



01/2020
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

Prix: 5€
Gratuit pour les
membres de l'ALD



Aus der Wissenschaft

Comment interpréter mes
analyses sanguines ?

Gesond lessen

Der Nutri-Score,
was bringt er ?

Internes aus der ALD

Weltdiabetesdag 2019

Sommaire

Editorial	3
-----------------	---

Aus der Wëssenschaft

Comment interpréter mes analyses sanguines ? - Sont-elles normales ? (1ère partie)	5
Wie kann ich meine Bluttests interpretieren? - Sind sie normal? (Teil 1)	9
Souriez, s'il-vous-plaît !	12
Bitte Lächeln !	14

Gesond lessen

Nutri-Score: que faut-il en penser?	19
Der Nutri-Score: was bringt er?	23
Recette: Cocktail d'agrumes en gelée de thé vert et zestes confits	26
Rezept : Zucchini-Cannelloni mit Ricotta und Spinat	27

Internes aus der ALD

Agenda	29
ALD – Ausflug op Metz	30

Weltdiabetesdag 2019	
• Nationale Gesondheetsdag	31
• Marsch vun den 10 000 Schrëtt	32
• Autour du 7	34

„Insulin for Life Luxembourg“	
• Wo stehen wir heute?	36
• Où en sommes-nous aujourd'hui ?	37

Coin de nos lecteurs portugais

A adaptação à diabetes	38
------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Marc Keipes, Sylvie Paquet, Elke Dietrich, Françoise Kinsoen, Sabrina Dell'Aera Monteiro, Delphine Schumacher, Angela Duraes, Catarina Andrade, Martina Berthoux, Martine Tavernier
	La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Print Solutions
Tirage:	1500 exemplaires
Photo couverture:	ALD
Photos:	ALD, shutterstock

Editorial



Och wann d'Joer net méi ganz nei ass, wëlle mir vun dëser éischter Editioun profitéieren, fir all eise Lieser nëmmen dat Bescht fir e Joer voll Freed an Erfolleg ze wënschen.

Als Diabetiker muss ee reegelméisseg an d'Bluttanalyse, well d'Blutt kann engem wäertvoll Informatiounen iwwer de Gesondheitszoustand verrodnen. An den 2 nächste Nummeren wëlle mir eis dofir mi no mat de wichtigste Blutwäerter befaassen an erklären, wat si eis verrodnen.

En anere wichtige Bestanddeel vun eisem Kierper sinn d'Zänn, an dofir mussen si gutt versuergt ginn. Besonnesch Leit mat Zocker si méi ufälleg fir Problemer mam Zännfleesch ze kréien, an Dir kënnt hei wichtig Informatiounen iwwer d'Parodontose an hier Virbeugung noliesen.

De Nutri-Score ass eng nei Liewensmëttelkennzeichnung, iwwer déi di lescht Zäit vill geschwat gëtt. Mir hu fir lech nogesicht wat dëse neie Label bréngt a wéi eng Roll e kann an enger gesonder Ernährung spillen.

Des Weideren fannt Dir Fotoen vun eisem Ausflug op Metz an e Réckbléck op de Welt diabetesdag 2019, mat Fotoen vum Nationale Gesondheitsdag, dem Marsch vun den 10 000 Schrëtt an dem Konferenzowend "Autour du 7".

Fir eis portugisesch Lieser ginn et e puer Iwwerleeungen, wéi een als Betraffenen, mee och als Famill, d'Liewe mat engem Diabetes besser kann akzeptéieren.

Même si l'année n'est plus tout à fait nouvelle, nous voulons profiter de cette première édition pour souhaiter à tous nos lecteurs une année remplie de bonheur et de succès.

Toute personne diabétique est contrainte à faire régulièrement des analyses de sang, car le sang peut nous dévoiler des informations importantes sur notre état de santé. Dans les deux prochains numéros, nous allons donc étudier de plus près les paramètres les plus importants des analyses sanguines et découvrir comment les interpréter.

Les dents sont un autre composant important de notre corps, et il est important de bien les soigner. Surtout les personnes diabétiques tendent à développer des problèmes aux gencives, et vous découvrirez ici quelques informations utiles sur la parodontose et comment la prévenir.

Le Nutri-Score est un nouveau système d'étiquetage dont on entend souvent parler ces derniers temps. Nous avons recherché pour vous quels avantages ce nouveau label peut apporter et quel rôle il peut jouer dans une alimentation saine.

Par ailleurs, vous trouverez des photos de notre excursion annuelle à Metz, ainsi que de la Journée mondiale du diabète 2019, avec la Journée nationale santé, le Marche des 10 000 pas et la soirée-conférence « Autour du 7 ».

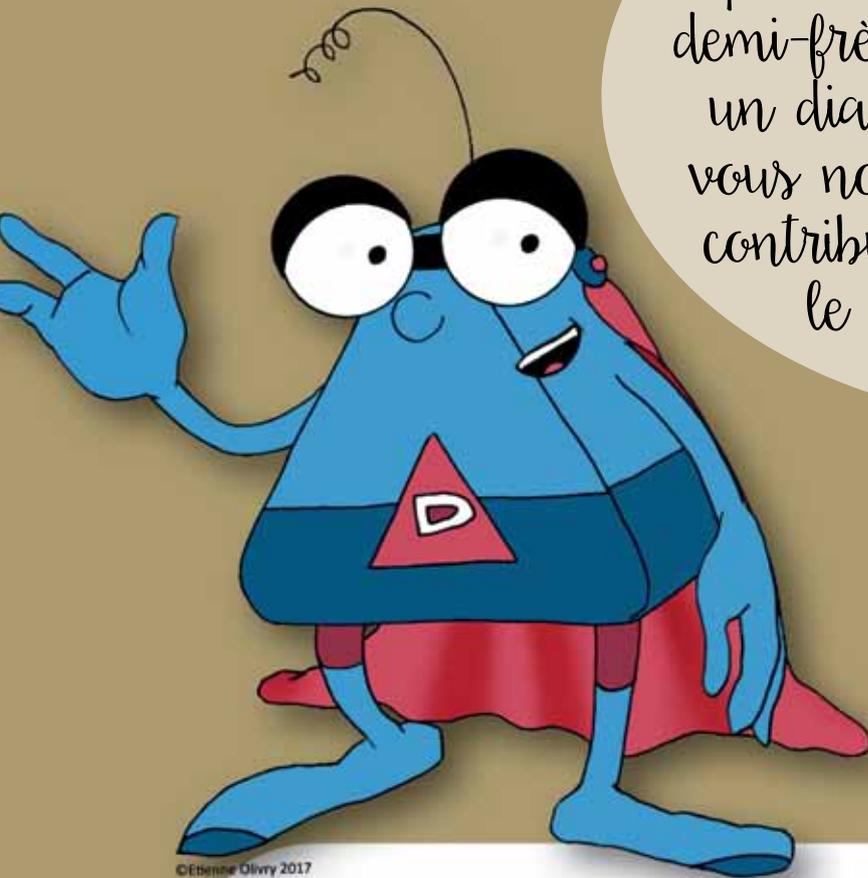
Nos lecteurs portugais découvriront des conseils pour aider les personnes diabétiques, mais également leur entourage, à mieux accepter et gérer la vie avec un diabète.

INNODIA

Une approche innovante de la compréhension et de la lutte contre le diabète de type 1

CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg
KANNERKLINIK



Est-ce que vous avez un proche (parent, frère, sœur, demi-frère ou demi-sœur) avec un diabète de Type 1 (t1d) et vous non? Si oui, vous pouvez contribuer à la recherche sur le diabète de type 1!

Nous voulons mieux comprendre le diabète de type 1 et examiner comment se développe la maladie.

©Ethienne Olivry 2017

Si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous avez des questions, veuillez contacter :

- › Le Docteur de l'étude : Dr Carine de Beaufort
- › Les infirmières de l'étude :
Dominique Schaeffer - dominique.schaeffer@chl.lu
Muriel Fichelle - Tél. : (+352) 691 917084
- › E-mail : endped@chl.lu
- › www.innodia.eu



Cette étude a été revue par le Comité d'Éthique National (CNER). Elle est sponsorisée par le Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust et l'Université de Cambridge UK et subventionnée par IMI2 (www.imieuropa.eu).

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust



Comment interpréter mes analyses sanguines ? - Sont-elles normales ? (1ère partie)

Le sang est une véritable mine d'informations sur l'état de santé. Les analyses de sang permettent tout à la fois de surveiller une maladie chronique, comme le diabète, mais également de vérifier que tout va bien, p.ex. avant une opération, ou de rechercher le dysfonctionnement d'un organe.

Voici donc quelques repères pour déchiffrer les grandes lignes d'une analyse de sang et mieux comprendre les résultats pour permettre de poser les bonnes questions au médecin. Dans une première partie, nous allons nous concentrer sur la formule sanguine et le bilan glycémique et lipidique, dans la prochaine édition nous nous pencherons sur le bilan inflammatoire, hépatique, rénal et thyroïdien.

Qu'est-ce que la normalité en matière de bilan sanguin ?

Si vous avez déjà regardé un compte rendu de prise de sang, vous avez vu qu'à côté du résultat se trouvent des « valeurs de référence » ou « valeurs normales », avec une norme inférieure et une norme supérieure.

Pour définir ces valeurs de références, les biologistes échantillonnent les données de populations en bonne santé. Or, comme dans toute analyse statistique, 5 % des résultats des échantillons se trouvent hors norme, sans souffrir d'une maladie. C'est pourquoi, être légèrement en dehors des «valeurs normales» ne signifie pas toujours qu'il existe une maladie. Donc, face à une analyse qui paraît « anormale », inutile de s'inquiéter sans en avoir discuté avec le médecin traitant qui vous a prescrit les examens sanguins. De plus, si vous en faites régulièrement, les résultats antérieurs y apparaissent souvent et permettent de comparer si l'évolution d'un paramètre sanguin va dans le bon sens ou non.

La numération de formule sanguine (ou NFS) ou hémogramme (Hématologie)

C'est l'examen le plus demandé par les médecins. Il est



utilisé comme un test général de dépistage de l'état de santé général. Il a pour but de rechercher des troubles aussi variés qu'une anémie, une infection, un cancer du sang...

L'interprétation d'une numération de formule sanguine est particulièrement complexe. Il s'agit en fait d'un ensemble de tests qui analysent les différents composants du sang : globules rouges, globules blancs et plaquettes.

- Les globules rouges ou **érythrocytes** transportent l'oxygène vers tous les organes et ramènent le gaz carbonique dans les poumons afin qu'il soit éliminé.

Les analyses biologiques sur les globules rouges (ou hématies) consistent à les compter, à comptabiliser l'hémoglobine contenue dans les globules rouges qui fixe le fer et à mesurer le volume des globules rouges (hématocrite).

- Chez l'homme, on estime que le nombre normal d'hématies est compris entre 4,2 et 5,7 millions par mm³ de sang, l'hémoglobine entre 13 et 18 mg/dl et l'hématocrite de 40 à 52 %.

- Chez la femme, ces données sont respectivement comprises entre 4 à 5,3 millions par mm³ de sang, 12 à 16 mg/dl et de 37 à 46 %.

La diminution de ces valeurs indique le plus souvent une anémie.

- Le nombre de globules blancs ou **leucocytes** peut aussi être interprété. Il augmente dans de nombreux cas : infections, inflammations, allergies, prise de certains médicaments, dysfonctionnements de la moelle osseuse...

Le taux habituel de leucocytes est de 4 000 à 10 000 par mm³.

Mais dans la famille des leucocytes, tous ne réagissent pas pareil.

- Les **lymphocytes**, qui représentent 30 % des leucocytes, diminuent en cas de déficit immunitaire et augmentent lors d'infections virale ou bactérienne ou en cas de maladie auto-immune.

- Les **monocytes**, qui représentent habituellement 7 % des leucocytes, augmentent en cas de maladies infectieuses chroniques ou d'inflammation.

- Les **polynucléaires neutrophiles**, qui représentent en moyenne 60 % des leucocytes, diminuent en cas d'infection virale ou parasitaire, d'hyperthyroïdie et augmentent en cas d'infections bactériennes ou de corticothérapie... Même le tabac peut augmenter les leucocytes.

- Les **polynucléaires éosinophiles** (~2 % des leucocytes) permettent, quant à eux, de repérer par leur augmentation des réactions allergiques ou des infections parasitaires.

- Pour ce qui concerne les **polynucléaires basophiles** (~1 % des leucocytes), leur taux peut augmenter en cas de réaction allergique ou lors d'infections.

- Les plaquettes ou **thrombocytes** jouent un rôle essentiel dans la coagulation du sang. La numération plaquettaire fait généralement partie de la NFS. Elle peut aussi être demandée en cas d'hématome inexplicable.

Habituellement, le nombre de plaquettes se situe entre 150.000 et 450.000 le mm³, chez l'adulte comme chez l'enfant. L'augmentation du nombre de plaquettes a de très nombreuses causes comme une carence en fer ou des maladies inflammatoires. Une diminution peut être liée à un déficit en vitamine B 12, à une infection virale, la prise de certains médicaments...

Le bilan glycémique

- La **glycémie matinale à jeun** est l'examen de choix pour diagnostiquer un diabète. Elle évalue le taux de sucre dans le sang. Le taux normal se situe entre 70-100 mg/dl (milligrammes par décilitre).

Face à une glycémie qui se situe entre 100 et 125 mg/dl, on parle de pré-diabète, et au-delà de 126 mg/dl, de diabète. Pour avoir une valeur correcte, il faut ne pas avoir mangé 8 (voire 10) heures avant cette prise de sang.

- Le taux d'**hémoglobine glyquée (ou HbA1c)** est surtout mesuré cas de diabète connu. Il permet d'estimer l'équilibre glycémique sur une durée des 3 derniers mois.



Le taux d'HbA1c chez un adulte non diabétique se situe entre 4 et 5,7 %. Entre 5,7 et 6,4 on parle également de pré-diabète. A partir de 6.5%, le diagnostic de diabète est confirmé.

Après le diagnostic, ce paramètre sert à surveiller le niveau moyen d'équilibre du diabète et sert de critère d'adaptation du traitement. Le niveau individuel d'HbA1c à atteindre doit être discuté avec le médecin traitant et est adapté à la durée de la maladie, l'âge et autres paramètres spécifiques à chacun.

Le bilan lipidique (exploration d'une anomalie du cholestérol)

On recherche l'excès de graisses dans l'organisme, car il augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire, comme l'obstruction d'une artère nourricière du muscle du cœur (infarctus) ou du cerveau (AVC). Ce bilan comprend plusieurs mesures : triglycérides et cholestérol total, ainsi que la partie HDL (« bon » cholestérol, qui protège probablement de maladies vasculaires) et LDL (« mauvais » cholestérol, qui est plutôt négatif pour les vaisseaux sanguins).

- Les **triglycérides**, apportés par l'alimentation ou fabriqués à partir d'hydrates de carbone non brûlés, sont stockés dans des cellules dites « adipeuses » pour servir de réserve d'énergie à l'organisme.

Habituellement, le taux de triglycérides est inférieur à 200 mg/dl. Une alimentation riche en sucres ou en alcool, mais aussi un diabète mal équilibré, une grossesse, une hypothyroïdie ou encore l'obésité s'accompagnent fréquemment d'une hypertriglycéridémie (hyper = élévation ; ...émie = veut dire dans le sang).

- Le **cholestérol**, principalement fabriqué par le foie, est aussi apporté en partie par l'alimentation.

- Le taux de cholestérol total est habituellement inférieur à 200 mg/dl.

- Un taux important de **LDL** est un facteur de risque cardiovasculaire. Plus le nombre de facteurs de risque est élevé (âge, histoire familiale de maladie cardiovasculaire, hypertension, diabète, tabagisme), plus le taux de LDL doit être bas. Chez un individu de moins de 50 ans, sans facteurs de risque, la valeur des LDL se situe habituellement en-dessous de 130 mg/dl. Idéalement, la valeur devrait se situer sous 70mg/dl (ou depuis quelques mois sous 50mg/dl) chez un patient atteint de diabète.

- Le cholestérol **HDL** collecte le LDL pour favoriser son élimination. Le taux de HDL se situe habituellement entre 40 à 50 mg/dl chez l'homme et entre 50 g et 60 mg/dl chez la femme. Plus le taux de HDL est élevé, mieux c'est. Un taux inférieur à 40 mg/dl est considéré comme un facteur de risque cardiovasculaire, alors qu'un taux supérieur à 60 est considéré comme un facteur protecteur.

Conclusion

S'intéresser à ses analyses c'est bien. Les discuter ensemble avec son médecin prescripteur est encore mieux !

Docteur Marc KEIPES
GesondheitsZentrum HRS

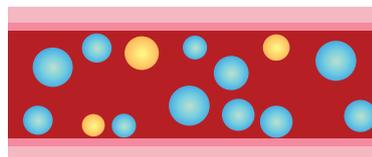
Cholesterol - Arteries



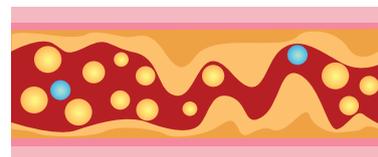
HDL Cholesterol
(Good)



LDL Cholesterol
(Bad)



Normal Artery



Artery Narrowed

On track to change diabetes



Wie kann ich meine Bluttests interpretieren? - Sind sie normal? (Teil 1)

Blut ist eine wahre Fundgrube für Informationen über den Gesundheitszustand. Blutuntersuchungen können zur Überwachung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, aber auch zur Kontrolle des Gesundheitszustandes, z.B. vor einer Operation, oder zur Überprüfung der Organfunktion eingesetzt werden.

Hier sind also ein paar Hinweise, die Ihnen helfen sollen, die Grundlagen einer Blutuntersuchung zu entschlüsseln und die Ergebnisse besser zu verstehen, damit Sie dem Arzt die richtigen Fragen stellen können. Im ersten Teil werden wir uns auf das Blutbild und die Blutzucker- und Blutfettwerte konzentrieren, in der nächsten Ausgabe werden wir uns mit der Beurteilung von Entzündungs-, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenwerte beschäftigen.

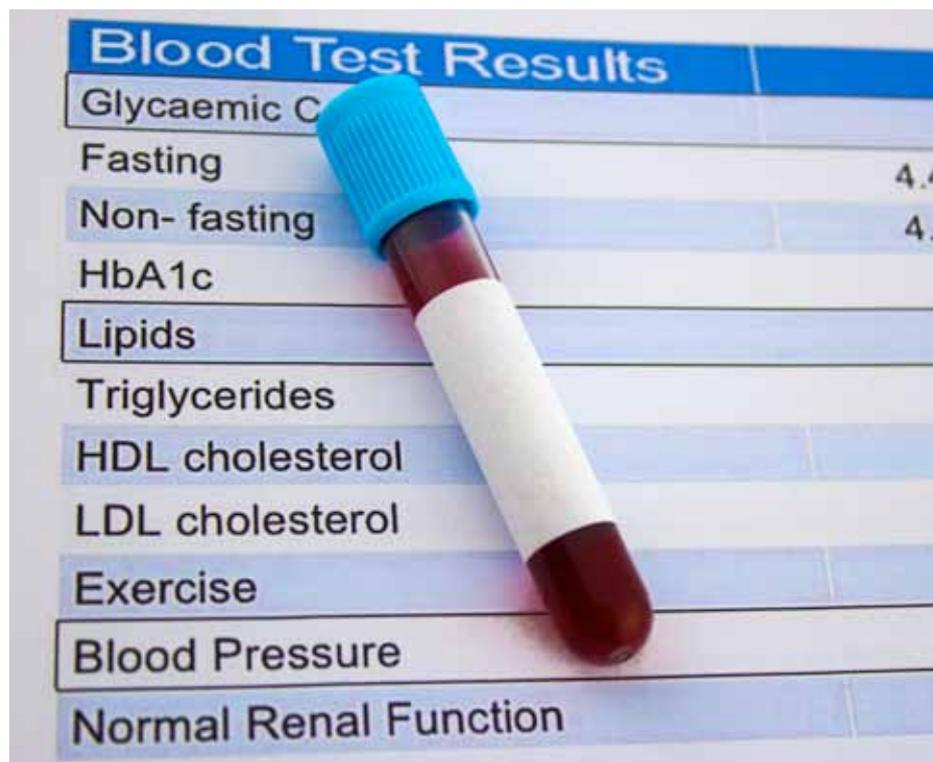
Was versteht man unter Normalität bei Blutuntersuchungen?

Wenn Sie sich einen Bluttestbericht ansehen, sehen Sie, dass neben dem jeweiligen Ergebnis „Referenzwerte“ oder „normale Werte“ mit einem niedrigeren und einem höheren Standard stehen.

Um diese Referenzwerte zu definieren, nehmen Biologen Stichproben aus gesunden Populationen. Wie bei jeder statistischen Analyse liegen jedoch 5% der Stichprobenergebnisse außerhalb der Norm, ohne dass eine Krankheit vorliegt. Daher bedeutet eine leichte Abweichung von den „Normalwerten“ nicht immer, dass eine Krankheit vorliegt. Wenn man also mit einer Analyse konfrontiert wird, die „anormal“ erscheint, braucht man sich keine Sorgen zu machen, ohne es mit dem Arzt, der sie verschrieben hat, besprochen zu haben. Wenn Sie regelmäßig Bluttests machen, werden auch oft frühere Ergebnisse angegeben, die es erlauben zu vergleichen, ob die Entwicklung eines Blutparameters in die richtige Richtung geht oder nicht.

Das Blutbild oder Hämatogramm (Hämatologie)

Das Blutbild gehört zu den am häufigsten angeforderten Blutuntersuchungen. Es wird als Screening-Test für den allgemeinen Gesundheitszustand verwendet. Sein Zweck ist es, nach so unterschiedlichen Störungen wie Anämie, Infektion, Blutkrebs, ... zu suchen.

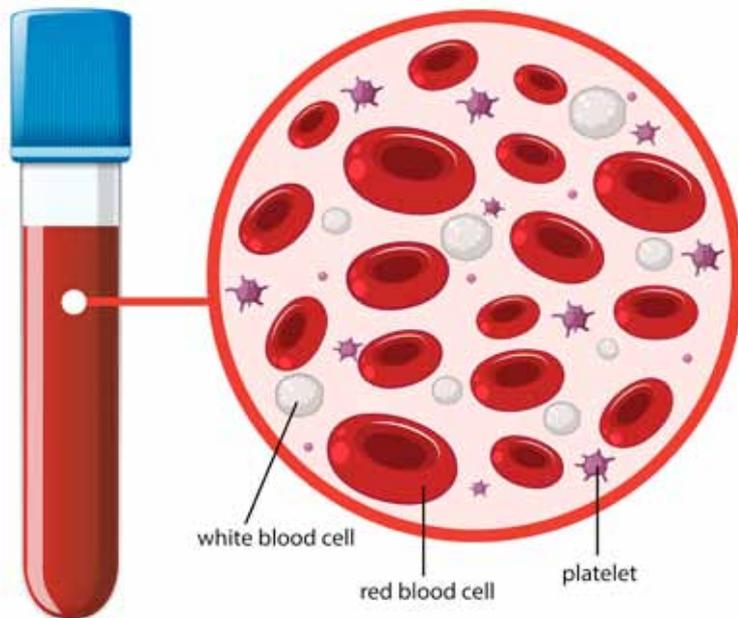


Blood Test Results	
Glycaemic Control	
Fasting	4.4
Non- fasting	4.0
HbA1c	
Lipids	
Triglycerides	
HDL cholesterol	
LDL cholesterol	
Exercise	
Blood Pressure	
Normal Renal Function	

Die Interpretation eines Blutbildes ist besonders komplex. Es handelt sich eigentlich um eine Reihe von Tests, die die verschiedenen Bestandteile des Blutes analysieren: rote und weiße Blutkörperchen und Blutplättchen.

- Rote Blutkörperchen oder **Erythrozyten** transportieren Sauerstoff zu allen Organen und bringen Kohlendioxid zurück in die Lunge, der dort ausgeschieden wird.

Composition of Blood



Bei biologischen Tests auf rote Blutkörperchen werden diese gezählt, das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen, das Eisen bindet, wird ausgewertet und das Volumen der roten Blutkörperchen (Hämatokrit) wird gemessen.

- Bei Männern wird die normale Anzahl der roten Blutkörperchen auf 4,2 bis 5,7 Millionen pro mm^3 Blut, das Hämoglobin auf 13 bis 18 mg/dl und das Hämatokrit auf 40 bis 52% geschätzt.

- Bei Frauen liegen diese Werte bei 4 bis 5,3 Millionen pro mm^3 Blut, 12 bis 16 mg/dl bzw. 37 bis 46%. Ein Rückgang dieser Werte deutet am häufigsten auf eine Anämie (Blutarmut) hin.

• Auch die Anzahl der weißen Blutkörperchen oder **Leukozyten** kann interpretiert werden. Sie nimmt in vielen Fällen zu: Infektionen, Entzündungen, Allergien, Einnahme bestimmter Medikamente, Knochenmarkstörungen...

Die übliche Leukozyten-Zahl liegt bei 4.000 bis 10.000 pro mm^3 .

Aber nicht alle Leukozyten in der Familie der weißen Blutkörperchen reagieren gleich.

- Die **Lymphozyten**, die 30% der Leukozyten ausmachen, nehmen bei Immunschwäche ab, und bei viralen oder bakteriellen Infektionen oder bei Autoimmunerkrankungen zu.

- **Monozyten**, die in der Regel 7% der weißen Blutkörperchen ausmachen, nehmen bei chronischen Infektionskrankheiten oder Entzündungen zu.

- **Neutrophile Granulozyten**, die durchschnittlich 60% der Leukozyten ausmachen, nehmen bei viraler oder parasitärer Infektion, bei Schilddrüsenüberfunktion ab und bei bakterieller Infektion oder Kortisontherapie zu, wobei auch Tabak die Leukozyten vermehren kann.

- **Eosinophile Granulozyten** (~2% der Leukozyten) können durch ihre Vermehrung allergische Reaktionen oder parasitäre Infektionen ausfindig machen.

- **Basophile Granulozyten** (~1% der Leukozyten) können sich im Falle einer allergischen Reaktion oder einer Infektion vermehren.

• Blutplättchen oder **Thrombozyten** spielen eine wesentliche Rolle bei der Blutgerinnung. Die Thrombozytenzahl ist in der Regel Teil des Blutbildes. Sie kann auch z.B. bei einem ungeklärten Hämatom gefragt werden.

Normalerweise liegt die Thrombozyten-Zahl zwischen 150.000 und 450.000 pro mm^3 , sowohl bei Erwachsenen wie bei Kindern. Die Zunahme der Zahl der Blutplättchen hat viele Ursachen, wie z.B. Eisenmangel oder entzündliche Erkrankungen. Ein Rückgang kann mit einem Mangel an Vitamin B 12, einer Virusinfektion, der Einnahme von bestimmten Medikamenten, ... in Verbindung gebracht werden.

Blutzucker Analysen

• Der **Nüchtern-Blutzucker** ist der Referenz-Test zur Diabetesdiagnose. Es bestimmt den Zuckerspiegel im Blut. Der Normalbereich liegt bei 70-100 mg/dl (Milligramm pro Deziliter).

Ein Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 mg/dl wird als Prä-Diabetes und einer über 126 mg/dl als Diabetes bezeichnet. Um einen korrekten Wert zu ermitteln, sollten Sie mindestens 8 oder sogar 10 Stunden vor der Blutuntersuchung nichts gegessen haben.

• Der **HbA1c-Wert** (Glykohämoglobin) wird vor allem im Falle eines bekannten Diabetes gemessen. Er wird zur Auswertung der Blutzuckereinstellung über die letzten 3 Monate verwendet.

Der HbA1c-Wert bei einem Nicht-Diabetiker liegt zwischen 4 und 5,7%. Zwischen 5,7 und 6,4 spricht man ebenfalls von Prä-Diabetes. Ab 6,5% wird die Diagnose Diabetes bestätigt.

Nach der Diagnose, wird dieser Parameter zur Überwachung der Blutzuckereinstellung verwendet und dient als Kriterium für die Anpassung der Behandlung. Der individuell zu erreichende HbA1c-Wert sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden und wird an die Dauer der Erkrankung, das Alter und andere spezifische Parameter angepasst.

Blutfett Analysen (Untersuchung einer Anomalie des Cholesterinstoffwechsels)

Überschüssiges Fett im Körper wird gesucht, weil es das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöht, wie z.B. die Verstopfung einer Arterie zum Herzmuskel (Herzinfarkt) oder zum Gehirn (Schlaganfall). Blutfettanalysen umfassen mehrere Parameter: Triglyzeride und Gesamtcholesterin, sowie das HDL („gutes“ Cholesterin, das wahrscheinlich vor Gefäßerkrankungen schützt) und das LDL („schlechtes“ Cholesterin, das eher negativ für die Blutgefäße ist).

• **Triglyzeride**, kommen entweder aus der Nahrung oder werden aus unverwendeten (nicht verbrannten) Kohlenhydraten hergestellt. Sie werden in sogenannten „Fettzellen“ gespeichert und dienen dem Körper als Energiereserve.

In der Regel liegt der Triglyzerid-Spiegel unter 200 mg/dl. Eine zucker- oder alkoholreiche Ernährung, aber auch ein schlecht eingestellter Diabetes, eine Schwangerschaft, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Übergewicht gehen häufig mit einer Hypertriglyzeridämie (hyper = Erhöhung; ...emie = im Blut) einher.

• **Cholesterin**, das hauptsächlich von der Leber produziert wird, wird zum Teil auch über die Nahrung zugeführt.

- Der Gesamtcholesterinspiegel liegt in der Regel unter 200 mg/dl.

- Ein hoher **LDL-Spiegel** ist ein kardiovaskulärer Risikofaktor. Je höher die Anzahl der Risikofaktoren (Alter, familiäre Vorgeschichte von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen), desto niedriger muss der LDL-Spiegel sein. Bei einer Person unter 50 Jahren, ohne Risikofaktoren, liegt der LDL-Wert in der Regel unter 130 mg/dl. Im Idealfall sollte der Wert bei einem Patienten mit Diabetes unter 70mg/dl (bzw. seit kurzem unter 50mg/dl) liegen.

- **HDL-Cholesterin** sammelt den LDL-Cholesterin, um seine Ausscheidung zu fördern. Der HDL-Spiegel liegt in der Regel zwischen 40 und 50 mg/dl bei Männern und zwischen 50 g und 60 mg/dl bei Frauen. Je höher das HDL-Niveau, desto besser. Ein Wert unter 40 mg/dl gilt als kardiovaskulärer Risikofaktor, während ein Wert über 60 als Schutzfaktor gilt.

Fazit

Es ist gut, sich für seine Analyse zu interessieren. Noch besser ist es, sie gemeinsam mit dem verschreibenden Arzt zu besprechen!

Dr. Marc KEIPES
GesondheetsZentrum HRS

GLUCOSE LEVEL



HYPOGLYCEMIA
low sugar



NORMAL LEVEL
normal sugar



HYPERGLYCEMIA
high sugar

Souriez, s'il-vous-plaît.

Combien de fois avez-vous entendu cette phrase dès qu'il s'agit de prendre une photo souvenir. Mais lorsqu'il y a une inflammation douloureuse dans la bouche, il est difficile de sourire.

Certains facteurs de risque favorisent les infections de la gencive, notamment une mauvaise hygiène buccale, un système immunitaire affaibli, le tabagisme ou certaines maladies métaboliques telles que le diabète.



Saviez-vous que les personnes atteintes de diabète sont jusqu'à 4 fois plus susceptibles de souffrir d'inflammations dans la bouche que les personnes en bonne santé ?

Il est bien connu que des taux de glycémie élevés et un diabète mal équilibré pendant une longue période peuvent entraîner des dommages aux petits vaisseaux. Les vaisseaux qui alimentent les gencives ne sont pas exclus, ce qui peut entraîner des problèmes pour la guérison des plaies.

De plus, la composition de la salive change, elle devient plus „sucrée“, et perd entre autres son effet antibactérien. Des conditions idéales sont créées pour les bactéries, car elles aiment la chaleur, l'humidité et un milieu nutritif. Les bactéries se déposent sur les dents sous forme de plaque dentaire. Si cette plaque n'est pas éliminée/nettoyée à temps, une inflammation des gencives, appelée **gingivite**, s'installe.

C'est un processus graduel, presque indolore et sans symptômes. Cette inflammation et ce gonflement des gencives créent des poches (espaces entre la dentine et les gencives), dans lesquelles les bactéries s'installent et se multiplient rapidement. Dans ce cas on parle de **parodontite**. Au fur et à mesure que la maladie progresse,

les gencives se rétractent. Ce processus expose la racine de la dent et, avec le temps, l'ancrage des dents dans l'os de la mâchoire est détruit, ce qui entraîne la perte des dents.

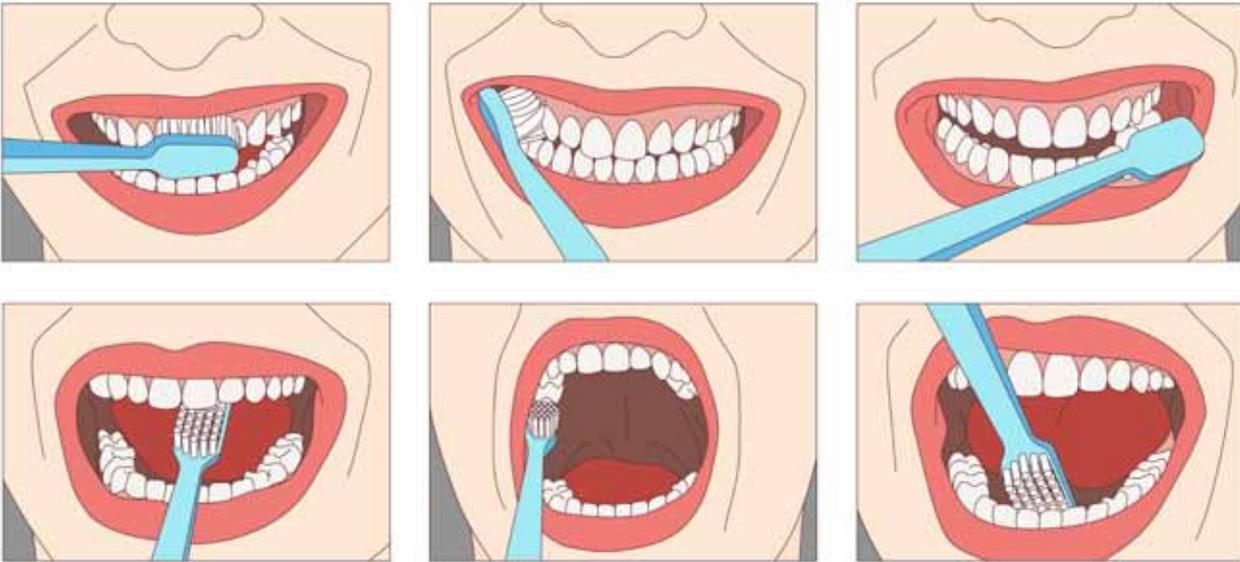
Si la parodontite n'est pas traitée à temps, elle peut, en cas de diabète, faire augmenter la glycémie, comme ce serait le cas pour toute autre inflammation.

Les symptômes de la gingivite sont une rougeur, une enflure des gencives et, lors du brossage des dents, gencives peuvent saigner. En cas de parodontite, une mauvaise haleine, un changement de la position, un allongement, un déchaussement et une perte de dents peuvent également s'ajouter.

Traitement de la parodontite

Une visite régulière chez le dentiste est essentielle. La plaque doit être enlevée et les dents doivent être polies pour empêcher les bactéries de s'installer dans les sillons dentaires. La profondeur des poches gingivales est déterminée, et les poches sont nettoyées et désinfectées pour que la gencive puisse à nouveau adhérer correctement





à la dent. Une radiographie de la mâchoire peut montrer jusqu'à quel point la structure osseuse a été affectée.

Les antibiotiques ne sont pas utilisés systématiquement, car ils risquent d'entraîner une résistance des bactéries.

La mesure la plus importante pour prévenir la parodontite est une bonne hygiène buccale, une alimentation équilibrée et le fait de ne pas fumer.

Devenez actifs, prenez soin de vos dents pour que demain, vous puissiez encore mordre à pleines dents!

- Prenez un rendez-vous chez le dentiste 2 à 3 fois par an, faites enlever la plaque régulièrement. Informez votre dentiste de votre diabète.
- Faites attention aux gencives qui saignent, aux gencives rougies ou enflées, à la mauvaise haleine, à la rétraction des gencives (déchaussement).
- Utiliser une brosse à dents manuelle ou électrique pour les soins dentaires est une question de choix personnel. Changez votre brosse à dents tous les 3 mois.
- Brossez-vous les dents avec un dentifrice au fluor au moins deux fois par jour pendant 2 minutes. Chaque surface de la dent doit être brossée avec des mouvements circulaires. La langue doit également être nettoyée avec la brosse à dents. Rincez ensuite le dentifrice à l'eau.

- Nettoyez les espaces interdentaires avec du fil dentaire, des brochettes interdentaires ou des brosses à jet d'eau.
- Si vous êtes sujet à l'inflammation des gencives, vous pouvez de temps en temps utiliser des rince-bouche antibactériens en plus du brossage mécanique. Une solution de rinçage à la chlorhexidine élimine les bactéries. Il faut rincer la bouche pendant 30 secondes pour qu'elle soit efficace. Dans la mesure du possible, les bains de bouche contenant de l'alcool doivent être évités, car ils favorisent l'assèchement de la cavité buccale, et la salive ne peut plus remplir sa fonction protectrice. Les bains de bouche ne remplacent pas le brossage des dents !

Une bonne hygiène de vie est particulièrement importante en cas de diabète !

- Un bon équilibre du diabète aide à favoriser le processus de guérison, mais aussi à prévenir les maladies parodontales.
- Une alimentation équilibrée et un exercice régulier contribuent à contrôler la glycémie.
- Si possible, arrêtez de fumer.

Nous espérons qu'ainsi vous pourrez continuer à sourire sans soucis.

Martine Tavernier
Infirmière spécialisée en éducation

Bitte lächeln

Wie oft hört man diesen Satz, sobald es heißt ein Erinnerungsfoto zu schießen. Doch, wenn eine schmerzhaft Entzündung im Mund entsteht, fällt das Lächeln schwer.

Es gibt einige Risikofaktoren die eine Zahnfleischentzündung begünstigen, diese sind unter anderen: eine mangelnde Mundhygiene, ein geschwächtes Immunsystem, Rauchen oder bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus.



Wussten Sie, dass Menschen mit Diabetes bis zu 4-mal häufiger an einer Entzündung in der Mundhöhle leiden als Gesunde?

Seit längerem ist gewusst, dass bei erhöhten Blutzuckerwerten und schlecht eingestelltem Diabetes, über längere Zeit es zu Schädigungen der kleinen Gefäße kommen kann. Da sind die Gefäße die das Zahnfleisch versorgen nicht ausgeschlossen, dies kann zu Wundheilungsstörungen führen.

Zudem verändert sich die Zusammensetzung des Speichels, er wird „süßer“ und verliert unter anderem seine antibakterielle Wirkung. Es entstehen ideale Bedingungen für Bakterien, denn diese mögen Wärme, Feuchtigkeit und einen nahrhaften Boden. Die Bakterien lagern sich in Form von Zahnbelag auf den Zähnen ab, wird dieser nicht rechtzeitig entfernt, kommt es zu einer Entzündung des Zahnfleisches, der **Gingivitis**.

Es ist ein schleichender, nahezu schmerz- und symptomloser Prozess. Durch diese Entzündung und Anschwellen des Zahnfleisches entstehen Taschen (Lücken zwischen dem Zahnbein und dem Zahnfleisch) in denen sich Bakterien ansiedeln und rasant vermehren, in

diesem Fall spricht man von einer **Parodontitis**. Im weiteren Verlauf kommt es zum Rückgang des Zahnfleisches, dieser Vorgang legt die Zahnwurzel frei, und mit der Zeit kommt es zu einer Zerstörung der Verankerung der Zähne im Kieferknochen bis hin zum Zahnverlust.

Wird die Parodontitis nicht rechtzeitig behandelt, kann es beim Diabetes, wie bei jeder Entzündung im Körper, den Blutzucker zusätzlich in die Höhe treiben.



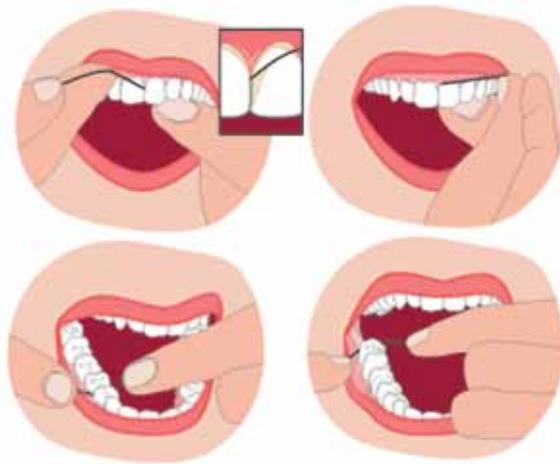
Die Symptome der Gingivitis sind gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch und beim Zähneputzen kann es zu Zahnfleischbluten kommen. Kommt es zur Parodontitis, kommen noch übler Mundgeruch, Änderungen der Zahnstellung, länger werdende Zähne, gelockerte Zähne und Zahnverlust hinzu.

Behandlung der Parodontitis

Ein regelmäßiger Zahnarztbesuch ist unumgänglich. Der Zahnbelag muss entfernt werden und die Zähne werden poliert, damit sich die Bakterien nicht in den Zahnritzen festsetzen können. Die Zahnfleischtaschentiefe wird bestimmt und die Taschen werden gesäubert und desinfiziert, damit sich das Zahnfleisch wieder richtig am Zahn anhaftet. Es wird ein Röntgenbild des Kiefers durchgeführt, um zu sehen in wie fern der Knochenbau beeinträchtigt wurde.

Antibiotika wird nicht systematisch eingesetzt, da dies zu resistenten Bakterien führen kann.

Die wichtigste Maßnahme, um einer Parodontitis vorzubeugen, ist eine gute Mundhygiene, eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen.



Werden Sie aktiv, passen Sie auf ihre Zähne auf, damit sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können!

- 2-3-mal jährlich einen Zahnarzttermin vereinbaren, lassen Sie sich regelmäßig Zahnbeläge entfernen. Informieren sie Ihren Zahnarzt über Ihren Diabetes.
- Achten Sie auf Zahnfleischbluten, gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch, übler Mundgeruch, auf Zahnfleisch, das sich zurückzieht.
- Ob man zur Zahnpflege eher zur manuellen oder elektrischen Zahnbürste greifen soll, ist eine Geschmackssache. Wechseln Sie alle 3 Monate Ihre Zahnbürste
- Putzen Sie mindestens 2-mal täglich, während 2 Minuten Ihre Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Jede Zahnfläche soll geputzt werden, mit kreisenden Bewegungen. Die Zunge soll auch mit der Zahnbürste gereinigt werden. Spülen Sie danach die Zahnpasta mit Wasser aus.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mithilfe von Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten oder mittels Wasserstrahlbürsten.
- Neigen Sie zu Entzündungen des Zahnfleisches, können Sie manchmal zusätzlich der mechanischen

Zahnpflege antibakterielle Mundspülungen benutzen. Eine Spüllösung mit Chlorhexidin tötet die Bakterien ab. Diese soll 30 Sekunden im Mund herum gespült werden, damit sie wirksam sein kann. Es soll möglichst auf alkoholhaltige Mundspülungen verzichtet werden, denn diese begünstigen das austrocknen der Mundhöhle und der Speichel kann seine schützende Funktion nicht mehr ausüben. Mundspülungen ersetzen nicht das Putzen der Zähne!

Besonders bei Diabetes ist eine gesundheitsbewusste Lebensführung wichtig!

- Eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte hilft den Genesungsprozess zu unterstützen, aber auch bei der Vorbeugung von Parodontose.
- Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen.
- Hören Sie wenn möglich mit dem Rauchen auf.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie so weiterhin sorgenfrei lächeln können.

Martine Tavernier
infirmière spécialisée en éducation



LE SYSTÈME FLASH D'AUTOSURVEILLANCE DU GLUCOSE



**VOUS
POUVEZ
LE FAIRE!**
**POURQUOI SE PIQUER,
QUAND ON PEUT
SE SCANNER?***



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
L'APP **FreeStyle LibreLink**



Pour commander le FreeStyle Libre,
surfez sur : www.FreeStyleLibre.lu

L 8002 54 87

RENSEIGNEMENTS SUPPORT TECHNIQUE
Disponible chaque jour ouvrable de 8h30 à 17h


FreeStyle
Libre



life. to the fullest.®

Abbott

* Scanner le capteur ne requiert pas l'utilisation de lancettes.

FreeStyle Libre et les marques de commerce associées sont des marques de commerce d'Abbott Diabetes Care, Inc. dans diverses juridictions. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou professionnels de la santé. © **Abbott 2020** | Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ACP-2020-ADC-1062

VOUS POUVEZ LE FAIRE

RETROUVEZ LA SIMPLICITÉ DE LA VIE.



QUI? Adélaïde,
diabétique de type 1

AGE? 37 ans

PROFESSION | OCCUPATION?
Chargée de communication

Adélaïde est devenue diabétique à 8 ans. Enfant, elle l'a mieux vécu que sa maman, diabétique aussi, et qui devait beaucoup s'occuper d'elle. Malgré la lourdeur de la maladie, Adélaïde reste positive car elle réalise que cela lui a appris beaucoup sur elle-même. Et sans l'empêcher de pratiquer ses sports préférés : la course et le badminton.

Je trouvais la gestion de mon diabète relativement simple...

J'utilisais des stylos d'injection et je me débrouillais pas mal. Cela s'est juste compliqué pendant mes grossesses, parce qu'il fallait que je mesure ma glycémie avant et après chaque repas. Mais en dehors de ces périodes, je gérais plutôt bien.

... jusqu'au jour où ma diabétologue m'a proposé le FreeStyle Libre.

Après mon accouchement, j'ai pu tester le système FreeStyle Libre et c'est là que j'ai découvert que tout pouvait être bien plus simple ! Avec un instrument fiable, transportable et offrant surtout une vue globale sur 24h. Une réelle révolution qui m'a permis d'appréhender autrement ma maladie.

Un jour, j'assistais à un événement dans le cadre professionnel et j'ai aperçu le petit rond reconnaissable sous la manche d'un participant. On s'est aussitôt parlé et on a échangé.

Mon équipe de professionnels de la santé m'a vraiment bien expliqué.

Comme je venais d'accoucher, je n'ai pas pu suivre la journée de formation organisée à l'hôpital où je suis suivie. Alors ce sont les membres de l'équipe de diabétologie qui passaient 2-3 fois par jour dans ma chambre à la maternité. Ensuite, ils m'ont dit que je pouvais les joindre à tout moment. Rassurant !

Certes, le capteur est voyant, mais j'assume totalement d'être diabétique.

Cela ne me dérange pas que l'on voie mon capteur. En revanche, si j'avais un entretien d'embauche, je mettrais d'office des manches longues. Ma maladie ne regarde pas un employeur potentiel.

En pratique, l'appli FreeStyle LibreLink facilite encore plus la vie.

Parce que c'est sur mon téléphone, qu'il m'accompagne tout le temps et que l'écran est plus grand que celui du lecteur : on voit mieux les graphiques.



Pour plus d'informations : www.myFreeStyle.lu

Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical, ni pour remplacer un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin ou un prestataire de santé qualifié concernant votre état et le traitement médical approprié. Les symptômes, situations et circonstances individuels peuvent varier. FreeStyle Libre et les marques de commerce associées sont des marques de commerce d'Abbott Diabetes Care, Inc. dans diverses juridictions. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou professionnels de la santé. © Abbott 2020 | Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ACP-2020-ADC-1062





Vous êtes une personne diabétique, Help, votre partenaire santé à domicile, est à vos côtés !

Le rôle des professionnels de santé de Help est d'informer, de sensibiliser et de participer à l'éducation thérapeutique de la personne diabétique, ainsi que son entourage, afin qu'elle soit en mesure de contribuer elle-même à maintenir ou améliorer sa qualité de vie :

- en acquérant les connaissances et compétences nécessaires au bon contrôle de sa maladie,
- en l'informant sur les mesures à prendre en cas d'hypo- ou d'hyperglycémie,
- en lui enseignant les gestes utiles comme l'auto-surveillance,
- en la sensibilisant à l'importance du bon suivi de son traitement,
- en la motivant et en l'aidant à adapter son mode de vie via des conseils hygiéno-diététiques personnalisés.

Les soignants du réseau Help assurent également un suivi régulier de la personne diabétique via des paramètres tels que le contrôle de la glycémie, de l'état des pieds, de la tension artérielle, de la peau ou du comportement alimentaire et en collaborant étroitement avec le médecin traitant. Ils jouent également un rôle primordial en matière de prévention dans la survenue de complications de la maladie.

Vous voulez des informations ?

Contactez-nous !

Tél. 26 70 26
info@help.lu
www.help.lu
reseau.help

help^o
All Dag ass e gudden Dag

Nutri-Score: que faut-il en penser?

De plus en plus de personnes se soucient de leur santé et désirent faire des choix sains en faisant leurs courses et reconnaître facilement quels aliments sont des bombes caloriques et des pièges à sucre. Un nouveau système d'étiquetage, le Nutri-Score, est conçu pour aider les consommateurs à voir en un clin d'œil si la valeur nutritionnelle d'un aliment est bonne ou mauvaise. Comme le Luxembourg envisage également d'introduire le Nutri-Score, nous avons examiné de plus près ce label et ce qu'il peut apporter aux personnes diabétiques.

Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score est un logo nutritionnel reposant sur une échelle à 5 couleurs (du vert foncé au rouge), associée à des lettres allant de A pour les produits de « meilleure qualité nutritionnelle » à E pour les produits de « moins bonne qualité nutritionnelle ». Il fournit au consommateur, sur la face avant des emballages alimentaires, une information sur la qualité nutritionnelle globale des produits.

L'objectif de ce logo est double. D'une part, en facilitant l'accès à l'information et donc la comparaison des produits en un coup d'œil, il permet d'orienter les consommateurs vers des aliments de meilleure qualité nutritionnelle. D'autre part, il encourage les producteurs alimentaires à améliorer la qualité de leurs produits à travers la reformulation et l'innovation.

Comment sont répartis les points dans le Nutri-Score ?

La base de calcul du Nutri-Score a été conçue par Santé publique France, à la demande de la Direction générale de la santé.

Pour calculer le Nutri-Score d'un aliment, on détermine les quantités des différents ingrédients dans 100 grammes ou 100 millilitres du produit. Le Nutri-Score prend en compte **des paramètres à favoriser, ayant un effet positif sur la santé** (fibres, protéines, fruits, légumes et noix) et des **paramètres à limiter, avec des effets défavorables pour la santé** (kilocalories, acides gras saturés, sucres et sel). Les différents ingrédients apportent des points qui donnent un score total, qui



Logo Nutri-Score : Cinq lettres et cinq couleurs

aboutira lui-même à l'évaluation générale de la valeur nutritionnelle d'un aliment sur une échelle allant du vert et „A“ au rouge et „E“

Quels sont les pous du Nutri-Score :

- **Un précieux outil de comparaison**

L'atout majeur du Nutri-Score est qu'il permet au consommateur de comparer les différents aliments et de s'y retrouver plus facilement dans la jungle des produits d'une même catégorie. Aujourd'hui, des rayons entiers remplis de céréales de petit-déjeuner ou des mètres de congélateurs remplis de pizzas sont chose fréquente

dans les supermarchés. Avec un tel choix, il devient de plus en plus difficile pour le consommateur de prendre une décision. Et qui veut s'amuser à comparer les petits caractères au dos de l'emballage de dix types de yaourts différents, surtout que la composition et les données nutritionnelles sont souvent difficiles à décoder. Le Nutri-Score s'avère donc particulièrement efficace pour les aliments transformés, comme les plats préparés, les céréales de petit-déjeuner, les desserts ou les biscuits.

- **Un avertissement pour les consommateurs**

Un autre grand bénéfice de ce code à couleurs est le « système d'alerte », car la majorité des consommateurs ne se rendent pas compte de leurs mauvaises habitudes alimentaires. Le Nutri-Score peut ainsi permettre de mieux prendre conscience de la consommation d'aliments trop gras ou trop sucrés et devenir ainsi un outil efficace dans la lutte contre l'obésité et les maladies associées, comme le diabète et les affections cardiovasculaires.

Des études ont montré que les consommateurs s'en sortent très bien avec le Nutri-Score : 92 % comprennent le message correctement du premier coup, même les personnes peu instruites. Grâce au Nutri-Score, les choix sains lors des achats ont augmenté de 9%.



- **Un incitant pour les fabricants**

Le Nutri-Score peut favoriser une amélioration nutritionnelle des recettes et encourager l'industrie agro-alimentaire à développer des produits moins riches en sucre, sel et mauvaises graisses et plus riches en fibres, fruits et légumes, afin d'obtenir un meilleur score.

- **Une base scientifique**

Le Nutri-Score a été développé indépendamment des entreprises, par des experts indépendants, et repose sur des bases scientifiques. Ce système de code couleur a obtenu le meilleur score parmi tous les modèles d'étiquetage nutritionnel actuellement autorisés en Europe.

Quels sont les inconvénients du Nutri-Score ?

Le Nutri-Score n'est pas un système d'évaluation complet, ni détaillé pour les aliments. Les méthodes simplifiées ont naturellement toujours des lacunes.

- Le score ne tient pas compte de tous les ingrédients précieux, par exemple les vitamines, les minéraux ou les acides gras insaturés et est donc insuffisant pour juger la qualité nutritionnelle d'un aliment.
- Les aliments non transformés (frais) ne sont pas labélisés. Il y a donc un risque que les aliments transformés soient valorisés (p. ex. les frites congelées avec un logo vert par rapport aux pommes de terre nature). Les frites sont labellisées « nature », le logo ne tient pas compte de la préparation (friture et sel) !
- De nombreux additifs tels que les exhausteurs de goût, les édulcorants ou les arômes ne sont pas pris en compte dans le Nutri-Score. Les fabricants peuvent donc améliorer le score de leurs produits en utilisant davantage d'additifs ou d'édulcorants, par exemple pour réduire la teneur en matières grasses ou en sucre. Ceci peut mener à des aberrations, p.ex. un soda contenant des édulcorants sera mieux coté qu'un jus de fruit naturellement sucré, car le système tient compte de l'ensemble des sucres, sans faire de distinction entre sucres naturels et sucres ajoutés.
- L'origine régionale, la culture biologique ou l'absence d'OGM ne sont pas évaluées, bien que ces aspects soient importants pour de nombreux consommateurs.
- Le Nutri-Score, tout comme d'autres systèmes de couleurs ou de pourcentages recommandés, ne tiennent pas compte de l'individu. Or les besoins d'un jeune homme sportif de 25 ans sont différents de ceux d'un retraité de 65 ans.
- L'étiquetage n'est pas obligatoire, ni harmonisé dans l'Union européenne. Comme le Nutri-Score n'a été introduit que par quelques fabricants jusqu'à présent et qu'une grande partie des produits alimentaires sont exportés, il n'est pas toujours possible de comparer différents aliments.

En gros, on peut dire que le Nutri-Score n'est pas très informatif en ce qui concerne une alimentation saine et équilibrée, car il ne dit pas, par exemple, quelle quantité de l'aliment concerné doit être consommée et avec quels autres aliments il doit être combiné.

Conclusion

De nombreuses études scientifiques prouvent les avantages du modèle Nutri-Score et ses effets positifs sur les choix alimentaires. Le Nutri-Score est déjà établi dans plusieurs pays de l'Union européenne, comme la France et la Belgique, d'autres pays, comme la Suisse, l'Allemagne et les Pays-Bas adhèrent au principe depuis fin 2019.

Le Nutri-Score peut certainement aider les personnes ayant de mauvaises habitudes alimentaires, qui ont souvent un risque accru d'obésité et de diabète de type 2, à prendre conscience de leur alimentation et à choisir plus facilement des aliments sains lorsqu'elles font leurs courses. De plus, le Nutri-Score peut motiver les fabricants de produits alimentaires à changer les recettes de leurs produits et à rendre les valeurs nutritionnelles plus équilibrées.

On peut donc en conclure que le Nutri-Score est un dispositif utile, mais qui ne fait pas tout. Surtout pour les personnes diabétiques, la formation et l'éducation nutritionnelle restent essentiels pour que chacun puisse devenir expert de sa maladie, car vivre avec le diabète ne nécessite pas de s'interdire des aliments, mais d'adopter les principes d'une alimentation saine et adaptée à ses besoins.

Sylvie Paquet
Diététicienne - Licenciée en nutrition



Le Diabète ? vous concerne *



Association
Luxembourgeoise
du Diabète

ALD



Maison du
Diabète

>> Intéressés ?

Alors contactez-nous !



* www.ald.lu

* T: 48 53 61

* E: diabete@pt.lu



>> La Maison du Diabète est à votre disposition

* 143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg
(lundi, mercredi, vendredi: de 9h00 à 16h00)

* 40, avenue Salenty
L-9040 Ettelbrück
(jeudi matin, uniquement sur rdv)

>> La Maison du Diabète de l'ALD vous propose :



- o une permanence téléphonique
- o un accueil pour les personnes diabétiques et leurs familles
- o des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- o des séances d'éducation en groupe
- o des activités sociales et sportives
- o de la documentation, une bibliothèque
- o des conférences, formations...



Der Nutri-Score: was bringt er?

Viele Menschen möchten gesundheitsbewusst einkaufen und schnell herausfinden, welche Nahrungsmittel Kalorienbomben und Zuckerfallen sind. Eine neue Nährwertkennzeichnung auf Verpackungen, der Nutri-Score, soll Verbrauchern helfen, auf den ersten Blick zu erkennen, ob der Nährwert eines Lebensmittels gut oder schlecht ist. Luxemburg denkt auch über die Einführung des Nutri-Scores nach. Wir haben dieses Label also näher unter die Lupe genommen und untersucht was es Leuten mit Diabetes bringen kann.

Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist eine Nährwertkennzeichnung, die auf einer 5-Farben-Skala (von dunkelgrün bis rot) basiert, mit Buchstaben von A für Produkte mit „bester Nährwertqualität“ bis E für Produkte mit „schlechtesten Nährwertqualität“. Sie liefert dem Verbraucher auf der Vorderseite der Lebensmittelverpackung Informationen über den allgemeinen Nährwert der Produkte.

Dieses Label hat einen doppelten Zweck. Einerseits wird der Verbraucher, dank dem vereinfachten Zugang zu Informationen und damit dem schnellen Vergleich von Produkten, dazu veranlasst Lebensmittel mit höherem Nährwert zu wählen. Andererseits werden die Lebensmittelhersteller dazu ermutigt, die Qualität ihrer Produkte durch Neuformulierung und Innovation zu verbessern.

Wie werden beim Nutri-Score die Punkte verteilt?

Die Basis für die Nutri-Score-Berechnung hat das französische Gesundheitsministerium veröffentlicht.

Um den Nutri-Score eines Lebensmittels zu berechnen, werden die Mengen verschiedener Inhaltsstoffe in 100 Gramm bzw. 100 Milliliter des Produkts ermittelt. Dabei werden sowohl Nährstoffe einbezogen, die eine **positive gesundheitliche Wirkung** haben können (Ballaststoff- und Eiweißgehalt, Anteil an Obst, Gemüse und Nüssen),



wie auch Eigenschaften des Produkts berücksichtigt, die **negative Auswirkungen auf die Gesundheit** haben können (Energie/Kaloriengehalt, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz (Natrium)).

Für die verschiedenen Inhaltsstoffe gibt es Punkte, die eine Gesamtpunktzahl ergeben, aus der wiederum die Bewertung auf der Skala von grün und „A“ bis rot und „E“ abgeleitet wird.



Nutri-Score Logo: **5 Buchstaben und 5 Farben.**

Was spricht für den Nutri-Score?

- **Wertvolles Vergleichswerkzeug**

Der Hauptvorteil des Nutri-Score ist, dass er erlaubt Lebensmittel miteinander zu vergleichen und sich besser im Dschungel der Supermärkte wiederzufinden. Denn wer die Wahl hat, hat die Qual: Heute sind ganze Gänge voller Müslipackungen oder meterlange Tiefkühltruhen voll mit Pizzen im Supermarkt keine Seltenheit mehr. Vor lauter Auswahl wird es für den Verbraucher immer schwerer sich zu entscheiden Und wer will schon das Kleingedruckte hinten auf der Verpackung von zehn verschiedenen Joghurtsorten vergleichen, zumal die Zutatenliste und Nährstoffangaben oft schwer zu entziffern sind. Der Nutri-Score ist daher besonders effektiv für verarbeitete Lebensmittel, wie Fertiggerichte, Frühstücksflocken, Desserts oder Kekse.

- **Warnhinweis für die Verbraucher**

Ein weiterer großer Vorteil dieser Farbskala ist das „Warnsystem“, denn die Mehrheit der Verbraucher ist sich ihrer schlechten Essgewohnheiten nicht bewusst. Der Nutri-Score kann somit das Bewusstsein für den Verzehr von zu fetten oder zu süßen Lebensmitteln schärfen und so zu einem wirksamen Instrument im Kampf gegen Fettleibigkeit und damit verbundene Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden.

Studien haben gezeigt, dass Verbraucher sehr gut mit dem Nutri-Score zurechtkommen: 92 Prozent verstehen auf Anhieb die Botschaft richtig, auch Personen mit wenig Bildung. So wurden beim Einkauf mit dem Nutri-Score 9 Prozent mehr gesunde Lebensmittel erworben.

- **Anreiz für Hersteller**

Der Nutri-Score unterstützt eine gesundheitsfördernde Verbesserung der Rezepturen und kann die Lebensmittelindustrie dazu anregen, Produkte zu entwickeln, die weniger Zucker, Salz und schlechte Fette und mehr Ballaststoffe, Obst und Gemüse enthalten, und so eine gute Bewertung bekommen.

- **Wissenschaftliche Basis**

Der Nutri-Score wurde ohne Einfluss der Lebensmittelindustrie, sowie von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt und ist wissenschaftlich basiert. Von allen gängigen Nährwertkennzeichnungsmodellen, die in Europa zulässig sind, hat dieses farbkodierte System am besten abgeschnitten.

Welche Nachteile hat der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist kein umfassendes Bewertungssystem für Lebensmittel. Methoden die Dinge vereinfachen, haben naturgemäß auch Lücken.

- Der Score berücksichtigt nicht alle wertgebenden Inhaltsstoffe, zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe oder ungesättigte Fettsäuren und ist so nicht ausreichend um die Lebensmittelqualität zu beurteilen.
- Unverarbeitete (frische) Lebensmittel sind nicht gekennzeichnet. Dadurch besteht das Risiko, dass verarbeitete Lebensmittel aufgewertet werden (z.B. Tiefkühlpommes mit grünem Logo versus Kartoffeln). Die Pommes frites werden als Naturprodukt gekennzeichnet, das Logo berücksichtigt nicht die Zubereitung (frittieren und salzen)!
- Zahlreiche Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, Süßstoffe oder Aromen, berücksichtigt der Nutri-Score nicht. Hersteller können so die Bewertung ihrer Produkte dadurch verbessern, dass sie mehr Zusatz- oder Süßstoffe einsetzen, um beispielsweise den Fett- oder Zuckeranteil zu verringern. Dies kann zu Widersinnigkeiten führen, so z.B. wird eine süßstoffhaltige Lightlimo besser bewertet als ein natürlich gesüßter Fruchtsaft, da das System alle Zucker berücksichtigt, ohne zwischen natürlichen und zugesetzten Zuckern zu unterscheiden.
- Die regionale Herkunft, der ökologische Anbau oder Gentechnikfreiheit werden nicht bewertet, obwohl diese Aspekte vielen Kunden wichtig sind.

- Wie auch bei anderen Farb- oder Nährwertkennzeichnungssystemen (z.B Ampel-System), berücksichtigt der Nutri-Score nicht den einzelnen Menschen. Die Bedürfnisse eines 25-jährigen männlichen Sportlers sind z.B. anders als die eines 65-jährigen Rentners.
- Die Kennzeichnung ist in der Europäischen Union nicht verpflichtend und nicht harmonisiert. Da der Nutri-Score bisher nur von wenigen Herstellern eingeführt wurde, und viele Nahrungsmittel importiert werden, ist der Vergleich zwischen verschiedenen Lebensmitteln noch nicht immer möglich.

Grundsätzlich kann man sagen, dass der Nutri-Score wenig aufschlussreich ist, was eine gesunde Ernährung ausmacht, denn er sagt z.B. nicht welche Menge man von dem jeweiligen Lebensmittel zu sich nehmen sollte und mit welchen anderen Lebensmitteln man sie noch kombinieren sollte.

Schlussfolgerung

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Vorzüge des Nutri-Score-Modells und dessen positive Effekte auf die Lebensmittelauswahl. In mehreren Ländern der Europäischen Union, wie Frankreich oder Belgien, ist der Nutri-Score bereits etabliert, die Schweiz, Deutschland und die Niederlande haben sich dem Konzept Ende 2019 angeschlossen.

Der Nutri-Score hilft sicherlich Personen mit schlechten Essgewohnheiten, die oft ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2 haben, das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu erhöhen und beim Einkauf, die gesunde Wahl zur leichteren Wahl zu machen. Darüber hinaus kann der Nutri-Score Lebensmittelhersteller motivieren, die Rezepturen ihrer Produkte zu verändern und die Nährwerte ausgewogener zu gestalten.

Daraus lässt sich schließen, dass der Nutri-Score ein nützliches Konzept ist, aber nicht alles leistet. Gerade für Menschen mit Diabetes bleiben Ernährungsschulungen und -aufklärung unerlässlich, damit jeder zum Experten für seine Krankheit werden kann. Denn mit Diabetes zu leben bedeutet nicht, sich verschiedene Lebensmittel zu verbieten, sondern die Prinzipien einer gesunden und an die eigenen Bedürfnisse angepassten Ernährung zu folgen.

Sylvie Paquet
Diététicienne - Licenciée en nutrition



Cocktail d'agrumes en gelée de thé vert et zestes confits



Ingrédients (6 personnes):

Gelée de thé vert

- 1 L de thé vert
- 3 cuillères à soupe d'édulcorant
(ex. : sucralose poudre cristallisée ou tagatose)
- 3 g agar agar

Fruits

- 3 oranges
- 3 pamplemousses
- 1 citron vert
- 3 kumquats
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant

Gelée au thé vert

- Préparer 1 l de thé vert intense.
- Verser dans une casserole $\frac{1}{4}$ de litre du thé obtenu, ajouter l'agar agar et faire cuire à chaleur douce pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'un fouet pour bien dissoudre l'agar agar. Laisser tiédir et ajouter le reste du thé dans la préparation et 3 cuillères à soupe d'édulcorant.

Préparation des zestes confits

- Prélever les zestes des pamplemousses, oranges et citrons.
- Faire blanchir 3 fois les zestes : Mettre les zestes dans une casserole, les recouvrir d'eau froide, porter à ébullition, laisser bouillir 1 minute puis les égoutter dans une passoire et rincer sous l'eau froide. Renouveler l'opération 2 fois.
- Mettre les zestes « blanchis » dans une casserole, les recouvrir juste à hauteur d'eau froide, ajouter 2 cuillères à soupe d'édulcorant et faire cuire avec un couvercle pendant 30 minutes à feu très doux.
- En fin de cuisson le liquide doit être entièrement évaporé.

Préparation des fruits

- Faire une découpe des agrumes (oranges pamplemousses et citrons) « à vif » (= extraire les quartiers de chair sans la peau).
- Mélanger délicatement les quartiers obtenus dans un saladier avec le thé et les zestes confits.

Dressage

- Disposer harmonieusement les fruits dans des coupes à cocktail et mettre au réfrigérateur au moins 6 heures.
- Au moment de servir décorer avec de fines tranches de kumquat.

**Vous pouvez mettre d'autres fruits en fonction de chaque saison et garnir avec des feuilles de menthe !
Ce dessert est riche en vitamines et antioxydants !**

Zucchini-Cannelloni mit Ricotta und Spinat (low carb)

Zutaten (für 4 Personen) :

- 1 ^{1/5} kg große Zucchini (4 große Zucchini)
- 100 g Spinat
- 100 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Basilikum
- 450 g Ricotta
- 1 Eigelb
- ½ Bio-Zitrone (Schale)
- 2 TL Olivenöl
- 500 g Tomatenpüree (Glas)
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 250 g Mozzarella (2 Kugel)
- 1 Stück Parmesan (40g)



Quelle: eatsmarter.de

Zubereitung:

- Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Spinat und Mangold nach dem Putzen 2 Minuten im Salzwasser garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.
- Knoblauch und Basilikum fein hacken.
- Ricotta in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Eigelb, Zitronenschale, gehacktem Basilikum, Spinat und Mangold mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eine ofenfeste Form mit 1 TL Olivenöl einpinseln. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und die Hälfte in die Form geben.
- Jeweils 3–4 Zucchinischnitten überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen, 2 EL Ricotta-Gemüse-Füllung darauf geben und einrollen. Zucchini-Cannelloni mit der Naht nach unten in die Form legen. Restliches Tomatenpüree darauf verteilen.
- Mozzarella klein schneiden, Parmesan reiben. Cannelloni und Tomatenpüree mit dem Käse bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft; Gas: Stufe 3) etwa 30–35 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und die restlichen Basilikumblättchen über die Cannelloni verteilen.

In Memoriam

Monsieur Guy BUHIN

Madame Raymonde BOUR-GENSON

Monsieur Ferdy FABER

Toutes nos condoléances aux familles en deuil et
un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD



Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

Brochures | Affiches | Invitations | Journaux | Cartes de visite | Livres

www.printsolutions.lu

Agenda



Februar
10 Cours : 14 :00-16 :00
Der kleine Hunger zwischendurch/
Petite fringale

Februar
12 Cours de cuisine: 17:30-20:30
Hoher Blutdruck-richtig kochen/
Hypertension-que cuisiner?

Februar
24 Cours : 09 :30-11 :30
Mein Typ2 Diabetes im Alltag/
Bien gérer mon diabète de type 2
(10 Treffen/séances)

Februar
26 Cours : 10 :00-12 :00
Sophrologie (6 Treffen/séances)

März
02 Cours : 14 :00-16 :00
Diabetes und Blutdruck /
Diabète et tensions artérielle

März
04 Cours : 18 :00-20 :00
Insulinpumpe Tipps und Tricks/Pompe à
insuline, trucs et astuces (10 séances)

März
16 Cours : 14 :00-16 :00
Glykämischer Index/Index glycémique

März
24 Assemblée générale de l'ALD
Conférence: „CoLive Diabetes : comment
faire avancer la recherche sur les diabètes
grâce à son smartphone ?“

März
25 Cours de cuisine: 17:30-20:30
Fisch/Le poisson

ALD Ausflug op Metz

Am Oktober ware mir fir den traditionellen ALD Ausflug op Metz, mat enger Visitt vun der Cathedral an engem Tuer mam Solarboot.

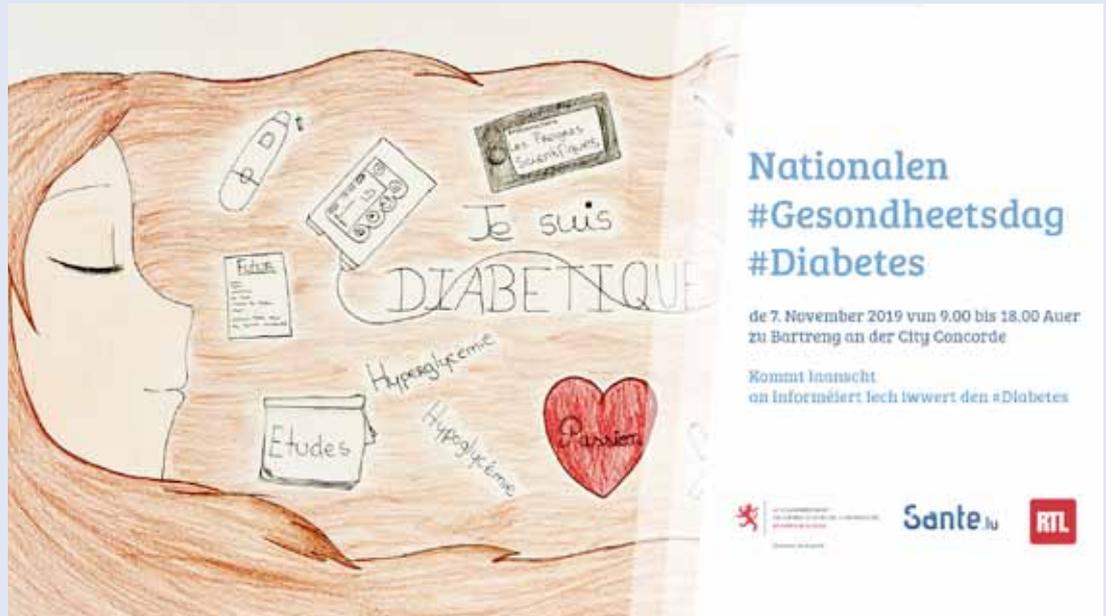




weltdag vun der zockerkrankheet
14. November

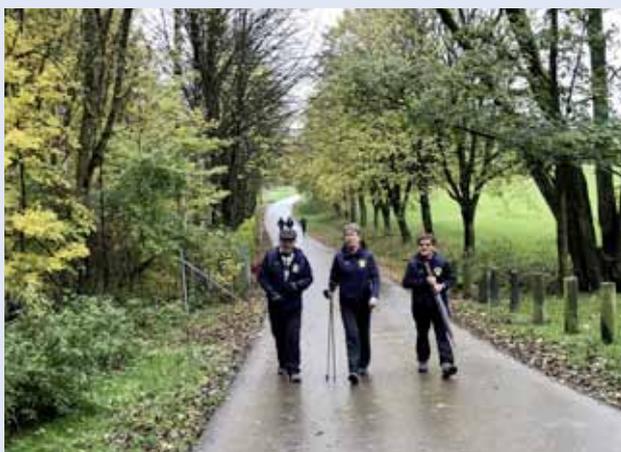
Weltdiabetesdag 2019

De Nationale Gesondheetsdag an der City Concorde



Marsch vun den 10 000 Schrëtt géint den Diabetes





Dëst Joer sinn 522 Leit, dovun 11 Kanner op eisem FLMP-IVV Marsch zu Lénger matgaangen, en absolute Rekord!

Dofir soe mir nach eng Kéier en härerleche Merci un all déi Leit, di eis dobäi ënnerstëtzt a gehollef hunn:

- all eis benevole Mataarbechter, fir hir Hëllef vir, wärend a no der Marche
- der ganzer Equipe vun de « Lénger Trapper » fir hir wäertvoll Ënnerstëtzung an der Organisatioun vun de verschiddenen Tier an den Aschreiwungen
- dem Cactus fir d'Uebst an d'Kaddoen fir d'Kanner beim Rallye DiabetesGo

Soirée-conférences „Autour du 7“, le 14 novembre au CHL





Un grand merci à toutes les firmes pour leur participation et leur soutien financier lors de notre soirée-conférences.

„Insulin for Life Luxembourg“ – wo stehen wir heute?

Seit 2013 beteiligt sich die ALD am internationalen Hilfsprojekt „Insulin for Life“. Die Philosophie dieses Projektes ist Diabetikern in Entwicklungsländern mit schlechter Versorgungslage zu helfen mit dem, was bei uns nicht mehr benötigt wird: Insulin und Hilfsmittel, die z.B. durch Therapieumstellung nicht mehr gebraucht werden. Als weitere Länder nehmen Australien, Deutschland, Großbritannien, Kanada, Österreich und die USA an dem Projekt teil.

In Zusammenarbeit mit den luxemburger Partnern „Syndicat des Pharmaciens Luxembourgeois“ und Comptoir Pharmaceutique Luxembourgeois werden seit Jahren regelmäßig Insulin und weitere Materialien wie Blutzuckerteststreifen, Messgeräte, Pens, Pennadeln oder Lanzetten verschickt.

Im Moment geht der Grossteil der in Luxemburg gesammelten Materialien zur Behandlung des Diabetes nach Mali. Ausführlich wurde über die aktuellen Projekte der ALD in Mali, wie z.B. „Life for a Child“, im letzten ALD Journal 4/2019 berichtet. Außerdem erhielt die Organisation „Médecins du Monde“ Materialien zur Unterstützung ihrer Arbeit vor Ort in Luxemburg.

Im Jahr **2018** wurden in Luxemburg 151.750 I.E. Insulin gesammelt und versandt. Bei einem durchschnittlichen Tagesbedarf für einen Erwachsenen von 40 I.E. Insulin, reicht die gesammelte Insulinmenge für 3794 Tage Insulintherapie, das bedeutet, dass damit 10 Diabetiker (oder noch mehr diabetische Kinder mit niedrigerem Insulinbedarf) ein Jahr therapiert werden können.

Leider ist die Insulinmenge, die für IFL im Jahr 2018

in Luxemburg gesammelt und an Bedürftige weitergegeben werden konnte, im Vergleich zum Vorjahr um fast 30% gesunken. Bei den Blutzuckerteststreifen wurde sogar nur circa ein Fünftel des Vorjahres gesammelt und versandt. Vielleicht ist eine Ursache, dass aktuell immer mehr Diabetiker kontinuierliche Blutzuckermesssysteme (CGM) statt direkte Blutzuckermessungen zur Kontrolle ihres Blutzuckers nutzen.

Wenn auch Sie Diabetikern helfen möchten, die sich selber kein lebensnotwendiges Insulin erlauben können, geben Sie bitte Ihr nicht mehr benötigtes Insulin oder anderes Hilfsmaterial in der Apotheke oder in der Maison du Diabète ab.

Sollten Sie Fragen zu dem Projekt haben, wenden Sie sich bitte an die ALD, weitere Informationen finden Sie auch unter: www.insulinforlife.org

Die ALD dankt allen, die dieses Projekt unterstützen!

Elke Dietrich



„Insulin for Life Luxembourg“

- où en sommes-nous aujourd'hui ?

Depuis 2013, l'ALD participe au projet d'aide internationale „Insulin for Life“. La philosophie de ce projet est d'aider les personnes diabétiques des pays en voie de développement, qui ont souvent des problèmes d'approvisionnement, en leur envoyant ce dont nous n'avons plus besoin : insuline et matériel pour diabétiques qui ne sont plus utilisés, par exemple en raison d'un changement de traitement. Les autres pays participant au projet sont l'Australie, l'Allemagne, la Grande-Bretagne, le Canada, l'Autriche et les États-Unis.



En collaboration avec les partenaires luxembourgeois, le Syndicat des Pharmaciens Luxembourgeois et le Comptoir Pharmaceutique Luxembourgeois, de l'insuline et du matériel tel que des bandelettes glycémiques, des lecteurs, des stylos, des aiguilles ou des lancettes sont régulièrement envoyés. Actuellement, la plupart du matériel collecté au Luxembourg pour le traitement du diabète est envoyé au Mali. Un article sur les projets actuels de l'ALD au Mali, tel que „Life for a Child“, a été publié dans le dernier Journal de l'ALD 4/2019. De plus, l'organisation „Médecins du Monde“ a reçu du matériel pour soutenir son travail sur place au Luxembourg.

En **2018**, 151 750 I.E. d'insuline ont été collectées et expédiées. Avec un besoin quotidien moyen de 40 U.I. d'insuline pour un adulte, la quantité d'insuline recueillie est suffisante pour 3794 jours d'insulinothérapie, ce qui signifie que 10 personnes diabétiques (ou même plus d'enfants diabétiques ayant des besoins en insuline plus faibles) peuvent être traités pendant un an.

Malheureusement, la quantité d'insuline collectée pour

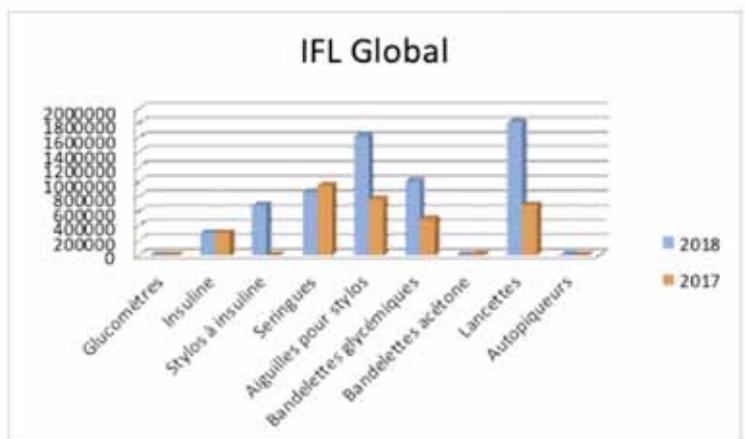
l'IFL au Luxembourg en 2018 a diminué de près de 30% par rapport à l'année précédente. Dans le cas des bandelettes de test glycémique, seulement un cinquième environ de la quantité de l'année précédente a été collecté et envoyé. L'une des raisons est peut-être que de plus en plus de diabétiques utilisent actuellement des systèmes de mesure continue du glucose (CGM) au lieu des mesures classiques pour surveiller leur glycémie.

Si vous souhaitez vous aussi aider les personnes diabétiques qui n'ont pas les moyens de se procurer eux-mêmes l'insuline nécessaire, veuillez remettre à la pharmacie ou à la Maison du Diabète votre insuline ou vos autres fournitures dont vous n'avez plus besoin.

Si vous avez des questions concernant le projet, veuillez contacter l'ALD. Vous trouverez également des informations complémentaires à l'adresse suivante : www.insulinforlife.org

L'ALD tient à remercier tous ceux qui soutiennent ce projet !

Elke Dietrich



A adaptação à diabetes

No início do ano é comum pensar-se em novas resoluções para o novo ano, desta vez para a nova década. Começo por deixar uma reflexão... a aceitação que temos em relação ao comportamento das pessoas de quem gostamos que têm uma doença crónica ou o nosso próprio comportamento perante essa mesma doença crónica.



Diariamente acontecem situações às quais temos que nos adaptar e nem sempre essa adaptação é fácil. Por vezes ficamos a pensar e a “remoer” sobre o que nos acontece e a forma como reagimos e nos comportamos.

Quando vemos alguma situação a acontecer ao nosso lado temos sempre a sensação que é de muito mais fácil resolução que as coisas que nos surgem na primeira pessoa. O que nos acontece é sempre pior do que aquilo que acontece às pessoas à nossa volta: “A galinha da vizinha é sempre melhor do que a minha até vê-la mais de perto”.

Acontece-nos frequentemente não percebermos as atitudes das pessoas de quem gostamos porque “se fosse connosco...”. Os comportamentos de choque, de negação, de revolta, de negociação (perceção de que

necessita de ajuda de profissionais de saúde), de tristeza/depressão e finalmente a aceitação, são fases naturais no processo de adaptação à diabetes. Se fosse connosco, ao contrário do que pensamos, provavelmente iria passar-se o mesmo.

É comum que a reação de quem rodeia as pessoas com uma doença crónica seja de ataque, de ameaça, de repreensão, de culpabilização, mas quantos de nós preferem a ameaça a uma palavra de compreensão?

O reforço positivo é sempre mais útil e mais satisfatório que um reforço negativo.

Dar valor a uma caminhada de 15 minutos é melhor do que uma repreensão por ter realizado apenas 15 minutos.

Valorizar um dia sem doces é mais satisfatório do que dar ênfase apenas aos dias em que a pessoa não consegue atingir os objetivos.

Se acompanhamos alguém que tem uma doença crónica devemos sempre assumir um papel de encorajamento mesmo que nos custe, porque isso ajudará mais que a indiferença ou a crítica negativa. Todas as fases que referi anteriormente fazem parte do processo natural de adaptação à doença, pelo que é importante que quem acompanha pessoas com doença crónica tenha isso em consideração. Claro que, ao mesmo tempo, é fundamental partilhar a importância de uma alimentação regrada, variada e equilibrada, de realizar exercício físico com regularidade e de tomar a medicação da forma prescrita pela equipa de saúde, sem esquecimentos.

Se tem diabetes pense nas coisas boas que já vivenciou,

mesmo que atualmente tudo pareça negro à sua volta. As pessoas que o/a rodeiam e que o/a criticam por vezes apenas não conseguem encontrar a forma mais correta de o/a abordar e de lhe dizerem que gostam de si. Transmita aos seus amigos, familiares, colegas e rede de suporte, a forma como se sente e como gostaria que se relacionassem consigo em relação à sua doença.

Está estudado que a capacidade de estabelecer relações sociais e de resolver problemas interpessoais ajuda na resolução de problemas e na gestão de situações de stresse. Se se integrar num grupo e fizer cursos de cozinha, de costura, de jogos, atividade física, viajar,...

isso permitir-lhe-á sair de casa e interagir com outras pessoas, o que é sempre muito benéfico.

Ver televisão e navegar em redes sociais é interessante, mas não lhe deve retirar tempo a momentos de convívio com outras pessoas.

Uma boa prevenção e bons apoiantes e bons cuidadores irão ajudar e prevenir problemas futuros.

Neste ano 2020 seja mais ativo e mais feliz.

Catarina Andrade
(Professora de Educação Física)



ACCU-CHEK® Guide

Roche

Diabète
Suivez le Guide.

Avec le nouveau lecteur de glycémie Accu-Chek® Guide,
donnez un coup de pouce à votre quotidien.



Ref 08747598001 - FR-746

ACCU-CHEK®

PROPHAC

PROPHAC S.à r.l. - 5, Rangwee - L-2412 Howald / Tél. : (+352) 482 482-500 / Fax : (+352) 482 482-482
diagnostics@prophac.lu - www.prophac.lu / Assistance utilisateur Accu-Chek : (+352) 482 482-888