantal Mathieu, endocrinoloog in UZ Leuven en voorzitter van EASD, verwelkomde in haar openingspeech zowel de wetenschappers, artsen, industriepartners, personen met diabetes en patiëntenorganisaties. Het is immers cruciaal dat deze verschillende partijen nauw samenwerken om het leven van personen met diabetes zo kwaliteitsvol te maken en wie weet mogen we ooit wel dromen over een wereld waarin veel minder diabetes voorkomt. We geven jullie een inkijk in enkele nieuwigheden die aan bod kwamen op het congres.

Inge Everaert - Diabetes Liga, Manager Kenniscentrum en Beleid



KAN DE KWALITEIT VAN ZORG VERBETERD WORDEN DOOR BETERE DATAVERZAMELING?

Dataregisters zijn handige instrumenten om gegevens van personen met diabetes te verzamelen en te analyseren. Die gegevens kunnen variëren van klinische kenmerken (vb. HbA1c), indicatoren voor risicofactoren (vb. bloeddruk), diabetescomplicaties (vb. nierfunctie) en behandelingen (vb. gebruik van diabetestecnologie of van specifieke medicatie). Ze zijn

een essentieel instrument voor het verbeteren van de kwaliteit van diabeteszorg.

Op het congres werden verschillende internationale dataregisters gepresenteerd, elk met unieke kenmerken. Zo koppelt het 'Swedish National Diabetes Register' zowel de gegevens over personen met diabetes die behandeld worden door de huisarts met de personen die door een endocrinoloog behandeld worden. Dit register

zorgt ervoor dat bijna alle personen met diabetes type 1 en type 2 centraal worden bijgehouden, wat de coördinatie en kwaliteit van zorg aanzienlijk verbetert.

Een tweede voorbeeld was het 'SWEET Registry' waarbij er data van pediatrie diabetescentra van over heel de wereld samengebracht worden (157 centra uit 64 landen). Zo kunnen deze centra de kwaliteit van hun zorg vergelijken met de andere landen.



Een laatste voorbeeld is het ‘*European pre-T1D Registry*’. Meer en meer personen worden gescreend op het voorkomen van antilichamen voor diabetes type 1. Dit register streeft ernaar om zoveel mogelijk data te verzamelen van personen die antilichamen hebben, maar nog geen klinische symptomen van diabetes type 1. Het samenbrengen van deze data stelt onder andere onderzoekers in staat om sneller en beter klinische studies voor de preventie van symptomatische diabetes type 1 te ontwikkelen.

En België? Wat betreft dataregisters is er nog werk aan de winkel. We hebben verschillende gefragmenteerde registers (IKED, IMA-atlas, diabetesbarometer ...) met elk zijn voor- en nadelen. Echter, er ontbreekt een overkoepelend register die alle elementen samenbrengt zodat er een kwalitatief beeld gevormd kan worden van de kwaliteit van diabeteszorg. We zijn alvast hoopvol aangezien er verschillende initiatieven in België lopende zijn om hier verbetering in te brengen.

THE SKY IS THE LIMIT

Dit was een ietwat verrassende titel van een sessie op een diabetessymposium, maar de inhoud was daarom niet minder relevant: hoe ga je om met diabetes tijdens vliegvluchten? Twee interessante topics:

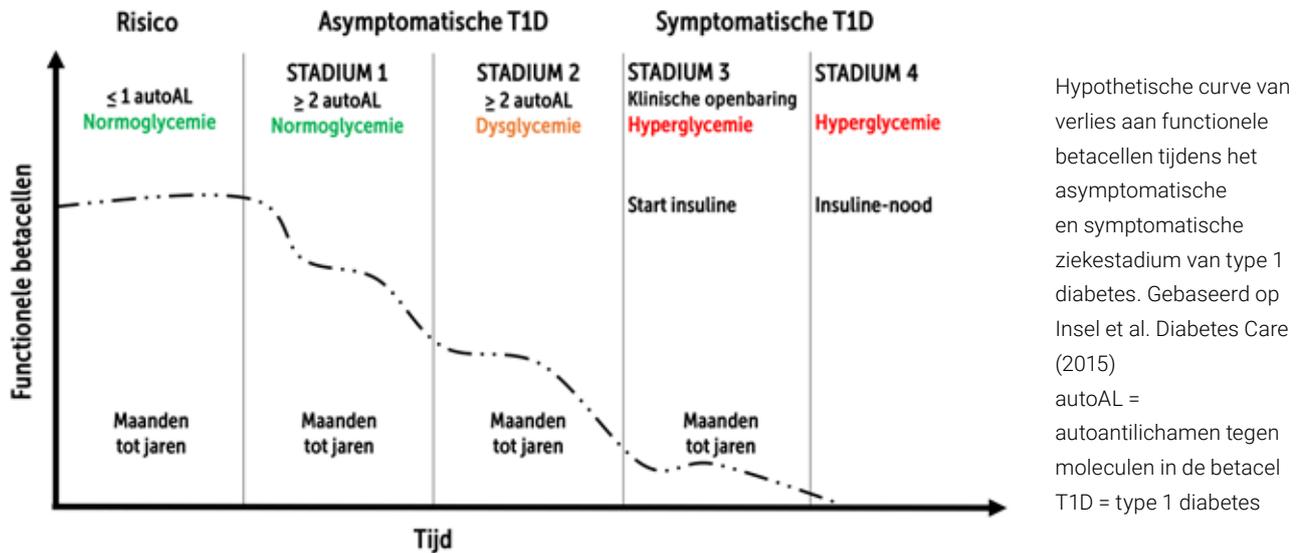
1. Is het gebruik van een insulinepomp tijdens een vlucht wel veilig? Want tijdens het opstijgen en landen is er een groot luchtdrukverschil waardoor er luchtbellens kunnen ontstaan in cartridges van insulinepompen. Deze luchtbellens kunnen op hun beurt een grote impact hebben op de hoeveelheid insuline die effectief in het lichaam gebracht worden door de pompen. Dit heeft als gevolg dat mensen met een insulinepomp vaak een te hoge waarde hebben tijdens de vlucht en een te lage waarde hebben net na de vlucht (ook wel de ‘baggage

claim low’ genoemd). Lees op pagina 36 verder over wat je effectief zelf kan ondernemen.

2. Mag een persoon met diabetes piloot zijn? Dit is een onderwerp van discussie in veel verschillende landen. In sommige landen is het al toegelaten, mits het volgen van een strikt protocol, maar helaas nog niet in België. Verder investeert het ‘Europees Agentschap voor de Veiligheid van de Luchtvaart’ nu ook extra geld in onderzoek om na te gaan of het gebruik van diabetestecnologie door piloten veilig is. Op die manier zouden de protocollen alsook de medische criteria voor piloten in de toekomst bijgesteld kunnen worden. Of zoals de onderzoeker zelf zei ‘*The sky is the limit but, in the future, the limit should not be the sky*’.

“Meer en meer personen worden gescreend op het voorkomen van antilichamen voor diabetes type 1.”

Figuur 1: Verschillende stadia diabetes type 1



IS ER MEER AANDACHT NODIG VOOR DE LEVER?

Er was veel aandacht voor de effecten van diabetes type 2 op de functie van de lever. Er is recent een nieuwe consensus gepubliceerd over het opsporen en behandelen van leveraandoeningen die mede geïnduceerd zijn door metabole dysfuncties zoals diabetes. Met onder meer een oproep om de term NAFLD 'Non-alcoholic Fatty Liver Disease' niet meer te gebruiken, maar wel MASLD 'Metabolic Dysfunction Associated Steatotic Liver Disease'. Met deze naamswisseling wil men meer nadruk leggen op de metabole oorzaken van leverfalen en wordt er weggegaan van de éénzijdige associatie van leverziekten met alcohol. MASLD wordt gekenmerkt door een ophoping van vet in de lever dat op termijn kan leiden tot ontsteking en de vorming van littekenweefsel en een verminderde leverfunctie. MASLD komt vooral voor bij personen

met diabetes type 2 met ernstige insulineresistentie. De behandeling van deze aandoening is wel gelijklopend aan de traditionele behandelingsdoelen van diabetes type 2: streven naar een gezonde leefstijl en lichaamsgewicht, optimale diabetescontrole ... Heb je verdere vragen in verband met jouw lever? Praat erover met je behandeld arts.



VROEGTIJDIGE DETECTIE VAN DIABETES TYPE 1

In vorige artikels kwam de vroegtijdige detectie van diabetes type 1 al ruimschoots aan bod. Er is veel aan het veranderen in het landschap van diabetes type 1. Hierbij wordt er vooral meer en meer awareness gecreëerd voor het vroegtijdig detecteren en opvolgen van personen met diabetes type 1, zelfs al voor er klinische symptomen zijn (zoals te hoge bloedsuikers).

Want er worden namelijk 3 stadia gedefinieerd voor diabetes type 1 (Figuur 1):

- Stadium 1: aanwezigheid van antilichamen, zonder invloed op glucosemetabolisme
- Stadium 2: aanwezigheid van antilichamen, met een licht verstoord glucosemetabolisme (maar zonder symptomen)
- Stadium 3: aanwezigheid van antilichamen, met een sterk verstoord glucosemetabolisme en klinische diagnose als gevolg (zoals we het tot nu toe kenden).

Er wordt op verschillende vlakken onderzoek gedaan, waarbij er getracht wordt om antwoorden te vinden op een verscheidenheid van antwoorden: Welke risicofactoren zorgen ervoor dat iemand sneller of trager overgaat naar een volgend stadium van diabetes type 1? Is er een verschil in aantal diagnoses per leeftijdscategorie tussen mannen en

vrouwen? Hoe moeten personen in stadium 1 en 2 opgevolgd worden? Is het nuttig om naast de screening voor diabetes type 1 ook te screenen op auto-immune glutenintolerantie en/of schildklierandoening? Wat is de mentale impact van screening? Screenen we best in de volledige populatie of beter meer gefocust op bepaalde subpopulaties? ... En vooral belangrijk, er is heel wat onderzoek naar medicijnen die de overgang naar een volgend stadium kunnen uitstellen.



TOEKOMST

DIABETESTECHNOLOGIE

HELPT DIABETESTECHNOLOGIE WEL ÉCHT ALLE PERSONEN MET DIABETES?

In deze verfrissende lezing werd gekeken naar mogelijke problemen die kunnen ontstaan bij het gebruik van de verschillende technologieën zoals CGM (continue glucosemonitoring), insulinepompen en slimme insulinepennen.

1. Zijn er risico's verbonden aan de connectiviteit die we creëren met diabetestechnologie? Traditioneel werden suikerwaardes (bekomen via een vingerprik) opgeschreven in diabetesdagboekjes, maar vandaag zijn er ook al heel wat personen met diabetes die hun 'diabetes-data' delen via digitale apparaten. Denk hierbij aan suikerwaardes doorsturen van een glucosesensor naar een insulinepomp of naar een smartphone, maar denk ook aan

Wist je dat je in België eerstelijnsverwanten van personen met diabetes type 1 kunnen getest worden op het hebben van deze auto-antilichamen? Spreek erover met je behandelend arts of lees verder op de website van het Belgisch Diabetes Register (www.bdronline.be). Zelf interesse om je kandidaat te stellen voor wetenschappelijk onderzoek? Lees dan verder via:

- Website van Diabetes Liga: www.diabetes.be/onderzoek
- Europees consortium (o.l.v. dr. Chantal Mathieu) dat onderzoek doet naar behandelingen voor diabetes type 1: www.innodia.be
- Europees consortium (o.l.v. dr. Chantal Mathieu) dat zich inzet voor de vroege diagnose van diabetes type 1: www.edent1fi.eu
- Vind klinische studies via www.curewiki.health of via www.clinicaltrial.be

slimme insulinepennen die data doorgeven aan smartphones, of diabetesdata die gedeeld worden via de 'cloud' met familieleden en zorgprofessionals. Dit is op zich heel handig, maar ook hier kan het soms wel eens mislopen. Zijn de data wel voldoende beveiligd? Uit een analyse uit 2022 blijkt dat er veiligheidsproblemen zijn in 75% van de insulinepompen. En wordt alles wel voldoende geanonimiseerd? Maar aan de andere kant, is de Europese regelgeving soms niet te streng? Hierdoor zullen in de toekomst mogelijk bepaalde handige functionaliteiten niet in Europa maar wel in Amerika op de markt kunnen komen (zoals het geval is bij de laatste iPhone)?

2. Daarnaast is het ook belangrijk om de digitale kloof niet nog groter te maken via diabetestechnologie. Enkele opvallende cijfers: in Europa heeft 14% van de personen geen

smartphone; in de UK heeft 7% van de gezinnen geen toegang tot internet en insulinepompen worden vooral gebruikt door mensen met een blanke huidskleur én de hoogste inkomens. Het blijft dus van cruciaal belang dat de technologieën blijvend voorzien worden van opties zonder het gebruik van de smartphone. Want niet iedereen staat er voor te springen om telkens zijn of haar smartphone dicht in de buurt te hebben.

“Het blijft van cruciaal belang dat de technologieën blijvend voorzien worden van opties zonder het gebruik van de smartphone.”



'TIME IN TIGHT RANGE' OF 'TIME IN HAPPINESS'

'Time in Range' is de Engelse benaming van 'tijd binnen doelbereik', dit is het percentage van de tijd waarbij de suikerwaardes zich tussen de 70 en 180 mg/dl bevinden. Dit is één van de parameters die standaard getoond worden bij het gebruik van een glucosesensor. Naast deze parameter wordt er meer en meer aandacht besteed aan 'Time in Tight Range', waarbij er gestreefd wordt om de suikerwaardes zoveel mogelijk tussen de 70 en 140 mg/dl te houden, ook wel 'tijd in normoglycemie' genoemd. Dit is omdat er nog steeds een verhoogd sterfterisico waargenomen wordt bij mensen waarvan hun bloedglucose 70 % van de tijd binnen doelbereik is (wat het algemene streefdoel is voor TIR). Is het dan niet nuttig om strengere streefwaardes na te streven? Volgens een recente studie van KU Leuven (Jolien De Meulemeester) blijkt alvast dat personen met diabetes type 1, met een grotere tijd in normoglycemie, minder microvasculaire complicaties ontwikkelen.

Dus het streven naar meer tijd binnen normoglycie zal in de toekomst misschien een streefdoel zijn voor een subgroep van de personen met

diabetes type 1, zeker met gebruik van steeds beter wordende slimme insulinepennen. Maar we denken dat het belangrijk blijft om de doelen in streefwaardes steeds individueel af te spreken en te kijken welk effect het heeft op iemand zijn totale levenskwaliteit. Want naast 'tijd in normoglycemie' is het ook belangrijk om te kijken naar de 'tijd in geluk'. Stap voor stap en aangepast aan individuele levensdoelen zal dus een belangrijk motto zijn.

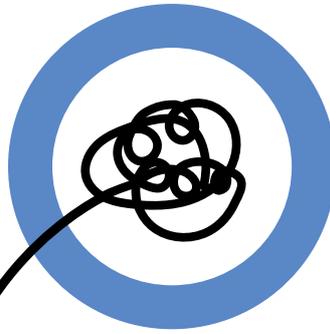


SLIMME INSULINEPENNEN

Een belangrijk element bij het beschrijven van slimme insulinepennen is dat er een groot verschil bestaat tussen de verschillende opties: enerzijds heb je doppen die je op bestaande insulinepennen kunt monteren en die bijvoorbeeld aangeven hoelang het geleden is wanneer je insuline werd toegediend (vb. Timesulin), anderzijds heb je meer geavanceerde systemen op de markt die geconnecteerd zijn met een app waar heel wat data verzameld wordt zoals hoeveelheid toegediende insuline, hoeveel insuline er moet toegediend worden en waarbij er een connectie gemaakt wordt met CGM-data (vb. NovoPen

(Echo Plus)[®] of Inpen[®]). Echter, het is niet evident om in het algemeen aan te geven of het gebruik van slimme insulinepennen een grote meerwaarde heeft. Dit omdat er een groot verschil is tussen de verschillende systemen, het heel erg afhangt van de doelgroep en van de soort insuliner therapie, worden alle functionaliteiten wel optimaal gebruikt door iedereen ...

Daarnaast observeert men dat het aantal mensen die insulinepennen gebruiken eigenlijk lager is dan wat je zou kunnen verwachten. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat niet alle systemen compatibel zijn met alle types insuline (afhankelijk van firma), dat er te weinig educatie is voor de personen met diabetes, dat niet alle functionaliteiten gekend zijn, dat de connectiviteit met andere systemen vaak niet optimaal is... Het zal in de toekomst belangrijk zijn om verder te werken aan deze obstakels. Daarnaast ligt de toekomst waarschijnlijk in het integreren van een algoritme die de persoon kan assisteren bij het maken van beslissingen. Desalniettemin kan het gebruik van slimme insulinepennen voor heel wat personen een belangrijke meerwaarde bieden! Bespreek dit verder met je behandeld team.



diabetes **van kop tot teen**

WWW.DIABETESSYMPOSIUM.BE

14 & 15 november 2024

RADar AZ Delta

BIJSCHOLING VOOR DIABETESPROFESSIONALS

DIAMANTEN
partner

FreeStyle Libre 

 **Abbott**
life. to the fullest.®

GOLDEN
partner

DEXCOM

 **REVOGAN**
HET NIEUWE IN DE ZORG

 **Zkope HealthCare**

 **novo nordisk**

 **glooko**
BETTER TOGETHER

 **omnipod**

 **Roche**

ZILVEREN
partner

 **ClickCare**

 **Lilly**
A MEDICAL COMPANY

 **Medtronic**

 **Flaminal**
VORME AFGEGEVEN

 **Making Diabetes Easier**
in 1982

sanofi

 **URGO**

 **YPSOMED**
SOLUTIONS

 **ONETOUCH**
every touch is a step forward

BASIC
partner

 **NICE**

INSTITUTIONELE
partner

 **diabetes logo**

 **logo**

 **AMBA**



VLEIGTUIGMODUS AAN, HYPO'S UIT

Met enkele simpele tips vermijd je tijdens een vliegtuigreis onverwachte hypo's door o.a. luchtbellen in je pomp.

Karen Ruys - Diabetes Liga, diëtiste-diabeteseducator en projectmedewerker Kenniscentrum

Eindelijk, je stijgt boven de wolken uit. Maar als het lichtje 'verplicht gordel aan' uitgaat, loopt het mis. Je glycemie daalt sterk en je voelt jezelf onwel worden. Mogelijk ontstonden tijdens het opstijgen luchtbellen in je insulinepomp, waardoor die te veel insuline afgaf.

Hoe kan je dit voorkomen? Vul je insulinepomp slechts minimaal, eet eventueel wat extra koolhydraten tijdens de vlucht en volg je glycemiespiegel extra goed op.

Vliegen heeft invloed op je insulinepomp en dus op je bloedglucose. De luchtdruk in het vliegtuig kan ervoor zorgen dat je pomp anders werkt dan normaal.



WAT GEBEURT ER MET DE LUCHTDRIK TIJDENS HET VLIEGEN?

In het vliegtuig verandert de luchtdruk. Je voelt dit bijvoorbeeld aan je oren. Tijdens het stijgen wordt de luchtdruk lager. Bij het dalen wordt de luchtdruk hoger. Hoe reageert je insulinepomp hierop? Wetenschappers deden de luchtveranderingen van een vlucht na, in een speciale drukkamer. Ze testten 26 insulinepompen in deze kamer.



WAT IS DE INVLOED OP JE INSULINEPOMP?

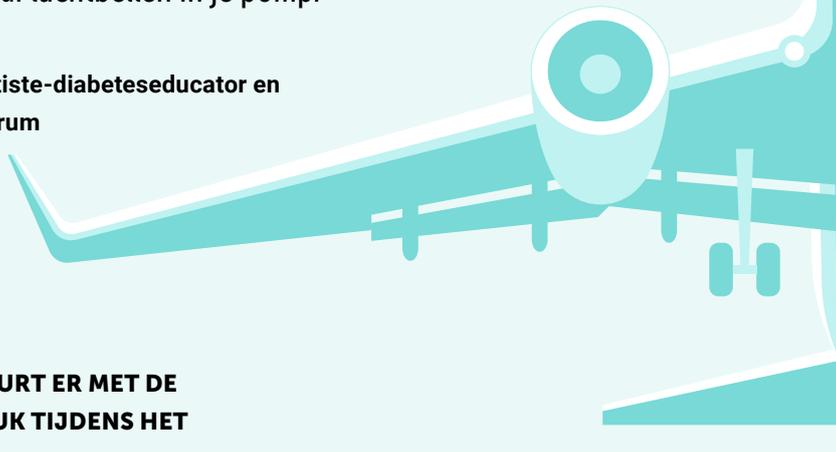
De onderzoekers zagen dat de insulinepompen te veel insuline gaven tijdens het opstijgen. Dit zou een glycemiedaling kunnen veroorzaken kort na het opstijgen, vooral kinderen dienen hierop extra te letten. Ze reageren immers extra gevoelig op een iets hogere insuline-afgifte. Bij het dalen is het precies andersom: de insulinepompen gaven iets te weinig insuline af. Het verschil tijdens de gesimuleerde stijging en landing was ongeveer 0,5 eenheid extra insuline-afgifte.



WAT IS DE OORZAAK VAN HET VERSCHIL IN INSULINE-AFGIFTE?

De daling van de cabinedruk tijdens het opstijgen kan luchtbellen vormen in het insulinereservoir van de pomp. Deze luchtbellen kunnen 'overtollige' insuline uit het reservoir verdringen, waardoor extra insuline wordt toegediend.

Tijdens de vliegtuigdaling gebeurt het omgekeerde. De toenemende luchtdruk kan luchtbellen oplossen, waardoor de insuline terug in de pomp 'wordt gezogen'. Of deze afwijkingen in je insulinetoediening tijdens de vlucht in de praktijk enig effect hebben, hangt af van verschillende factoren waaronder je insulinegevoeligheid, voedselinname en glycemiecontrole.





aan te sluiten, zo snel mogelijk na het opstijgen. Probeer wel eerst de luchtbellens te verwijderen voordat je de pomp weer aansluit. Dit kan bijvoorbeeld door het slangetje van de infuusset door te spoelen.

Ook na het landen, kan je je insulinepomp even loskoppelen en het slangetje opnieuw vullen.



EN WAT BIJ HEFTIGE TURBULENTIE?

Heel soms verliest een vliegtuig snel hoogte, bijvoorbeeld door heftige turbulentie. Daarna moet het vliegtuig weer snel omhoog. De onderzoekers keken wat dit deed met insuline. Ze zagen dat er een beduidende hoeveelheid insuline extra wordt afgegeven op zo'n moment. Het is dus goed om je bloedglucose extra te controleren na heftige turbulentie en om te overwegen om je insulinepomp uit voorzorg even af te koppelen. Je kan ook extra koolhydraten innemen. Een dergelijk hevige turbulentie met een echte 'decompressie' in de cabine, is gelukkig zeldzaam.



TIPS BIJ OPSTIJGEN EN LANDEN

Als je op absoluut zeker wil spelen, dan kan je overwegen om je pomp los te koppelen net voor het opstijgen. Vergeet de pomp wel niet opnieuw

EXTRA TIPS VOOR TIJDENS DE VLUCHT

- Vul het insulinereservoir van je pomp slechts minimaal. Een volledig gevuld reservoir is immers meer onderhevig aan luchtbellens.
- Zorg steeds voor snelle koolhydraten binnen handbereik op een vlucht. Je bent op sommige momenten tijdens de vlucht immers verplicht om op je stoel te zitten en ook de maaltijd- en drankvoorziening is vaak onvoorspelbaar.
- Voorzie naast snelle koolhydraten, ook steeds voldoende (koolhydraatrijke) snacks. Catering op een vliegtuig is vaak niet alleen duur, maar de keuze is vaak ook beperkt. Zelfs als er een maaltijd is inbegrepen in de vlucht, is het tijdstip van de maaltijd onvoorspelbaar.
- Controleer vaker je bloedglucose, ook als je geen insulinepomp hebt. Er zijn immers meer dingen die invloed hebben op je glycemiespiegel, zoals stress, andere voeding, jetlag, reizen door verschillende tijdszones, langdurig stilzitten ...
- Overleg voor je vliegtuigreis met je behandelend team. Zij kunnen je concrete tips geven over hoe je je insulinepomp het beste gebruikt tijdens de vlucht. Sowieso kan de invloed van vliegen op je insulinepomp bij iedereen anders zijn. Het kan ook invloed hebben op je slimme insulinepomp.

35 GEZINNEN MET DIABETES LEREN ELKAAR KENNEN TIJDENS HET DIABETESWEEKEND

Ongeveer een 100-tal personen, waarvan 35 gezinnen met diabetes, kwamen tijdens het weekend van 4 oktober samen in Houthalen-Helchteren voor het 2-jaarlijkse Diabetesweekend. Tijdens het weekend konden de gezinnen deelnemen aan interessante lezingen en leuke activiteiten voor jong en oud, zoals muurklimmen of een praatcafé voor ouders van kinderen met diabetes.

Lynn Detrixhe - Diabetes Liga, Communicatie & Marketing



Maar de belangrijkste activiteit van het weekend? Andere mensen met diabetes leren kennen. "Wij hebben ervan genoten om andere ouders te leren kennen en onze dochter vond het echt super. Ze zei zelfs: ik wou dat ik geen diabetes had, maar heel soms vind ik het niet zo erg want anders zou ik niet op diabetesweekend kunnen gaan.' Dat vond ik heel ontroerend", vertelt een deelnemer.

Het Diabetesweekend blijft waardevol voor personen met diabetes. Met het Diabetesweekend wil Diabetes Liga personen met alle vormen van diabetes samenbrengen om contact te kunnen leggen met lotgenoten en begrip te ontwikkelen voor elkaars type en situatie. Hoe het weekend er dit jaar aan toeging? Dat lees je hieronder.



DAG 1 – AANKOMST IN DE BOSBERG

In het midden van de Limburgse bossen ligt ons verblijf voor de komende dagen. We verblijven dit jaar in het recent vernieuwde vakantiecentrum De Bosberg in Houthalen-Helchteren. Even tijd om je valiezen uit te pakken en vervolgens genieten van een babbel bij het eten.

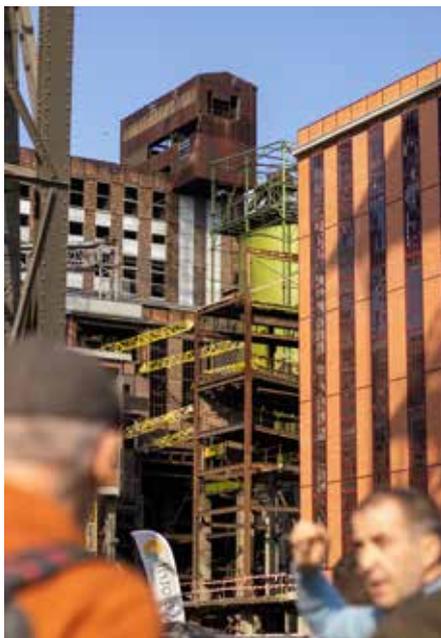


DAG 2 – STOELYOGA EN BE-MINE

Op zaterdag staan er heel wat leuke activiteiten gepland, voor jong en oud. In de voormiddag wandelen verschillende groepen in De Wijers, een uniek waterlandschap in Limburg. In de verte spotten we zelfs enkele herten! Anderen genieten dan weer van een tocht doorheen mooie fietsroutes of maken kennis met een workshop stoelyoga.

Maar in de namiddag is het tijd voor het echte werk. We kruipen allemaal samen de bus op en vertrekken richting Beringen, naar de mijnsite BE-MINE. Ter plekke klimmen de kinderen in het klimcentrum Alpamayo. Klimmen, boulderen of Clip 'n Climb (beklimming van 17 unieke klimwanden met automatisch veiligheidssysteem)? Het kan allemaal en levert prachtige beelden op.

Andere mensen met een iets rijpere leeftijd wandelen doorheen het domein van BE-Mine. De oude mijnsite biedt verschillende gegidste wandelingen aan. Zo ontdek je het verleden en de toekomst van het mijnterrein en wandel je langs de verschillende mijngebouwen en mijnterrils. Afsluiten doen we met een komedievoorstelling van de Nonsens Alliantie, een improvisatie comedygroep. We steken de draak met een wildplasser, pasta met zalm en andere absurde situaties.



DAG 3 – AFSLUITENDE INFOESSIE

Het is alweer tijd om het weekend af te sluiten. Ouders van kinderen met diabetes kunnen deelnemen aan een praatcafé, onder kundige begeleiding van Jolein. Tijdens het praatcafé praten de ouders over bewaarde helper, Diababysit en wisselen ervaringen uit.

Daarnaast geeft Ellen Swinnen, diëtiste - bewegingscoach en diabeteseducator, een infosessie over voeding & mythes bij diabetes. Ook endocrinoloog dr. Kristen Stinkens geeft inzicht in andere aspecten van diabetes tijdens de infosessie 'Diabetes verder bekeken'.



Bedankt aan alle deelnemers om Limburg en De Bosberg op te zoeken. We kijken terug op een fijn Diabetesweekend, waar we nieuwe mensen leerden kennen en nieuwe inzichten kregen. Tot volgende keer!

Het Diabetesweekend was mede mogelijk dankzij de steun van Medtronic.

Medtronic





“ Ik was een van de eersten ter wereld die het FreeStyle Libre-systeem testte. Hierdoor voel ik me minder bezorgd en veiliger in mijn dagelijks leven met mijn diabetes. ”

Sandra Starke
Duitse profvoetballer
Leeft met diabetes type 1


FreeStyle
Libre

 **Abbott**
life. to the fullest.

DEEL JE ERVARING EN KENNIS OVER DIABETES: WORD PATIENT EXPERT!

Heb je een vorm van diabetes en wil je diabetes een stem en gezicht geven? In 2023 studeerde de eerste lichter Patient Experts van Diabetes Liga af. Nu zijn we op zoek naar extra personen die ook een stem en gezicht van diabetes willen worden. Jij kent de noden en behoeften van personen met diabetes. Laat ons samen streven naar beter!

Lynn Detrixhe – Diabetes Liga, Communicatie & Marketing



Francis Van der Auwera

Francis Van der Auwera heeft diabetes type 2 en is één van de bestaande Patient Experts en zag hoe zijn opleiding bepaalde deuren kon openen. Lees via de QR-code hoe zijn vrijwilligerswerk als Patient Expert zijn leven een nieuw doel gaf.

Ook Liesbeth Martens is Patient Expert en heeft diabetes type 1. Zij werd Patient Expert in 2023 om meer begrip te creëren voor mensen met diabetes: "Diabetes is een ingrijpende ziekte waarvoor ik niet heb gekozen, en ik begrijp dat het voor velen moeilijk te aanvaarden is. Ik hoop door het belichten van diabetes en het doorbreken van misverstanden, meer begrip te creëren voor patiënten en de schaamte rond de ziekte te verminderen."

WAT IS EEN PATIENT EXPERT?

Patient Experts zijn mensen met diabetes of ouders van kinderen met diabetes, vrijwilligers van de Diabetes Liga, die opgeleid zijn om in naam van personen met diabetes te spreken. Na een diepgaande opleiding (16 x 2u) in samenwerking met Patient Expert Center vzw, worden ze ingezet voor diverse projectaanvragen die de Diabetes Liga ontvangt. Bijvoorbeeld focusgroepen van farmaceutische bedrijven, nalezen van ontwikkelde materialen, feedback of advies geven van een nieuw zorgpad in een ziekenhuis, delen van getuigenissen in bedrijven en ziekenhuizen, De rol die je kan opnemen is gevarieerd, leerrijk en impactvol.



Liesbeth Martens

WAT KAN JE BETEKENEN ALS PATIENT EXPERT?

Als Patient Expert kan je bijdragen aan projecten van ziekenhuizen, overheidsinstellingen of bedrijven. Daarbij wordt rekening gehouden met je interesse, capaciteiten en beschikbaarheid.

WIE ZOEKEN WE?

We zoeken opnieuw personen met (een verhoogd risico op) diabetes, ouders van kinderen met diabetes, personen met zwangerschapsdiabetes of prediabetes. Alle informatie over wie in aanmerking komt, het verloop van de opleiding en optreden als Patient Expert vind je via

www.diabetes.be/patientexperts of scan de QR-code.



SPORTSCHOENEN EN SPORTKOUSEN: HIER LET JE BETER WÉL OP

Wanneer het gaat om sport, is de juiste uitrusting van cruciaal belang. Dat geldt niet alleen voor professionele atleten, maar ook voor de recreatieve sporter. Zo kunnen sportschoenen én -kousen, een rol spelen in comfort en prestatie, maar ook, in de preventie van blessures. In dit artikel bespreken we de belangrijkste eigenschappen van sportschoenen en -kousen en waarom ze onmisbaar zijn voor elke sporter.

Lien Dierckx – Diabetes Liga, podoloog-diabeteseducator en projectmedewerker Kenniscentrum – Infolijn



SPORTKOUSEN: MEER DAN GEWOON SOKJES

Sportkousen zijn speciaal ontworpen om ondersteuning te bieden tijdens fysieke inspanning. Ze zijn er niet alleen om je voeten warm te houden, maar hebben vaak ook specifieke eigenschappen (compressie) die het herstel zouden kunnen bevorderen en eventueel blessures helpen voorkomen.

BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN:

1. Pasvorm: De pasvorm van sportkousen moet nauw aansluiten op de voet zonder te knellen. Sportkousen hebben vaak wat extra 'beschermende stof' ter hoogte van tenen en hiel. Dit vermindert wrijving en dus zo ook de kans op irritaties en blaren. De kousen mogen zeker niet knellen, let er op dat de tenen nog voldoende bewegingsvrijheid hebben.

2. Compressie: Voor sporters die wat extra steun nodig hebben kunnen compressiekousen soelaas bieden. Compressiekousen versterken de pompwerking van de spieren, waardoor er een betere bloedcirculatie ontstaat en waardoor afvalstoffen, zoals melkzuur, sneller worden afgevoerd. Dit kan positief zijn voor het uithoudingsvermogen, alsook de hersteltijd na inspanning.

3. Vochtregulatie en temperatuur: Goede sportkousen zijn gemaakt van ademende materialen die vocht van de huid afvoeren, zoals wolmixen. Dit voorkomt blaren, wrijving en natte voeten door transpiratie (zweeten). Daarnaast moeten ze je voeten warm houden in de kou en koel bij warmte. Kies bijvoorbeeld wollen sokken voor koude (berg)wandelingen. Voor

lange, stevige tochten zijn sokken van polyamide of wolmix ideaal, omdat ze vocht afvoeren van de huid en je voeten droog houden, ongeacht het weer.



SPORTSCHOENEN: STABILITEIT, SCHOKDEMPING EN FUNCTIONALITEIT

Een goede sportschoen is van cruciaal belang. Elke sport vraagt om specifieke schoeneigenschappen. Zo zijn hardloepschoenen anders ontworpen dan voetbal- of tennisschoenen. Beoefen je meerdere sporten, dan heb je idealiter ook meerdere sportschoenen in huis. Doordat je elke sportschoen op zich minder intensief gebruikt, kan je ook langer met een schoen doen en is de kostprijs op termijn niet hoger.

BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN:**1. Stabiliteit en ondersteuning, maar plooibaar op de juiste plaatsen:**

Goede sportschoenen hebben een verstelbare vetersluiting. Ze bieden stabiliteit aan de enkel en voet en mogen absoluut niet plooibaar of 'uitwringbaar' (denk aan het uitwringen van een dweil) zijn ter hoogte van de middenvoet. Het hielstuk moet stevig zijn en niet indrukbaar. Beoefen je een buitensport waar grip niet onbelangrijk is, controleer dan zeker ook het profiel van de zool. Hoewel de zool stevig moet zijn, moet deze ook flexibiliteit bieden ter hoogte van de tenen, zodat de natuurlijke afwikkelbewegingen niet belemmerd wordt. Draag je corrigerende zolen? Let er dan zeker op dat de schoen een uitneembare binnenzool heeft zodat je voldoende ruimte hebt voor je zool.

2. (Schok)Demping: Demping is essentieel, vooral bij hardlopen of springsporten. Goede sportschoenen hebben een dempende zool die de schokken opvangt en hierdoor de gewrichten ontlast, waardoor de kans op blessures zoals scheenbeenvliesontsteking, kniepijn of voetproblemen wordt verkleind.

3. Pasvorm en comfort: Net als bij sportkousen is de pasvorm van sportschoenen essentieel. De schoen moet stevig om de voet zitten **zonder te knellen** en met

respect voor de lengte, breedte en hoogte van de voet. Een goede pasvorm voorkomt blaren en zorgt ervoor dat de voet niet in de schoen glijdt.

4. De juiste schoen voor jouw voetype: wat als neutraal niet goed genoeg is?

Naast de 'neutrale' loop/sportschoenen zijn er ook gespecialiseerde sportschoenen die zijn ontworpen om bepaalde voetproblemen te corrigeren of te voorkomen. Een voorbeeld hiervan is de '**antipronatieschoen**', een type loopschoen dat speciaal is ontwikkeld voor personen die tijdens het lopen last hebben van 'overpronatie'. Overpronatie treedt op wanneer de voet te ver naar binnen kantelt. Hoewel pronatie een natuurlijke beweging is die helpt schokken te breken, kan overpronatie leiden tot heel wal vervalende klachten. Een antipronatieschoen biedt extra ondersteuning aan de binnenkant (voetboog) van de voet om de overmatige valbeweging tegen te houden.

Starten met sporten? Bestel je schoenen dan **niet online** maar **ga** deze **passen** in een (gespecialiseerde) sportschoenwinkel. Vaak doen gespecialiseerde sportschoenwinkels ook een loopanalyse om na te gaan welke schoen geschikt is voor jouw voetype en sport.

Goede sportschoenen zijn niet universeel & blijven niet voor eeuwig goed.

Afhankelijk van de sportondergrond, je gewicht, intensiteit en je loopstijl, zullen je schoenen tussen de 700 en 1000 km meegaan. Tegenwoordig kan je het aantal kilometers makkelijk bijhouden met beweegapps. Zo heb je zicht op de resterende levensduur van je schoenen.

Hoewel er zeker een aantal belangrijke vuistregels bestaan die in dit artikel werden besproken is sportschoenadvies toch ook een individueel verhaal. De intensiteit, het type sport dat je beoefent (veel zijwaartse bewegingen zoals bij tennis of padel of eerder lineaire bewegingen zoals bij hardlopen), de ondergrond en je voetstand (neutraal of afwijkend) ... spelen hierbij zeker ook een belangrijke rol.

Twijfel je of jouw (sport)schoenen geschikt zijn, vraag raad aan jouw podoloog. Podologen analyseren je voetstand, looppatroon en eventuele klachten om je te helpen de juiste schoenen te kiezen.

ONZE VAKANTIES IN 2025: GA JIJ MEE?

Volgend jaar biedt de Diabetes Liga opnieuw een gevarieerd vakantieaanbod voor kinderen en jongeren. Maar wat deze vakanties echt bijzonder maakt, is de persoonlijke aandacht en zorg die we bieden. Ons team van ervaren medische begeleiders zorgt ervoor dat ieder kind volop mee kan doen en van de vakantie kan genieten zodat ze zich nergens zorgen over hoeven te maken.

Alle info en inschrijven via www.diabetes.be/vakanties

VAKANTIES VOOR KINDEREN EN JONGEREN



JONGERENVAKANTIE

In de zomer trekken we naar de Spaanse regio Catalonië. Een uitstap naar Barcelona en tal van leuke activiteiten staan op de planning. Je kan deelnemen tot en met 18 jaar en indien er nog plaatsen over zijn, zelfs tot 19 jaar.

Locatie: Ametlla del Vallès, Noord-Spanje

Datum: 11/07 – 21/07

Prijs: € 799 pp

Foto: sfeerbeeld van de Jongerenvakantie in Tsjechië (juli 2024).

SPORTVAKANTIE (I.S.M. SPORT VLAANDEREN)

Tijdens de eerste week van de paasvakantie gaan we naar goede gewoonte sporten in Genk. Je kan kiezen tussen verschillende sportdisciplines, zoals pony- of paardrijden, mountainbike Inschrijven kan tot 12 december. Snel inschrijven is de boodschap.

Locatie: Kattevennen Genk

Datum: 4/04 – 11/04

Prijzen: de verschillende tarieven per sportdiscipline zijn binnenkort te raadplegen op onze website:

www.diabetes.be/vakanties



KINDERVAKANTIE

Terug naar zee! Kinderen van 6 tot 12 jaar (6 jaar bij aanvang van de vakantie) kunnen zich een weekje uitleven aan onze Belgische kust. Onze enthousiaste monitoren hebben een week vol onvergetelijke activiteiten voor de kinderen in petto.

Locatie: Hoge Duin, Oostduinkerke

Datum: 2/08 – 9/08

Prijs: € 399

JONGERENWEEKEND

De zomer in schoonheid afsluiten, doen we jaarlijks tijdens het Jongerenweekend. Jongeren van 12 tot 20 jaar kunnen zich inschrijven voor een leuk weekend met activiteiten en genieten van gewoon gezellig samen zijn.

Locatie: Hoogland Lokeren

Datum: 5/09 – 7/09

Prijs: € 55

CULTURELE REIS VOLWASSENEN

Ook voor volwassenen staat er opnieuw een leuke reis op de planning.

Volgend jaar trekt de Culturele Reis naar Kroatië, één van de mooiste Europese landen langs de Adriatische kust. Een bezoek aan tal van pittoreske dorpjes, maar ook de hoofdstad Zagreb, Rijeka en Karlovac staan op de planning.

Uiteraard kan een wandeling langs de meren van Plitvice Nationaal Park niet ontbreken. Dit park staat terecht op de UNESCO werelderfgoedlijst.

Een bezoek aan een wijndomein vormt ten slotte de perfecte mix van cultuur, natuur en gastronomie.

Het volledige programma verschijnt binnenkort op de website

<https://www.diabetes.be/nl/culturele-reis>

Bestemming: Kroatië

Datum: 23 mei tot 30 mei 2025

Prijs (onder voorbehoud): 2-persoonskamer: €1.655,00 pp / 1-persoonskamer: € 1.858,00

Voorschot: € 500,00 pp bij inschrijving.

Inschrijven kan via de website vanaf 6 januari 2025.



AGENDA NOVEMBER - DECEMBER 2024

Datum	beginuur	type	activiteit	spreker
VLAANDEREN				
14/11/2024	19u30	Info	Digitale Diabetes Sessie 3 - Bewegen en diabetes: hoe zorg je voor evenwicht?	<ul style="list-style-type: none"> • Ruben Ritserveldt, Gezond Leven, projectmedewerker Bewegen • Kris De Clerq, persoon met diabetes type 1 • Johan Buts, persoon met diabetes type 2 (in remissie)
WEST-VLAANDEREN				
17/11/2024	10u	Actief	Wandel- en beleefdag Wereld Diabetes Dag 5/10km wandelen, 60km fietsen, initiatie dans, klimmen, parcours met springkasteel, ...	KTA Brugge
17/11/2024	13u	Actief	Wandeling Wereld Diabetes Dag Wandel 2,5km, 6,5km of 11km, met mogelijkheid bezoek Schoen- en Borstelmuseum	
30/11/2024	18u	Ontspanning	Kerstmarkt Brugge Gezellige uitstap naar de kerstmarkt in Brugge. Voor jongeren 18+ - Jong & Diabetes	
OOST-VLAANDEREN				
23/11/2024	11u	Ontspanning	Activiteit 13+ : bowlen en arcade Kom samen met ons bowlen, lunchen en de arcade verkennen bij O'Learys Gent!	
27/11/2024	14u	Info	Praatcafé Gezellig samenzijn met koffie	LDC Egmont
3/12/2024	19u30	Ontspanning	Toneelvoorstelling "Ons Zoetje" Humoristische voorstellen over een gezin dat geconfronteerd wordt met diabetes.	Koen Dewulf en Sven Bauwens AZ St Blasius Academie en Stad Dendermonde
VLAAMS-BRABANT				
17/11/2024	8u	Actief	Wandeling Wereld Diabetes Dag Lussen van 4, 7 en 10km, combineerbaar tot 26km	
30/11/2024	9u30	Info	Kookworkshop Feestmenu We bereiden samen een gezonde feestmenu en eten deze nadien gezellig samen op.	

Voor volledig overzicht met extra informatie en inschrijven ga naar www.diabetes.be/activiteiten.



locatie	inschrijven verplicht?	Inschrijven en info	prijs
Online		Inschrijven kan via diabetes.be/digitalediabetessessies	Gratis
KTA Brugge, Rijselstraat 7, 8200 SINT-MICHIELS		Geert Van Vlaenderen, 050 36 27 37, brugge@diabetes.be	€ 2 / volw wandelen of fietsen (kinderen gratis). Initiaties andere sporten: gratis
Prizma Campus VTI, Italianenstraat 30, IZEGEM		Marleen 0499 99 43 95, Bart 0485 04 22 03, roeselare@diabetes.be	€ 2 / volw, gratis voor kinderen
Station Brugge, Stationsplein 5, BRUGGE		jongeren@diabetes.be Milan Pottier, 0492 39 17 50 - Voor 23/11/2024 door invullen basisformulier website: www.diabetes.be/nl/jong-diabetes	Gratis
Station Gent-Sint-Pieters, Koningin Maria Hendrikplein 1, GENT		jongeren@diabetes.be Milan Pottier, 0492 39 17 50 - Voor 17/11/2024 door overschrijving op BE63 0689 0835 4608 website www.diabetes.be/nl/jong-diabetes	€ 8 voor bowlen, € 15 voor arcade, totaal € 23
LDC Egmont, ingang via L. Gevaertlaan, ZOTTEGEM		Vic Beetens, 055/42 19 58 zottegem@diabetes.be	gratis
Theaterzaal Belgica, Kerkstraat 24, DENDERMONDE		Schrijf op tijd in op: www.azsintblasius.be/blasiusacademie	gratis
Zaal Libbeke, Gellenberg 16, LUBBEEK		Mario Van Emelen, 016 63 56 96, leuven@diabetes.be	2€ / volw, gratis voor kinderen
UCLL - Campus Gasthuisberg, Herestraat 49, LEUVEN		Verplicht voor 26/11/2024 via Leuven@Diabetes.be , aantal plaatsen beperkt tot 30 personen	€ 20

Datum	beginuur	type	activiteit	spreker
ANTWERPEN				
17/11/2024	8u	Actief	Wereld Diabetes Dag Wandel mee tegen Diabetes: Keuze uit bewegwijzerde wandelingen van 6km tot 25km, in samenwerking met Wandelvereniging Bosgeuzen Voorkempen	
14/12/2024	10u	Info	Hoe diabetes invloed heeft op je ogen Infosessie door Dr. Liselotte Aerts (oogarts) over retinopathie en de oogcomplicaties die gepaard kunnen gaan met diabetes	Dr. Liselotte Aerts (oogarts)
15/12/2024	12u	Ontspanning	Kerstfeest 2024 Jaarlijks kerstfeest met diner en tombola	Zaal Familia Putte
18/01/2025	9u	Info	Kookworkshop Samen een 3-gangenmenu koken bijgestaan door diëtisten Els en Sinem van ZAS Jan Palfijn	Diëtisten Els Boeynaems en Sinem Ünal
LIMBURG				
26/10/2024	14u	Info	Kookworkshop Wokgerechten Laat je inspireren en verrassen!	
14/11/2024	9u	Info	Wereld Diabetes Dag Infostand met mogelijkheid tot preventieve risicotest	ZOL Genk
15/11/2024	8.30u	Info	Ontbijt ten voeten uit! Ontbijt met lezing over voetverzorging en praktische tips, gevolgd door een korte wandeling.	Heilig Hart Ziekenhuis Diabeteseducator
17/11/2024	9u	Actief	Wandeling Wereld Diabetes Dag	Natuurpunt Hasselt
17/11/2024	8u	Actief	Wandeling Wereld Diabetes Dag Wandel mee tegen Diabetes	
26/11/2024	19u	Info	Diabetes en de feestdagen Uitgebreide info en praktische tips naar de eindejaarsfeesten toe.	Diabetesconventie az Vesalius Diëtisten van de diabetesconventie az Vesalius
30/11/2024	8u15	Info	Educatief ontbijt Wat is de invloed van verschillende soorten ontbijt op onze suikerspiegel?	Sint-Trudo Ziekenhuis Diabeteseducator
8/12/2024	14u	Ontspanning	Kerstfeest Gezellig samenzijn voor jaareinde	

Een lidmaatschap bij de Diabetes Liga geldt voor het hele gezin, dit is iedereen die op hetzelfde adres woont. Bij deelname aan onze activiteiten gelden dezelfde voorwaarden voor alle gezinsleden.

	locatie	inschrijven verplicht?	Inschrijven en info	prijs
	Zaal Jeugd en Cultuur, Leo Baekelandstraat 2, EKEREN		Robert Kokken, 0475 92 35 83 antwerpen.noord@diabetes.be	Bosgeuzen: gratis, Wandelclubleden: € 1,5, anderen € 3
	DC Vesalius, Prins Kavellei 77, BRASSCHAAT		antwerpen.noord@diabetes.be	Gratis
	Zaal Familia, Kleinmannekensstraat 4, PUTTE		Overschrijving voor 6/12/2024 op BE75 0689 0832 0151 met vermelding: Diabetesliga Kerstfeest 2024 Voornaam Familienaam Lidnummer	€ 60 p.p.
	VC De Schelde, De Keyserhoeve 66, ANTWERPEN ZANDVLIET		antwerpen.noord@diabetes.be	€ 25 leden, € 30 niet-leden
	Parochiezaal Korspel, Kroonstraat 51, KORSPEL- BEVERLO		Inschrijven uiterlijk 23 oktober - julien.pulinckx@skynet.be	€ 10 p.p.
	Ziekenhuis Oost Limburg, Synaps Park 1, GENK			
	Heilig Hart Ziekenhuis, Houtemstraat 115, TIENEN		Via jozef.wanten@telenet.be of via de behandelende arts	Gratis
	Kinderboerderij Kiewit, Putvennestraat 110, KIEWIT HASSELT		Roger Nickmans 0478 84 96 31 midden.limburg@diabetes.be www.dlml.be/wandelingWDD/	€ 2 p.p. kinderen jonger dan 12 jaar gratis
	Sint Pietersgilde-Mathias, Geysenstraat 74, STAL- KOERSEL			€ 2 - Kinderen tot 12 jaar gratis
	Hazelereik 51, TONGEREN		Roger Nickmans, 0478 84 96 31 midden.limburg@diabetes.be www.dlml.be/diabetesendefeestdagen/	Gratis
	St-Trudo Ziekenhuis, Rummenweg, SINT-TRUIDEN		jozef.wanten@telenet.be of 011 780 128	Gratis
	Parochiezaal Korspel, Kroonstraat 51, KORSPEL - BEVERLO		Inschrijven uiterlijk 2 december - julien.pulinckx@skynet.be	€ 10 p.p. kinderen tot 12 jaar gratis

Datum	beginuur	type	activiteit	spreker
14/12/2024	11u30	Ontspanning	Ledenfeest Gezellig bijpraten terwijl we genieten van een fijn feestmenu	
21/12/2024	14u	Actief	December wandeling 5 Km - Gidsen Margriet Vrolix & Martin Winters Wandeling van ongeveer 5 km voor personen met diabetes en sympathisanten. Gratis tombola. Iedere deelnemer ontvangt stempel op stempelkaart.	
18/01/2024	14u	Actief	December wandeling 5 Km - Gidsen Margriet Vrolix & Martin Winters Wandeling van ongeveer 5 km voor personen met diabetes en sympathisanten. Gratis tombola. Iedere deelnemer ontvangt stempel op stempelkaart.	
25/01/2025	14u	Ontspanning	Nieuwjaarsreceptie en gezellig samenzijn We halen herinneringen op met foto's van vroeger	
Iedere zondag	9u30	Actief	Wandeling of nordic-walking wandeling 4 of 8 km, Kiewit - Bokrijk - Kiewit	

Diabetes opvolgen?

De **diabeteseducatoren** van het **Wit-Gele Kruis** leren je meer over **diabetes en zelfzorg** en geven je advies bij glucosemeterkeuze, voeding, levensstijl, beweging ... Is zelfzorg moeilijk? Reken dan op onze **verpleegkundigen** voor controle en opvolging van de glycemie, toediening van insuline of incretinemimetica, voetcontrole ... Ze helpen waar mogelijk complicaties opsporen en vermijden.

Meer info nodig? Surf naar www.witgelekruis.be/diabetes



locatie	inschrijven verplicht?	Inschrijven en info	prijs
Luikersteenweg, 395 HASSELT		Roger Nickmans 0478 84 96 31 midden.limburg@diabetes.be www.dlml.be/lede,feest2024/	€ 40 p.p.
Domein De Bever, Beverbekerdijk 50, HAMONT-ACHEL		Yvette Vanbuel, 0479 68 11 16 noord.limburg@diabetes.be	Gratis
De Vijf Linden, Zandstraat 18, LOMMEL		Yvette Vanbuel, 0479 68 11 16 noord.limburg@diabetes.be	Gratis
OC De Buiting, Tessenderlosteenweg 18, BERINGEN			Gratis
Putvennestraat 110, KIEWIT HASSELT		midden.limburg@diabetes.be Roger Nickmans, 0478 84 96 31	Gratis



Steun ons en toon je hart voor diabetes



Scan de QR-code
of ga naar diabetes.be/gift



BELANGRIJKE WIJZIGINGEN VOOR JE LIDMAATSCHAP

Diabetes Liga is sinds kort overgeschakeld naar een nieuw CRM-systeem (Customer Relationship Management) om onze leden nog beter te ondersteunen. Een CRM-systeem is een soort van databank waarmee we je lidmaatschap kunnen opvolgen, zoals het verzenden van je gekozen nieuwsbrief, persoonlijke mails voor deelname aan evenementen, adresgegevens voor het versturen van Diabetes Info, ...

Binnen deze beveiligde omgeving kunnen we ervoor zorgen dat elk lid gericht en op maat hulp kan krijgen bij vragen die je mogelijks hebt. Daarnaast laat het ons toe om gerichte informatie te communiceren, die past bij jouw persoonlijke voorkeur, interesses en noden.

Hoe beter we jou kennen, hoe beter we jou kunnen ondersteunen. Misschien ben je de laatste jaren verhuisd, wil je meer informatie over diabetes type 1 of type 2 of over initiatieven die dankzij giften ontstaan, ... **Binnenkort zullen we jou aanschrijven zodat je jouw gegevens kan bijwerken.**

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Een nieuw opvolgingssysteem betekent ook een nieuwe manier van aanpak. Door deze ontwikkeling zullen er enkele administratieve zaken veranderen voor jou:

- Je krijgt een **nieuw lidnummer**.
- Je krijgt een **nieuwe gestructureerde mededeling** voor lidgeld én een andere gestructureerde mededeling voor een gift.

Je nieuwe lidnummer en gestructureerde mededeling voor lidgeld en giften staan vermeld op de brief die je bij deze editie van Diabetes Info ontving.

BELANGRIJKE WIJZIGING: DAG-OP-DAG LIDMAATSCHAP

Je lidmaatschap zal vanaf nu gelden vanaf de dag dat je je aansloot tot het jaar daarop. Bijvoorbeeld: word je lid op 3 januari 2025? Dan blijf je lid tot 2 januari 2026. Dat is anders dan voordien. Sloot je vroeger bijvoorbeeld pas aan op 2 juni 2024? Dan bleef je enkel lid tot 31 december 2024. Dat zal vanaf 2025 wijzigen. Neem zeker een kijkje naar de begeleidende brief die je bij deze editie van Diabetes Info ontving en verleng je lidmaatschap. Zo kunnen we jou blijven ondersteunen.

GEbruik NU GOODGIFT EN STEUN EENVOUDIG DIABETES LIGA

Ben je nog op zoek naar een cadeau voor je papa, mama, broer, zus, vriend, vriendin of ander waardevolle personen? Maak gebruik van Goodgift en ontvang een bedrag om aan een zelfgekozen goed doel te geven, zoals Diabetes Liga.

Een Goodgift is een cadeaubon met een bepaalde waarde die jij als cadeaugever kiest. Dat bedrag kan de ontvanger, bijvoorbeeld je zus of broer, schenken aan een persoonlijk gekozen goed doel. Het is de cadeaubon voor elk goed doel.

In totaal werd er al zo'n 309.344 euro aan 271 goede doelen gedoneerd via Goodgift. Ook Diabetes Liga is vanaf nu erkend als goed doel. Spread the word en toon zo je hart voor diabetes!

CORRECTIE SPROKKELS DIABETES INFO 4 - 2024

In de vorige editie van Diabetes Info publiceerden we een oproep 'stuur Marleen een brief'. Helaas stond hier een inhoudelijke fout in. Er stond dat Marleen diabetes type 1 heeft sinds 1961. Dat klopt niet. 1961 is het geboortjaar van Marleen en niet het jaar van haar diagnose. Onze excuses!



KOOKBOEK PLAN 500 GRAM 'LEKKER KOKEN MET DIABETES'

Ligt ons kookboek 'Lekker koken met diabetes' in je kast en heb je nood aan een dosis nieuwe inspiratie? Of zoek je nog een fijn kerst- of nieuwsjaarscadeau? Het kookboek kent een vervolgeditie! In 'Plan 500 Gram – Lekker koken met diabetes' slaan Michaël Sels en Diabetes Liga de handen in elkaar voor een kookboek vol smaakvolle recepten.

Kleine of grote honger? Michaël Sels, chef en hoofddiëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, heeft één missie: mensen méér laten eten. Méér groenten, méér fruit en méér vezels. Ook nu weer focust hij op de kracht van gezonde voeding in zijn nieuwe boek Plan 500 gram, met inspirerende recepten én een aparte versie in samenwerking met Diabetes Liga.

Benieuwd naar het boek? Ga naar shop.diabetes.be en zoek 'Plan 500 Gram' in de zoekbalk of scan de QR-code. Leden zoals jij genieten ook van korting. Zo kan je het boek kopen voor € 22 ipv €24,5.



DIABETES INFO - 4X PER JAAR

Bij Diabetes Liga staan jullie, onze leden, centraal in alles wat we doen. Mensen correct informeren, helpen en verbinden met elkaar blijft onze kernwaarde.

Via Diabetes Info, je ledenmagazine, willen we je op een uitgebreide en correcte manier informeren over de verschillende ontwikkelingen binnen de diabeteswereld. Onderzoek naar diabetes stopt niet, evenals onze projecten, evenementen, nieuwe inzichten of adviezen, getuigenissen, diagnoses, beleidsbeslissingen, informatiesessies, ...

In deze uitdagende financiële tijden voor iedereen, die jij waarschijnlijk ook voelt, hebben we echter te maken met stijgende kosten en beperkte middelen. Diabetes Liga is een financieel-onafhankelijke patiëntenorganisatie. Amper 14% van onze inkomsten bestaan uit overheidssubsidies voor onze projecten Zoet Zwanger en HALT2Diabetes. Dat wil zeggen dat we voor alle andere zaken afhankelijk zijn van zelfgezochte middelen.

We zien ons genoodzaakt om bepaalde keuzes te maken, zodat we waardevolle ondersteuning kunnen blijven bieden. Na lange overweging hebben we daarom gekozen om voortaan 4 edities van Diabetes Info uit te brengen, in plaats van de huidige 5 edities. Je mag de volgende editie verwachten op 7 februari 2025.

Wees gerust: je zal geen belangrijke inhoudelijke informatie over onderzoek, technologieën en behandelingen missen. In de toekomstige 4 edities zullen we kwaliteitsvolle en correcte informatie garanderen. Via onze andere kanalen blijven we andere, bijkomende informatie rond diabetes delen, zoals op sociale media, de website www.diabetes.be, nieuwsbrieven en andere. Daarom ook een warme oproep om ons op deze kanalen te volgen.



Dexcom
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING

CGM-SENSOR VOOR HET EERST IN DE RUIMTE

Voor de allereerste keer werd een CGM (Continuous Glucose Monitoring)-sensor in de ruimte gedragen als onderdeel van een ruimtemissie. De Dexcom G6 ging op 10 september 2024 de ruimte in als onderdeel van de Polaris Dawn Missie.

Deze missie heeft als doel om te onderzoeken welke invloed een ruimtevlucht heeft op de menselijke gezondheid, zoals de bloedsuikerspiegel. Tijdens de missie zal de bemanning van ongeveer 40 personen, wetenschappelijke experimenten uitvoeren waarvan verschillende gericht zijn op glucosegezondheid.

Met behulp van de Dexcom G6 hopen wetenschappers te begrijpen hoe een verblijf in de ruimte invloed kan hebben op je glucoseregulatie, wat toekomstige ruimte reizigers kan helpen, bijvoorbeeld mensen met diabetes.

De missie is naar zeggen een grote stap voorwaarts in het toegankelijker maken van ruimteverkenning voor iedereen, ook voor mensen met diabetes. Wie weet word jij wel de astronaut met diabetes die de ruimte verkent?

Meer info vind je via de QR-code of via de website:

<https://beyondtype1.org>



OPROEP ONDERZOEK OP ZOEK NAAR DE GESCHIEDENIS VAN DIABETES LIGA

Ben jij voor 1990 lid geweest van Diabetes Liga? Was je toen actief als vrijwilliger? Of was je van dichtbij als familielid van een persoon met diabetes betrokken? Tim Debroyer, doctoraatsstudent aan de KU Leuven, doet onderzoek naar de geschiedenis van patiëntenverenigingen in België. Zo onderzoekt hij ook Diabetes Liga en Association Belge du Diabète, onze tegenhanger in Franstalig België.

Heb je interesse om jouw ervaring te delen? Twijfel je nog of heb je vragen?

Contacteer dan Tim Debroyer voor een gesprek. Meer info vind je op

www.arts.kuleuven.be/cultuurgeschiedenis/

Tim Debroyer

Onderzoekseenheid Cultuurgeschiedenis vanaf 1750 – KU Leuven

tim.debroyer@kuleuven.be

+32 16 19 42 36

Diabetes Liga vzw

Ottergemsesteenweg 456 - 9000 Gent
Tel. 09 220 05 20
e-mail: liga@diabetes.be
website: www.diabetes.be
BE 44 0688 8882 2545
BTW BE 0412 404 705 - RPR Gent

Jaarlijkse bijdrage: € 35,
professionele leden: € 60

Giften vanaf € 40
(lidgeld niet inbegrepen) geven recht
op een attest fiscale vrijstelling

Met dank aan onze **jaarpartners**



Elke werkdag telefonisch bereikbaar van 9u tot 17u

Het tijdschrift richt zich tot iedereen die betrokken is bij de diabeteszorg; in de eerste plaats de personen met diabetes en hun familie, zorgverleners: artsen, verpleegkundigen, voedingsdeskundigen, podologen... en iedereen die professioneel of persoonlijk in diabetes geïnteresseerd is. De teksten worden voor een zo breed mogelijk publiek geschreven.

Voorzitter: Dr. Luk Buyse
Ondervoorzitter: Kris De Vuyst

Verantwoordelijke uitgever:

Arnout Wouters, Diabetes Liga vzw,
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent
Lay-out: www.kixx-concept.be
Druk: Graphius nv
Traktaatweg 8 - 9041 Gent
e-mail: info@graphius.com

Copyright: Iedere nadruk van de teksten gepubliceerd in dit tijdschrift is verboden, tenzij men een schriftelijke toelating heeft van de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor om publiciteit te weigeren. De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de commerciële boodschap.

VERLENG JE LIDMAATSCHAP



WAAROM?

Verleng je lidmaatschap en blijf op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen in de diabeteswereld, zoals technologieën, onderzoeken, medicatie, therapieën, adviezen of ondersteunende projecten.

Met dit magazine willen we recente ontwikkelingen op een correcte en wetenschappelijk onderbouwde manier tot bij jou krijgen.

Bedankt voor je steun!

DIGITALE DIABETES SESSIE III

14 NOVEMBER 2024
ONLINE - 19U30

Hoewel bewegen en sporten essentieel is voor mensen met diabetes, kan het extra moeilijk zijn. In deze digitale infosessie ontdek je hoe je in evenwicht kan blijven tijdens het sporten of bewegen.

- Praktische tips om te starten met beweging en sporten
- Welke sportieve initiatieven zijn er voor personen met diabetes?
- Hoe houd je je bloedglucose in balans tijdens bewegen en sporten?

SCHRIJF JE IN

Schrijf je nu in voor de gratis infosessie via
diabetes.be/digitale-diabetes-sessie-3



MET STEUN VAN

