



**apotheek
flevowijk**

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

Diabetes Type I

niewsbrief

Diabetes type I is een auto-immuunziekte, hetgeen betekent dat het afweersysteem zich 'vergist'. In een normale situatie ruimt het afweersysteem alleen ziekte op, maar soms vernielt het afweersysteem ook de cellen, die insuline aanmaken in de alvleesklier. Is dit laatste het geval, dan heb je diabetes type I.

Leefstijl

Het aantal koolhydraten dat je binnen krijgt, hoeveel je beweegt en je lichamelijke conditie, bepalen samen hoeveel medicatie er nodig is om je bloedglucosewaarden op peil te houden.

Voeding

- Kies je voedingspatroon zoveel mogelijk in overleg met je behandelaars.
- Beperk de inname van geraffineerde koolhydraten (witbrood, witte rijst enz.) en suikerhoudende dranken.
- Sommige producten met koolhydraten, zoals aardappelen, laten je bloedsuiker sneller stijgen dan andere, zoals volkorenbrood.
- Kies vooral voor onbewerkte (volkoren) producten, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Beperk de inname van transvetten en verzadigde vetten. Gebruik producten met enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetten, zoals in margarine en olijfolie. Zuivelproducten met verzadigde vetten, zoals volle melk en volle yoghurt hoef je niet te vervangen.

- Vermijd de inname van zuivelproducten met toegevoegde suiker, zoals vruchtenyoghurt en vla.
- Eet voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis. Het advies is om 1 x per week vis te eten.
- Drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag en spaar het niet op.

Bewegen

Bewegen zorgt voor betere controle over je bloedglucose, een lagere bloeddruk, een lager gewicht, betere elasticiteit van de vaten en minder vetten in je bloed. Zo werk je aan een gezond lichaam en verkleint zo de kans op complicaties door diabetes type 1.

Stoppen met roken

Bij roken denk je meteen aan longen, maar roken doet meer met het lichaam. Roken zorgt ervoor dat vet in het lichaam anders wordt opgeslagen. Het vet verzamelt zich bij rokers vooral rond de organen in de buik, zoals de lever. Buikvet is het gevaarlijkste soort lichaamsvet en vergroot de kans op diabetes. Wil je stoppen met roken? Vraag advies en begeleiding aan je arts of diabetes verpleegkundige.

Diëtiste: inlooppreekuur

Regelmatig is er een diëtiste bij ons in de apotheek aanwezig. Zij beantwoordt (gratis) uw voedingsvragen. Kijk voor de exacte data op onze website of facebookpagina, of vraag ernaar in de apotheek.

**Diëtistenpraktijk
van Asselt**

Diabetes Type I niewsbrief

Zelfzorg speciaal voor diabetes

Huid-, voet-, oog- en mondverzorging zijn erg belangrijk bij diabetes. Het kan voorkomen dat u (vaak) last heeft van een droge mond, droge ogen en/of een droge huid. Voor de behandeling en het voorkomen van deze klachten is er DiaClin, dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met diabetes.



Meer weten?



Heeft u nog vragen over diabetes? Vraag het ons gerust. Meer informatie kunt u ook vinden op betrouwbare websites. Hieronder hebben wij er een aantal voor u op een rijtje gezet.

Betrouwbare Internetsites

www.diabetesfonds.nl: website waar u informatie over diabetes kunt vinden.

www.dvn.nl: website waar u eveneens informatie over diabetes kunt vinden.

www.flevowijk.nl: de website van Apotheek Flevowijk u vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorger.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen
T. 038-3371400 F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl, Website: www.flevowijk.nl Twitter: @FlevowijkApo
Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo