

*Workshop 7:
Diabetes en vrije tijd*



CASUS

Casus

Een 27-jarige man met type 1 diabetes gedurende 10 jaar loopt 2 x per week 10 km (1u). Op zijn vrije dag juist na het middagmaal gaat Jorre 10 km lopen samen met een vriend...

Hij heeft een matige glycemieregeling met een HbA1c van 8,1%. Zijn behandeling bestaat uit Novorapid voor elke maaltijd(2^E/KHE) en 22^E Levemir voor het slapen gaan. Hij neemt geen andere medicatie.

Hij rookt 7 sigaretten per dag en heeft een blanco familiale voorgeschiedenis. Hij heeft geen diabetische retinopathie, maar wel een microalbuminurie. Zijn bloeddruk bedraagt 138/78 mmHg. Zijn BMI bedraagt 27 kg/m²(L: 1,79m en G: 86,5kg).

Bij een voetonderzoek weerhoudt men een filamententest van 6/6. Op zaterdagavond gaat hij uit eten met vrienden om 19uur, daarna wordt er in groep afgezakt naar een ginstasting. Onder invloed van enkele joints wordt Jorre uitgedaagd om een tattoo te laten plaatsen.

Casus

Welk advies geven we onze patiënt ivm:

- ◆ Zijn insuline?
- ◆ Zijn voeding en drankgebruik?
- ◆ Zijn sport zelf: veiligheid, extra controle's,...?

Wanneer eerst overleggen?

- ◆ Bij slecht ingestelde diabetes - (hoog HbA1c, veel hoge/lage waarden)
- ◆ Ernstige problemen op gebied van hart- en vaatziekten
- ◆ Onbehandelde hoge bloeddruk
- ◆ Onbehandelde diabetische oogschade
 - Valsalva manoeuvre (krachtsporten)
 - Kleine balsporten
- ◆ Als je hypo's minder/niet goed voelt aankomen

Inschatting risico hypo- en hyperglycemie

Glycemie voor start sportbeoefening	Koolhydratenneed per 35 à 45 min. Sport
<130 mg/dl	+ 2KH- ruilwaarden bij max. hartslag < 70% + 3KH- ruilwaarden bij max. hartslag > 70%
Tussen 130 en 180 mg/dl	+ 1KH- ruilwaarden bij max. hartslag < 70% + 2KH- ruilwaarden bij max. hartslag > 70%
Tussen 180 en 240 mg/dl >250 mg/dl + ketonen >300 mg/dl met of zonder ketonen	Geen extra voeding Extra insuline en uitstellen van Fysieke activiteit

Reductie van insuline

Insulinesoort	% dosisreductie
Ultrasnelwerkende insuline	> dan 3 uur na de maaltijd idem < dan 3 uur na de maaltijd 20 à 30%
Snelwerkende insuline	30 à 50% voor matige inspanningen 80% voor langdurige inspanningen
Intermediairwerkende insuline	Reductie tot 40% ter voorkoming van nachtelijke hypo's
Externe insulinepomp	Korte inspanningen na de maaltijd: 50% bolusreductie en 25% basaal reductie/4 uur Langdurige inspanningen tijdelijke pompstopzetting

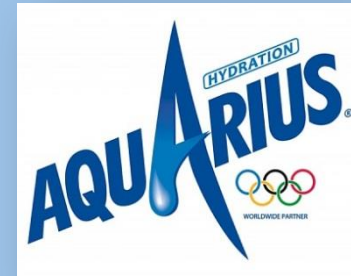
Sport/beweging bij DM 1: 4 injecties

- ◆ Inspanning buiten insulinepiek ($\geq 3u$ na snelle analoog) voor inspanning:
 - Glycemie niet te laag (150-200 mg/dl)
 - Indien nodig extra koolhydraten
- ◆ Inspanningen binnen de insulinepiek
 - Snelle insuline ↓ kort voor inspanning
 - Afhankelijk van tijdstip, intensiteit, duur en soort sport
- ◆ Tijdens en na de inspanning
 - Extra koolhydraten als langdurige intensieve inspanning
 - Na inspanning: extra koolhydraten
 - Niet bijspuiten bij hoge waarde
 - Oppassen voor nachtelijke hypo: na inspanning 's avonds, of na langdurige intensieve inspanning in namiddag of avond:
- ◆ Veel zelfcontrole, leren uit ervaring

Vochtiname/sportdranken

◆ Sportdranken zonder koolhydraten:

- Water met mineralen (Na, Ca, K, Mg)
- Bv: Aquarius 0%



◆ Dorstlessers (DL)

- Functie: vocht en koolhydratenbalans behouden/herstellen
- Inhoud: 4 tot 8% glucose
- Natrium: 10 tot 30 mmol,
- Bv: Aquarius, Isostar, AA-drink, Extran sportdrink citroen



Vochtinname/sportdranken

- ◆ Isotone energiedranken
 - Isostar long energy orange 15,4% glucose
(wordt niet aangeraden door onze diëtiste)



Sportdranken

◆ Koolhydraatruilwaarde

- 1 portie =
 - 300 ml extran dorstlesser
 - 250 ml aquarius, gatorade
 - 200 ml extran sportdrank citroen, isostar, AA-drink istone
 - 100 ml extran sportdrank orange, isostar long energy
 - 85 ml extran recuperatiedrank
 - 30 ml extran energiedrank

◆ Vuistregel:

- 1 koolhydraatportie voor elke 30 minuten matige inspanning.
Rekening houdend met:
 - Of je minder insuline ingespoten hebt
 - Intensiteit van jouw activiteit
 - Individuele verschillen
 - Hoe hoog de glycemie was bij het begin van de activiteit

Voeding

Koolhydraatporties

- ◆ De voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten, kunnen verdeeld worden in koolhydraatporties.
- ◆ Dit wil zeggen dat elke portie evenveel koolhydraten bevat en dat ze onderling kunnen uitgewisseld worden. Zo kan men zelf zijn maaltijd samenstellen rekening houdend met het aantal porties dat men mag eten.

Koolhydraatgrammen

- ◆ 1 E insuline/ ... g koolhydraten
- ◆ Bv. 60g of 2 sneden brood → ?g koolhydraten

Koolhydraatgrammen

- ◆ 1 E insuline/ 6 g koolhydraten
- ◆ Bv.: 60g of 2 sneden brood → ? g koolhydraten
100g brood → 40 g koolhydraten
:100 :100
x60 x60
- ◆ 60g of 2 sneden brood → 24g koolhydraten
? E insuline → 24g koolhydraten
24: 6 g koolhydraten/1 E insuline
4 E insuline

Koolhydratenboekje van Lilly

- ◆ Onderverdeling:
 - Melkproducten
 - Brood
 - Broodbeleg
 - Graan/meelproducten
 - Deegwaren
 - Aardappelproducten
 - Sauzen
 - Fruit
 - Groenten
 - Gebak en koekjes
 - Zoutjes
 - Zoet
 - Ijs
 - Niet alcoholische dranken
 - Alcoholische dranken

Koolhydratenboekje van Lilly

- ◆ Wat vind je hierin terug?
 - Per portie:
 - Kcal
 - Koolhydraat in grammen
 - Koolhydraatporties
 - Vetten

Casus

Een 27-jarige man met type 1 diabetes gedurende 10 jaar loopt 2 x per week 10 km (1u). Op zijn vrije dag juist na het middagmaal gaat Jorre 10 km lopen samen met een vriend...

Hij heeft een matige glycemieregeling met een HbA1c van 8,1%. Zijn behandeling bestaat uit Novorapid voor elke maaltijd(2^E/KHE) en 22^E Levemir voor het slapen gaan. Hij neemt geen andere medicatie.

Hij rookt 7 sigaretten per dag en heeft een blanco familiale voorgeschiedenis. Hij heeft geen diabetische retinopathie, maar wel een microalbuminurie. Zijn bloeddruk bedraagt 138/78 mmHg. Zijn BMI bedraagt 27 kg/m²(L: 1,79m en G: 86,5kg).

Bij een voetonderzoek weerhoudt men een filamententest van 6/6. Op zaterdagavond gaat hij uit eten met vrienden om 19uur, daarna wordt er in groep afgezakt naar een gin-tasting. Onder invloed van enkele joints wordt Jorre uitgedaagd om een tattoo te laten plaatsen.

Menu


DE BROUWERIJ
Leuk Doer Us Bieren

valentijnmenu

19,95€

Amuse

Voorgerecht

Amoureuus venkelsoepje of
Ruccolasalade met gedroogde ham en peer

Hoofdgerecht

Gegrilde zalmfilet met
een pestoroomsausje of
Parelhoenfilet gevuld met een truffelsalsa
overgoten met champignonroomsaus of
Hartelijk stoofpotje Cuvée du Château

Nagerecht

Warme brownie met een
bolletje ijs en chocoladesaus



welkom & smakelijk



welkom & smakelijk



bolletje ijs en chocoladesaus

Praktisch

- ◆ Hoeveel eenheden insuline nodig voor elke gang?
- ◆ Mag hij iedere gang kiezen?
- ◆ Wanneer gaan we de insuline inspuiten?
- ◆ Wat met alcohol?

Voorgerecht

- ◆ Venkelsoepje



Venkelsoep OE

- ◆ Patiënten gaan soep niet meetellen.
- ◆ Theorie (1 tas soep): +/- 15 gr KH
 - Venkel: 7 gr KH = $\frac{1}{2}$ venkel
 - Ui: 2 gr KH = $\frac{1}{2}$ ui
 - Prei: 1,5 gr KH = $\frac{1}{4}$ prei
 - Aardappel: 3 gr KH = $\frac{1}{4}$ aardappel
 - Room: 1,5 gr KH = $\frac{1}{4}$ dl

Voorgerecht

- ◆ Rucolasalade met gedroogde ham en peer



Rucolasalade met gedroogde ham en peer 1E

- ◆ Rucola 2 gr KH/100 gr
- ◆ Gedroogde ham 0,3 gr KH/100 gr
- ◆ Peer= KH-boekje → 1 stuk 11 gr KH

→ Foto ½ peer: 0,5 KH-portie

Hoofdgerecht

- ◆ Gegrilde zalmfilet met een pestoroomsausje



Gegrilde zalmfilet met een pestoroomsausje 12E

- ◆ Zalm: 0 gr KH/100 gr
- ◆ Pasta: Zie boekje 6 KHE
- ◆ Pestosaus:
 - Basilicum 0,5 gr KH/100 gr
 - Pijnboompitten 6,8 gr KH/100 gr
 - Knoflook 0,6 gr KH/100 gr
 - Parmezaanse kaas 0,6 gr KH/100 gr
 - Olijfolie 0 gr KH/100 gr

➔ Voor dit hoofdgerecht 6 KHE tellen

Hoofdgerecht

- ◆ Parelhoenfilet gevuld met een truffelsalsa overgoten met champignonroomsaus



Parelhoenfilet gevuld met een truffelsalsa overgoten met champignonroomsaus 6E

- ◆ Parelhoen: 0 gr KH/100 gr
 - ◆ Champignonroomsaus:
 - Champignons: 0,6 gr KH/100 gr
 - Room: 4,5 gr KH/100 gr
 - ◆ Truffelsalsa: +/- 10% truffel + andere paddenstoelen → +/- 0,5 gr KH/100 gr
 - ◆ Kroketten: Zie boekje 3 KHE
- ➔ Voor dit hoofgerecht 3 KHE tellen

Hoofdgerecht

- ◆ Stoofpotje Cuvée du Château



Stoofpotje Cuvée du Château 12E

- ◆ Stoofpotje: Vlees, Bier, ui, siroop, kruiden, brood..
 - Varkensvlees: 0,0 gr KH/100 gr
 - Bier 3,8 gr KH/100 ml
 - Ui: 6,1 gr KH/100 gr
 - Siroop: 63 gr KH/100 gr
 - Brood: 40 gr KH/100 gr

- ◆ Frieten: Zie boekje 6 KHE

Nagerecht

- ◆ Warme brownie met bolletje ijs en chocoladesaus



Warme brownie met bolletje ijs en chocoladesaus 7E

- ◆ Brownie: 57,7 gr KH/100 gr (+/- 2 KHE)
 - (Cake: 50 gr KH/100 gr)
- ◆ Ijs: Zie boekje 0,75 KHE
- ◆ Chocoladesaus: 57 gr KH/100 gr (1 EL= 15 ml) (+/- 0,75 KHE)

Roken



Doof de sigaret

De negatieve gezondheidseffecten
van roken zijn alom gekend:

Kanker- hart - en vaatziekten –
longziekten...



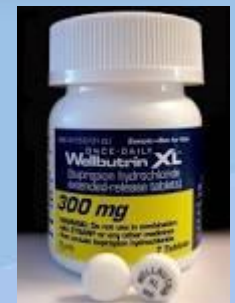
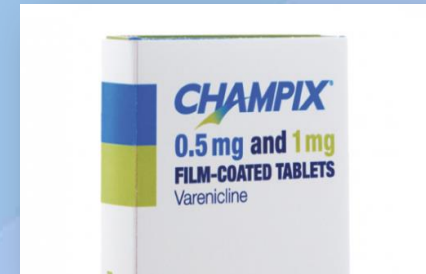
Negatieve effecten van roken bij diabetes patiënten

- ◆ Verdubbeling gezondheidsrisico's die gekoppeld zijn aan diabetes
 - Slechtere insulinerwerking → bloedsuiker ↑
 - Ongunstig effect op cholesterol
 - Bloeddruk ↑
 - Verhindert het transport van zuurstof naar de weefsels
 - Versnelt atherosclerose
 - Tast kleinere bloedvaten aan → slechtere wondheling
 - Hoger risico op neuropathie, nefropathie, retinopathie, mondproblemen en impotentie

- ◆ Gunstig effect op het gewicht → weegt niet op tegen de nadelen

Motivatie om te stoppen is de eerste stap

- ◆ Champix
- ◆ Nicotinevervangers
- ◆ Wellbutrin
- ◆ Tabacologen: rookstopbegeleiding



Alcohol



Alcohol is niet verboden, maar...

◆ Aandacht:

- Alcoholische dranken leveren veel energie (cave gewicht):
 - 1 gram alcohol = 7 kcal.
 - 1 gram vet = 9 kcal.
 - 1 gram koolhydraten = 4 kcal.
- In likeuren, zoete aperitieven, bieren zit behoorlijk wat suiker → bloedsuiker ↑, (keuzes maken is hier belangrijk)
- Cave hypo

Tips

- ◆ Drink met mate
 - Vrouwen 1 glas per dag
 - Mannen 2 glazen per dag
- ◆ Alcohol bij de maaltijd → Minder kans op hypo's
- ◆ Controleer je bloedsuiker voor het slapen gaan en eet eventueel nog een koolhydraatrijke snack
- ◆ Let op met alcoholvrije bieren, deze bevatten duidelijk minder alcohol, maar bevatten ook koolhydraten
 - Deze bieren mogen zeker niet vrij gebruikt worden

Drugs



Drugs

- ◆ Drugs: illegaal, gevaarlijk voor de gezondheid
 - Gevolgen combinatie drugs en diabetes → onvoorspelbaar
 - Beïnvloeden de concentratie en de waarneming en hebben invloed op het bewustzijn
 - Cave hypo's

Drugs

- ◆ **Cocaïne**
 - Verhoogt niet alleen de bloedsuiker maar ook de BD en leidt op lange termijn tot complicaties
- ◆ **Cannabis**
 - Bloedsuiker verhogend effect
- ◆ **Marihuana**
 - Doet vaak de eetlust toenemen, terwijl andere drugs de eetlust doen verminderen (risico op hypo verhoogt)
- ◆ De combinatie van verschillende drugs en alcohol zorgt ervoor dat de effecten nog moeilijker te voorspellen zijn

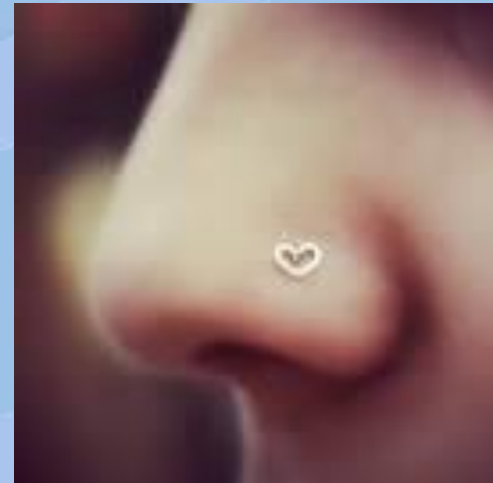
Tatoeages



Diabetes en tatoeages goed om te weten

- ◆ Ontstekingen
- ◆ Wondheling
- ◆ Belang stabiele glycemie
- ◆ Invloed op glycemie
- ◆ Risico's

Piercings



Risico bij piercings

- ◆ Gezondheidsrisico's zijn afhankelijk van het lichaamsdeel waarop die worden aangebracht.
- ◆ Een kraakbeenpiercing geneest slechter dan een piercing in de oorlel
- ◆ Een navelpiercing infecteert en ontsteekt snel omdat te strakke kleding voldoende luchtcirculatie verhindert
- ◆ Op de navel verzamelt zich ook snel vocht, een ideale voedingsbodem voor bacteriën.

Bedankt voor jullie aandacht!

Zijn er nog vragen?

