

LIGT DIABETES IN HET VERSCHIET? Bezoek de huisarts!

Malouk Lap (17) en Charlotte van der Velden (17) schreven een preventiesong over het krijgen van diabetes type 2. Met dit cabaretse liedje sporen ze mensen aan een bezoekje te brengen aan de huisarts als ze een verhoogd risico lopen op het krijgen van deze vorm van diabetes.

Malouk en Charlotte schreven de song in het kader van hun profielwerkstuk; een verplicht onderdeel bij het behalen van het vwo-diploma. Op zoek naar een goed onderwerp, stuitten ze op diabetes type 2. Malouk zegt: 'We merkten dat veel mensen niet weten wat diabetes precies inhoudt, terwijl het wel veel vaker voorkomt dan we dachten. Diabetes was dus een actueel onderwerp. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat ze misschien een verhoogd risico lopen om diabetes type 2 te krijgen. Nadat we een aantal bestaande preventie-initiatieven hadden bekeken, bedachten wij dat een preventielied misschien een welkome aanvulling zou zijn op de al bestaande folders en dergelijke.'

Tijdige diagnose van belang

Er lopen veel mensen rond met diabetes type 2 zonder dit te weten. Dit komt omdat diabetes in het begin niet veel klachten geeft. Nadeel hiervan is dat de hoge bloedglucosewaarden ondertussen wel schade aanrichten aan bloedvaten, zenuwen, ogen, nieren en voeten. Daarom is een tijdige diagnose van belang.

Mensen met overgewicht of familieleden met diabetes type 2, hebben meer kans om deze aandoening te krijgen. De huisarts kan middels bloedonderzoek aantonen of er sprake is van diabetes.

Componeren ► Zo gezegd, zo gedaan. Charlotte en Malouk hebben samen de tekst geschreven, waarna Malouk samen met haar vader, de componist Raimond Lap, de studio indook. 'In een mum van tijd componeerde hij het lied en heb ik het ingezongen. Op school werd op de presentatie erg enthousiast gereageerd, ook door onze biologiedocent. De diabetesverpleegkundige, Cecile Smetsers, met wie we het voorbereidende onderzoek hebben gedaan is van mening dat het lied niet in de kast moet blijven liggen.'

Nieuwsgierig geworden? Beluister het lied op www.bloedsuiker.nl.

MALOUK (links) en CHARLOTTE zijn allebei geslaagd voor het vwo-examen. Charlotte is ingeloot voor geneeskunde en Malouk gaat naar de dansacademie

"Lage bloedglucosewaarden, hoge vetverbranding". Zo luidt de subtitel van het boek "Andere gezonde voeding", geschreven door diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen. In haar boek pleit ze voor een andere verhouding tussen de eiwitten, vetten en koolhydraten in onze voeding.

INFO

Nieuw boek: Andere gezonde voeding

Al jaren zie ik mensen op het spreekuur die kampen met overgewicht', begint Verkoelen. 'Ze houden zich aan de richtlijnen van Goede Voeding, maar slagen er niet in om af te vallen en blijven hoge bloedglucosewaarden houden. Met deze mensen ben ik voorzichtig gaan proberen in hoeverre het afvallen wel zou lukken met een koolhydraat-beperkt dieet. Bij veel mensen blijkt dit goed te werken.'

Insulineresistent ► Verkoelen legt uit: 'Ik maak simpel gezegd onderscheid tussen twee soorten diabetes type 2. Bij een kleine groep mensen met diabetes type 2 produceren de bètacellen niet meer genoeg insuline, met als gevolg hoge glucosewaarden in het bloed. Vaak zijn deze mensen niet dik. Het merendeel van de mensen met diabetes type 2 heeft echter overgewicht. Hun lichaam produceert nog wel voldoende insuline, maar is ongevoelig geworden voor dit hormoon, ook wel insulineresistentie genoemd. Ook hierdoor stijgt het glucosegehalte in het bloed. Als reactie hierop gaat het lichaam extra insuline produceren, met als gevolg een verhoogde insulinespiegel in het bloed. Deze verhoogde insulinespiegel bemoeilijkt de vetverbranding. Dit is de reden waarom deze mensen zo moeilijk afvallen. Als zij minder koolhydraten gaan eten, stijgt de bloedglucose minder en gaat het lichaam minder insuline produceren. Op die manier ontlasten zij de glucosetofwisseling, waardoor de insulinespiegel niet meer zo oploopt en de vetverbranding weer op gang kan komen. Mijn boek "Andere gezonde voeding" is dus vooral een hulpmiddel voor mensen met diabetes type 2 die insulineresistent zijn.'

Atkins ► Het menu dat Verkoelen voorstaat vertoont overeenkomsten met het Atkins Dieet. Ook heeft het raakvlakken met de theorie dat mensen met diabetes baat kunnen hebben bij het eten van producten met een laag glykemische index, oftewel bij het kiezen van producten met koolhydraten die langzaam in het bloed worden opgenomen.



In het boek "Andere gezonde voeding" legt Verkoelen haar theorie uit. Daarnaast bevat het boek talrijke koolhydraatarme recepten van meesterkok Joop Wijman en overzichten met dag- en weekmenu's.

Tips ► In haar boek geeft Verkoelen onder meer de volgende tips:

- Beperk de koolhydraten van het ontbijt door te kiezen voor een volkoren cracker/beschuit met kaas of vleeswaar en een gekookt eitje. Of yoghurt/kwark met gebroken lijnzaad;
- Probeer koolhydraatarm brood te bestellen in de supermarkt;
- Neem geen eierkoek maar kies voor een volkoren bisquitje/speculaasje;
- Vervang rijst en pasta door peulvruchten, zoals witte- of bruine bonen, of linzen;
- Maak in plaats van aardappelpuree, een puree van bloemkool;
- Neem geen Japanse mix maar Pepita mix of pinda's/noten.

Richtlijnen NDF ► In haar boek beschrijft Harriët Verkoelen haar eigen visie. De adviezen die ze geeft wijken af van de voedingsrichtlijnen zoals deze zijn opgesteld door de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF). Deze richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Voor meer informatie ga naar www.diabetesfederatie.nl.

Meer informatie over het boek vindt u op www.anderegezondevoeding.nl. Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel voor € 19,95. ISBN 978 90 313 6269. In uitgave 04 – 2006 – jaargang 21 van het archief van www.bloedsuiker.nl leest u meer over de verschillende vormen van diabetes type 2.