

ALD

02/2020
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

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



Aus der
Wissenschaft
Gastroparesie

Gesond lessen
Oeufs et santé

Aus der
Wissenschaft
Diabetes und Infekte

Sommaire

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

Aus der Wëssenschaft

Comment interpréter mes analyses sanguines ? (2ième partie)	4
Wie kann ich meine Bluttests interpretieren? (2. Teil)	6

A l'époque du Corona : glycémies en pagaille en cas d'infection - que puis-je faire ?	9
In Zeiten des Coronas: Blutzuckerchaos bei einem Infekt - Was kann ich tun?	13

Alimentation et gastroparésie.	17
Ernährung und Gastroparese	21

Gesond lessen

Ne marchez plus sur les œufs : la vérité sur la consommation d'œufs	24
Bewegen Sie sich nicht auf rohen Eiern: Die Wahrheit über den Eierkonsum!	26

Recette: Linguines aux tomates cerises rôties et œuf poché	30
Rezept : Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola	31

Internes aus der ALD

Agenda	35
--------------	----

D'Säit vun de Kanner

Scheckiwwerreechung	37
---------------------------	----

Coin de nos lecteurs portugais

COVID-19 - Como gerir a alimentação e que atividade física realizar	38
---	----

Impressum

Comité de rédaction:	Marc Keipes, Sylvie Paquet, Elke Dietrich, Françoise Kinsoen, Sabrina Dell'Aera Monteiro, Delphine Schumacher, Angela Duraes, Catarina Andrade, 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:	shutterstock
Photos:	ALD, shutterstock

Editorial



Och wann an dëser schwéierer Zäit vu Corona alles mi lues leeft, si mir frou lech awer kënnen di zweet Editioun vun eiser Zeitung virzestellen.

Wéi ugekënnegt, fannt Dir an dëser Nummer den zweeten Deel vum Artikel iwwer d'Bluttanalysen. A well d'Thema Virus méi wéi aktuell ass, hu mir och e puer wäertvoll Informatiounen zesumme gesicht, wéi een sech als Diabetiker am Fall vun enger Infektiounskrankheet richteg soll verhalen.

D'Gastroparésie oder „Mo-Lämgung“ ass eng Komplikatioun di no laange Joer mat Zocker kann oprieden, mee di oft verkannt gëtt, well et schwéier ass se ze diagnostizéieren. Mir hu fir lech nogesicht, wat fir en Afloss dës Komplikatioun op den Zocker huet a wat ee kann dogéint maachen.

D'Ouschterzäit ass och d'Zäit vun den Eeër, déi Schockelas an déi vun den Hénger. Laang Zäit ass iwwer de Konsum vun deene leschten diskutéiert ginn, sinn se da wierklech esou schlecht fir de Cholesterol wéi behaupt? Eng nei Etüd huet sech mat där Fro auserneegesat, a well Eeër eng wäertvoll Eewäissquell sinn, hu mir passend Rezepten dozou gesicht.

Fir eis portugisesch Lieser, ginn et e puer flott Informatiounen, wéi een sech zu Zäite vum Coronavirus ka richteg ernären a genuch beweegen. Dësen Artikel kënnt Dir och op franséisch bei der Maison du Diabète ufroen.

Même si tout fonctionne au ralenti pendant cette période difficile du Corona, nous sommes heureux de pouvoir vous présenter la deuxième édition de notre périodique.

Comme annoncé, vous trouverez dans ce numéro la deuxième partie de l'article sur les analyses sanguines. Et comme le virus est un sujet d'actualité, nous avons recherché quelques informations utiles sur les bons gestes à prendre en tant que personne diabétique, lorsqu'on est confronté à une infection.

La gastroparésie ou « estomac paresseux » est une complication qui peut apparaître après de longues années de diabète, mais dont on parle peu, car elle est difficile à diagnostiquer. Vous pourrez découvrir ici quelles répercussions cette complication peut avoir sur le diabète et comment y remédier.

Pâques est la période des œufs, ceux en chocolat et ceux des poules. Pendant longtemps, l'effet potentiellement néfaste de ces derniers sur le taux de cholestérol a été un sujet de discussion, mais qu'en est-il vraiment ? Une étude récente s'est penchée sur la question, et comme les œufs sont une source précieuse de protéines, nous vous proposons quelques recettes savoureuses.

Nos lecteurs portugais trouveront quelques informations utiles pour bien manger et bouger suffisamment pendant la pandémie du Covid19. Cet article peut également être commandé en langue française à la Maison du Diabète.

Comment interpréter mes analyses sanguines ? (2ième partie)

Comme nous l'avons déjà évoqué dans notre édition précédente (1/2020, 1ère partie) les analyses sanguines permettent de mesurer la concentration sanguine de divers paramètres et d'obtenir ainsi des données de santé importantes. Celles-ci permettront au médecin de détecter précocement certaines pathologies, de le mettre sur une piste d'investigation, d'établir un diagnostic et de suivre l'évolution de certains problèmes de santé. Dans cette deuxième partie, nous allons nous pencher sur le bilan inflammatoire, hépatique, rénal et thyroïdien.



Bilan inflammatoire

Deux examens peuvent être prescrits pour détecter une pathologie inflammatoire ou une éventuelle infection.

- La **vitesse de sédimentation (VS)**. Cette valeur permet de diagnostiquer une éventuelle inflammation aiguë ou chronique, quelle que soit son origine (infection, cancer, maladie auto-immune...).

On considère qu'avant 65 ans, la vitesse de sédimentation doit être inférieure à 15 chez l'homme et à 20 chez la femme, et qu'après 65 ans, les valeurs doivent être inférieures à 20 chez l'homme et à 25 chez la femme.

- Le taux de **protéine C-réactive (CRP)**. La CRP est fabriquée par le foie. Son taux dans le sang augmente vite en cas d'infection ou d'inflammation, mais il est plus spécifique de l'infection que la VS. Il diminue ensuite en cas d'amélioration, plus rapidement que la vitesse de sédimentation.

Habituellement, la CRP se situe en dessous de 5 mg/l. L'obésité, l'alcool et le tabac vont entraîner une augmentation de la CRP, en dehors de toute inflammation.

Bilan hépatique

Il contribue notamment à identifier d'éventuelles maladies du foie ou des voies biliaires. On dose en général plusieurs éléments :

- Le taux de **gamma GT** dans le sang s'élève à l'occasion de nombreuses maladies du foie, comme les hépatites virales, l'obstruction des voies biliaires ou encore de l'alcoolisme. Mais il peut aussi être élevé en raison de la prise de certains médicaments, de l'obésité ou d'une pancréatite ...

La valeur de référence de gamma GT est, chez l'homme, inférieure à 45 UI/l (unités internationales par litre) et, chez la femme, inférieure à 35 UI/l. Mais pour 10 % de la population, elle est deux à trois fois plus élevée, sans qu'on en sache la raison et sans que ce soit une maladie.

- Les **transaminases** sont des enzymes ayant une activité métabolique à l'intérieur des cellules. Les principales causes d'augmentation du taux des transaminases dans le sang sont les anomalies hépatiques: hépatites virales, infectieuses ou toxiques, cirrhose, conséquences de l'alcoolisme. Mais d'autres pathologies entraînent aussi des taux élevés de transaminases: l'obésité, ou encore certains médicaments.



On distingue deux types de transaminases: la **SGPT** (parfois appelé ALAT), surtout présente dans le foie, et la **SGOT** (ASAT), présente dans le foie, mais aussi dans le cœur. Leurs taux se situent entre 5 et 50 UI/l. L'augmentation est souvent interprétée en multiple de la valeur usuelle.

Bilan rénal

Le bilan rénal est effectué régulièrement chez les personnes diabétiques, en cas d'hypertension et chez les personnes âgées, auprès desquelles le risque de survenue d'une insuffisance rénale (déficit de fonctionnement du rein) est important. Mais également lors de la prise de certains médicaments, il est important d'évaluer le fonctionnement des reins.

- La **créatinine sanguine**, qui provient de la dégradation de la créatine (substance contenue principalement dans le muscle et la viande), est éliminée par les reins. Un taux élevé de créatinine signale donc un manque d'élimination et un dysfonctionnement rénal. Les causes de son augmentation sont très variées: infection bactérienne, calculs rénaux, insuffisance cardiaque,...

Comme la quantité de créatinine produite dépend de la masse musculaire, les concentrations sont plus élevées chez l'homme - entre 80 et 110 $\mu\text{mol/l}$ (micromole par litre) - que chez la femme - entre 60 et 95 $\mu\text{mol/l}$.

- Le **débit de filtration glomérulaire** (DFG). Il accompagne le dosage de la créatinémie. C'est le moyen pour détecter des modifications rénales très précocement. Il est calculé à partir d'une formule qui prend en compte la créatinémie, l'âge et le sexe du patient.

La filtration glomérulaire est habituellement supérieure à 90 ml/mn (millilitre par minute)

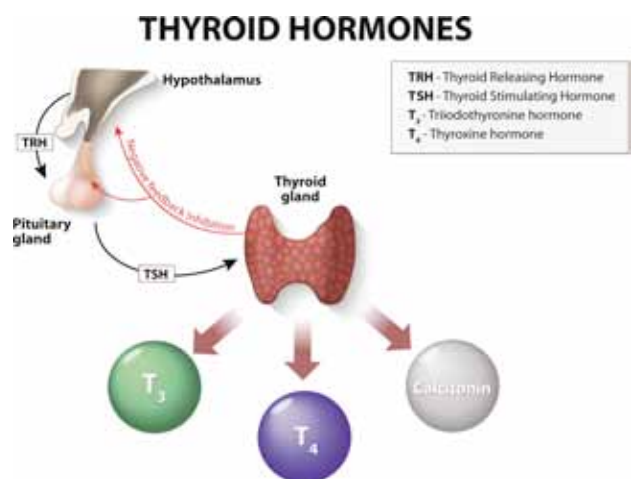
Bilan thyroïdien

Il est réalisé pour rechercher des troubles de la thyroïde et surveiller le traitement éventuel d'un manque de production d'hormones (hypothyroïdie) ou d'un excès de production ou d'excès de traitement (hyperthyroïdie). On dose la thyroïdostimuline hypophysaire (ou TSHus), qui stimule la sécrétion des hormones de la thyroïde.

- La sécrétion de la **TSH** dépend du rétrocontrôle des hormones thyroïdiennes. Ce qui signifie qu'une hyperthyroïdie entraîne une diminution du taux de TSH, alors qu'à l'inverse, une hypothyroïdie va provoquer son augmentation.

Les normes retenues comme étant des valeurs indicatives d'une TSH normale sont souvent comprises entre 0,4 et 4,5 mUI/l, mais peuvent varier d'un laboratoire à un autre, raison pour laquelle il vaut mieux toujours aller au même laboratoire pour permettre de bonnes comparaisons.

Dr Marc Keipes
GesondheitsZentrum FHRS



N'oubliez pas : Un bilan sanguin ne remplace pas la visite chez le médecin, car différentes maladies sont détectées par l'examen clinique et les symptômes ressentis par la personne.

N'hésitez donc pas à poser des questions à votre médecin et de discuter avec lui les résultats de votre bilan sanguin.

Wie kann ich meine Bluttests interpretieren (Teil 2)

Wie bereits in unserer vorherigen Ausgabe (1/2020, Teil 1) erwähnt, ermöglichen Bluttests die Blutkonzentration verschiedener Parameter zu messen und so wichtige Gesundheitsdaten zu liefern. Diese ermöglichen es dem Arzt bestimmte Pathologien frühzeitig zu erkennen, ihm auf dem Weg der Untersuchung zu helfen, eine Diagnose zu stellen und die Entwicklung bestimmter Gesundheitsprobleme zu verfolgen. In diesem zweiten Teil werden wir uns mit der Beurteilung von Entzündungs-, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenwerte befassen.



Entzündungswerte

Zum Nachweis einer Entzündung oder einer möglichen Infektion können zwei Tests verschrieben werden.

- Die **Blutsenkung**. Dieser Wert ermöglicht es, eine mögliche akute oder chronische Entzündung zu diagnostizieren, unabhängig von ihrem Ursprung (Infektion, Krebs, Autoimmunkrankheit...).

Es wird davon ausgegangen, dass vor dem 65. Lebensjahr die Sedimentationsrate bei Männern unter 15 und bei Frauen unter 20 liegen soll, und dass nach 65 Jahren die Werte bei Männern unter 20 und bei Frauen unter 25 liegen sollen.

- Die Höhe des **C-reaktiven Proteins (CRP)**. CRP wird von der Leber gebildet. Sein Spiegel im Blut steigt im

Falle einer Infektion oder Entzündung schnell an, ist aber spezifischer für die Infektion als die Blutsenkung. Es sinkt dann wieder mit der Verbesserung der Infektion, schneller als die Sedimentationsrate.

Normalerweise liegt das CRP unter 5 mg/l. Adipositas, Alkohol und Tabak führen zu einem Anstieg des CRP, ohne dass es zu einer Entzündung kommt.

Leberwerte

Sie helfen mögliche Leber- oder Gallenwegserkrankungen zu erkennen. Im Allgemeinen werden mehrere Parameter dosiert:

- Der **Gamma-GT-Wert (GGT)** im Blut steigt bei vielen Leberkrankheiten, wie z.B. virale Hepatitis, Verstopfung der Gallenwege oder Alkoholismus an. Er kann aber auch durch bestimmte Medikamente, Fettleibigkeit oder Pankreatitis erhöht sein.

Der Referenzwert für Gamma-GT liegt bei weniger als 45 IU/l (internationale Einheiten pro Liter) für Männer und weniger als 35 IU/l für Frauen. Aber bei 10% der Bevölkerung ist er ohne bekannten Grund und ohne Krankheit zwei- bis dreimal so hoch.

- **Transaminasen** sind Enzyme mit metabolischer Aktivität innerhalb der Zellen. Die Hauptursache für erhöhte Transaminase-Werte im Blut sind Leberanomalien: virale, infektiöse oder toxische Hepatitis, Zirrhose, Folgen von Alkoholismus. Aber auch andere Pathologien führen zu hohen Transaminase-Werten: Fettleibigkeit und bestimmte Medikamente.

Es gibt zwei Arten von Transaminasen: **SGPT** (manchmal auch ALAT genannt), die hauptsächlich in der Leber



vorhanden sind, und **SGOT** (ASAT), die in der Leber, aber auch im Herzen vorkommen. Ihre Werte liegen zwischen 5 und 50 IU/l. Die Erhöhung wird oft als ein Multipel des üblichen Wertes vermerkt.

Nierenwerte

Nierenkontrollen werden regelmäßig bei Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und bei älteren Menschen durchgeführt, bei denen ein hohes Risiko besteht, ein Nierenversagen zu entwickeln (eingeschränkte Nierenfunktion). Auch bei der Einnahme bestimmter Medikamente ist es wichtig, die Nierenfunktion zu kontrollieren.

- Das **Blutkreatinin**, das aus dem Abbau von Kreatin (einer Substanz, die hauptsächlich in Muskeln und Fleisch vorkommt) stammt, wird von den Nieren ausgeschieden. Ein hoher Kreatininspiegel deutet daher auf eine mangelnde Ausscheidung und eine Nierenfunktionsstörung hin. Die Ursachen für seinen Anstieg sind sehr vielfältig: bakterielle Infektion, Nierensteine, Herzinsuffizienz,...

Da die Menge des produzierten Kreatinins von der Muskelmasse abhängt, sind die Konzentrationen bei Männern - zwischen 80 und 110 $\mu\text{mol/l}$ (Mikromol pro Liter) - höher als bei Frauen - zwischen 60 und 95 $\mu\text{mol/l}$.

- Die **glomeruläre Filtrationsrate** (GFR). Sie begleitet die Bestimmung der Kreatinämie. Sie bietet die Möglichkeit, Nierenveränderungen frühzeitig zu erkennen und wird anhand einer Formel berechnet, die die Kreatinämie, das Alter und das Geschlecht des Patienten berücksichtigt.

Die glomeruläre Filtration ist normalerweise höher als 90 ml/min (Milliliter pro Minute).

Schilddrüsenwerte

Sie werden untersucht, um Schilddrüsenerkrankungen zu erkennen und die mögliche Behandlung einer mangelnden Hormonproduktion (Hypothyreose) oder einer Überproduktion oder exzessiven Behandlung (Hyperthyreose) zu überwachen. Dabei wird das Thyreotropin aus der Hypophyse (oder TSHus) dosiert, das die Freisetzung von Schilddrüsenhormonen stimuliert.

- Die Sekretion von **TSH** ist von der Rückkopplung der Schilddrüsenhormone abhängig. Dies bedeutet, dass eine Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) eine Senkung des TSH-Spiegels bewirkt, während eine Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) einen Anstieg des TSH-Spiegels bewirkt.


Die Standards, die als Richtwerte für normales TSH verwendet werden, liegen oft zwischen 0,4 und 4,5 mIU/l, können aber von Labor zu Labor variieren, so dass es immer besser ist, im selben Labor zu testen, um gute Vergleiche zu ermöglichen.

Dr Marc Keipes
GesondheitsZentrum FHRS



Denken Sie daran: Ein Bluttest ist kein Ersatz für einen Arztbesuch, da verschiedene Krankheiten bei der klinischen Untersuchung und durch die Symptome der Person festgestellt werden.

Zögern Sie also nicht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen und die Ergebnisse Ihrer Blutuntersuchung mit ihm zu besprechen.



Gestion du diabète facilitée. Faites confiance à la lumière.

La surveillance de votre glycémie n'a jamais été aussi simple: La précision remarquable du lecteur CONTOUR®NEXT ONE et sa fonctionnalité unique smartLIGHT® vous offrent une lecture immédiate de vos résultats de glycémie* grâce à l'indicateur lumineux jaune, vert ou rouge. Combinez la fonctionnalité smartLIGHT® avec Mes Tendances dans l'application CONTOUR®DIABETES pour en apprendre davantage.



Votre diabète, éclairé

**Contour
next ONE**
Système d'autosurveillance
glycémique



Apprenez-en davantage sur le système CONTOUR®NEXT ONE et téléchargez l'application CONTOUR®DIABETES sur contournextone.be

**Consultez toujours votre médecin avant d'ajuster les valeurs cibles de votre glycémie. Les valeurs cibles prédéfinies du lecteur CONTOUR®NEXT ONE peuvent être ajustées dans l'application CONTOUR®DIABETES.*

Analysez toujours votre résultat de glycémie conjointement à l'indicateur lumineux avant d'ajuster votre traitement, votre régime ou votre activité physique.

Ascensia, le logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT sont des marques commerciales et/ou des marques déposées par Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple et le logo Apple sont des marques commerciales appartenant à Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est un service d'Apple Inc., Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées par Google Inc. Toutes les autres marques déposées sont la propriété de leurs détenteurs respectifs et sont utilisées à des fins purement informatives. Aucune affiliation ou recommandation ne peut en être déduite ou inférée. ©Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Tous droits réservés.



A l'époque du Corona : glycémies en pagaille en cas d'infection - que puis-je faire ?

„Pourquoi ma glycémie est-elle élevée, je n'ai rien changé?“, - 2 jours plus tard, vous avez la réponse - „Atchoum“, vous avez pris froid !

Chaque personne attrape un rhume en moyenne une à trois fois par an, car la saison froide est la saison de pointe pour les bactéries, les champignons et les virus, tout le monde les a, éternue et tousse. Il est presque impossible de leur échapper.

Des recherches ont montré qu'une personne atteinte de diabète, et dont les glycémies sont bien équilibrées, n'est pas plus enclin aux rhumes que les personnes sans maladie chronique. Si les glycémies déraillent, la situation change, les taux élevés de sucre affaiblissent le système immunitaire et on devient plus sensible à l'infection.

Si des bactéries, des champignons ou des virus pénètrent dans notre corps, ce dernier réagit immédiatement. Il met en route des processus métaboliques qui aident le système immunitaire à combattre les envahisseurs, ce qui se manifeste par une augmentation notable de la température corporelle : la fièvre. Notre corps se trouve en état d'urgence, ce qui entraîne une augmentation des besoins en énergie. Par ailleurs, le corps libère de l'adrénaline, ce qui provoque une augmentation rapide de la glycémie, souvent appelée hyperglycémie de stress.

Diarrhée et vomissements, en revanche, privent l'organisme de l'apport en glucides, avec les selles, des glucides essentiels sont éliminés. La glycémie baisse, d'autant plus si les médicaments hypoglycémiantes (par exemple les sulfonyles) ont déjà été pris, ou si la dose d'insuline complète a été injectée.

Que puis-je faire pour éviter une maladie infectieuse ?

- Gardez une distance maximale de 2 mètres avec les personnes enrhumées. Évitez les foules.



- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon plusieurs fois par jour.
- Faites attention à ne pas utiliser du désinfectant pour nettoyer vos mains avant de mesurer votre glycémie ! Cela peut conduire à des valeurs erronées. De plus, le nettoyage constant avec un désinfectant détruit la protection naturelle de la peau.
- Ne touchez pas votre visage avec des mains non lavées. Si vous avez des bactéries ou des virus sur les mains, et que ceux-ci entrent en contact avec les muqueuses du nez, des yeux ou de la bouche, ils se multiplieront et vous tomberez malade.
- Renforcez votre bouclier protecteur (système immunitaire) en adoptant une alimentation saine, en dormant suffisamment et en faisant régulièrement de l'exercice physique à l'air libre.
- Veillez à avoir un bon climat intérieur chez vous afin que les muqueuses ne se dessèchent pas.
- La vaccination contre la grippe est fortement recommandée pour les patients à risque.

Que dois-je faire si j'ai une infection ?

- Reposez-vous et évitez le stress.
- Buvez suffisamment d'eau ou de thé pour maintenir l'équilibre hydrique. La fièvre et la transpiration provoquent une perte de liquide dans l'organisme.
- Mesurez votre glycémie régulièrement, de préférence toutes les 2 à 3 heures, afin de pouvoir rapidement contrecarrer les valeurs élevées, mais aussi réagir immédiatement lorsqu'elles reviennent à la normale pour éviter l'hypoglycémie.
- Parfois les médicaments ne suffisent pas à rétablir l'équilibre glycémique et l'insulinothérapie devient inévitable. Toutefois, il est possible d'y mettre fin après l'infection avec l'accord du médecin.
- Ajustez les doses d'insuline :
Il est préférable de discuter de cette situation avec

votre médecin ou votre diabétologue à l'avance, afin de savoir comment ajuster les doses.

- Dans le cas d'une infection légère, il suffit généralement d'injecter une dose correcteur supplémentaire d'insuline (bolus) avant chaque repas.

- En cas d'infection grave, il faut s'attendre à des valeurs constamment élevées et il s'agit d'être prévenant. Dans ce cas, il est conseillé d'augmenter l'insuline à action prolongée (insuline basale).

- Pour les porteurs de pompe à insuline, ils peuvent programmer une augmentation temporaire du débit de base ainsi que la durée.

- En cas de diarrhée et vomissements, ainsi qu'en cas de valeurs de glycémie constamment basses, le débit basal temporaire peut être abaissé.

En appliquant la règle „manger d'abord puis injecter“, vous savez combien de glucides vous avez réellement ingérés et si vous ne les avez pas immédiatement vomis.

Dans ce cas, et également en cas de perte d'appétit, il vaut mieux ajouter un peu de sucre à votre thé ou manger de petites quantités de pain, de biscottes ou, exceptionnellement, de biscuits salés.

- Mesurez les corps cétoniques en cas de glycémies supérieures à 250mg/dl, mais aussi en cas de vomissements

Quels sont les médicaments utiles et à quoi dois-je faire attention ?

- Antipyrétiques (contre la fièvre) : le paracétamol peut entraîner des valeurs erronées en cas de mesure continue de la glycémie comme le CGM (Continuous Glucose Monitoring) ou FGM (Flash Glucose Measurement). Voilà pourquoi il faut toujours mesurer la glycémie au bout du doigt si les valeurs sont anormales.
- Cependant, le paracétamol doit être préféré à l'ibuprofène pour faire baisser la fièvre, car il est moins agressif pour les reins.



- Sprays nasaux : Divers sprays nasaux contiennent de la cortisone pour aider à réduire le gonflement des muqueuses nasales. Celles-ci peuvent provoquer une augmentation de la glycémie. Il est donc préférable d'utiliser des sprays nasaux contenant du sel de mer pour humidifier les muqueuses nasales.
- Les médicaments à base de cortisone ou de glucocorticoïdes augmentent la glycémie. Discutez si possible à l'avance avec votre médecin de l'adaptation du traitement. Il est parfois inévitable pour les personnes sous thérapie orale de passer temporairement à une insulinothérapie.
- Les pastilles, qui soulagent la toux ou le mal de gorge, peuvent contenir du sucre.
- Les sirops qui soulagent la toux contiennent également du sucre. Vous avez une toux sèche ou plutôt une toux avec expectoration ? Il n'est pas conseillé de prendre des sirops antitussifs et expectorants en même temps. Le jour, il est préférable de choisir un expectorant et la nuit, plutôt un sirop qui soulage la toux.

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous donner de bons conseils et de vous prescrire des médicaments qui n'ont pas d'effet sur votre glycémie.

Conclusion

En principe, une surveillance glycémique rapprochée aide à détecter et à contrecarrer à temps les éventuels déraillements métaboliques.

N'hésitez pas à appeler le médecin ou votre équipe de diabétologie et à leur demander conseil.

Restez en bonne santé !

Martine Tavernier
Infirmière en éducation



Zënter méi wéi 20 Joer fir lech do

www.shd.lu | info@shd.lu | Tel.: 40 20 80



print solutions

Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

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

www.printsolutions.lu

In Zeiten des Coronas: Blutzuckerchaos bei einem Infekt - Was kann ich tun?

„Warum sind meine Blutzuckerwerte denn erhöht, ich habe nichts geändert“, - 2 Tage danach bekommen Sie die Antwort - „Hatschi“, Sie haben sich erkältet!

Eine Erkältung erwischt jede Person im Durchschnitt ein- bis dreimal jährlich, denn die kalte Jahreszeit ist die Hochsaison der Bakterien, Pilze und Viren, jeder hat sie und niest und hustet. Es ist fast unmöglich ihnen zu entkommen.

Untersuchungen haben ergeben, dass eine Person mit Diabetes und mit gut eingestellten Blutzuckerwerten nicht anfälliger für Erkältungen ist als Personen ohne chronische Erkrankung. Entgleisen diese Werte, ändert sich die Situation, die erhöhten Blutzuckerwerte schwächen die Abwehrkräfte und man wird anfälliger für einen Infekt.

Dringen Bakterien, Pilze oder Viren in unseren Körper, reagiert dieser sofort. Er setzt Stoffwechselprozesse in Gang, die das Immunsystem dabei unterstützen, die Eindringlinge zu bekämpfen, dies bemerken wir an dem spürbaren Anstieg der Körpertemperatur: dem Fieber. In unserem Körper entsteht ein Ausnahmezustand und dies führt zu einem erhöhten Energiebedarf. Der Körper setzt unter anderem auch Adrenalin frei, und somit steigt der Blutzucker im Blut rasch an, oft spricht man auch hier von einer Stress-Hyperglykämie.

Durchfall und Erbrechen hingegen entziehen dem Körper die Kohlenhydratzufuhr, mit dem Stuhlgang gehen wichtige Kohlenhydrate verloren. Der Blutzucker sinkt, dies wird zusätzlich verstärkt, wenn die blutzuckersenkenden Medikamente (z.B. Sulfonylharnstoffe) schon eingenommen wurden oder die ganze Insulindosis verabreicht wurde.

Was kann ich tun um eine Infektionskrankheit zu vermeiden?

- Abstand zu den Leuten halten, die eine Erkältung haben und dies bis zu 2 Meter. Menschenmassen vermeiden.



- Mehrmals täglich die Hände mit Seife und Wasser waschen.
- Achten Sie darauf, die Hände nicht mit Desinfektionsmittel abzuwischen bevor Sie den Blutzucker messen! Dies kann zu falschen Blutzuckerwerten führen. Zudem zerstört das ständige Abwischen mit Desinfektionsmittel den natürlichen Schutz der Haut.



- Sich nicht mit ungewaschenen Händen im Gesicht anfassen. Haben Sie Bakterien oder Viren auf den Händen und kommen diese mit den Schleimhäuten der Nase, der Augen oder des Mundes in Kontakt, dann vermehren sie sich und Sie werden krank.
- Stärken Sie Ihr Schutzschild (Immunsystem) zusätzlich durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, sowie genügend körperliche Bewegung an der frischen Luft.
- Achten Sie zu Hause auf ein gutes Raumklima, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.
- Die Grippeimpfung wird bei Risikopatienten wärmstens empfohlen.

Was tun, wenn ich einen Infekt habe?

- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie Stress.
- Trinken Sie genügend Wasser oder Tee um den Wasserhaushalt aufrecht zu halten. Durch das Fieber

und das Schwitzen, wird dem Körper Flüssigkeit entzogen.

- Engmaschig Blutzucker messen, alle 2-3 Stunden wird empfohlen, damit Sie den erhöhten Werten schnell entgegenwirken können, aber auch sofort reagieren können, wenn diese sich wieder normalisieren, um Unterzuckerungen zu vermeiden.
- Manchmal sind Medikamente unzureichend um die Blutzuckerwerte wieder in den Griff zu bekommen und eine Insulintherapie wird unumgänglich. Diese kann aber nach dem Infekt mit Absprache des Arztes wieder abgesetzt werden.
- Insulindosis anpassen:
 - Am besten ist es im Vorfeld mit dem Arzt oder Diabetologen diese Situation zu besprechen, damit Sie wissen wie Sie die Dosis anpassen sollen.

- Bei leichtem Infekt genügt es im Allgemeinen vor jeder Mahlzeit zusätzlich zum Mahlzeiteninsulin (Bolus) eine zusätzliche Korrekturdosis zu spritzen.

- Bei schwerem Infekt ist mit konstant erhöhten Werten zu rechnen, und hier soll man vorausschauend denken. In diesem Fall ist es sinnvoll das langwirkende Insulin (Basalinsulin) zu erhöhen.

- Bei Insulinpumpenträger kann man eine temporäre Erhöhung der Basalrate eingeben und deren Zeitraum bestimmen.

- Bei Durchfall und Erbrechen, sowie konstant niedrigen Blutzuckerwerten kann die temporäre Basalrate runtergesetzt werden.

Nach der Regel „zuerst Essen dann spritzen“, wissen Sie wieviel Sie wirklich an Kohlenhydrate zu sich genommen haben und ob Sie es nicht sofort wieder erbrechen.

Sie sollten in diesem Fall, und auch bei Appetitlosigkeit, ein wenig Zucker in den Tee geben oder in sehr kleinen Mengen Brot, Knäckebrot oder ausnahmsweise Salzbrezeln zu sich nehmen.

- Ketonkörper bei Werten von über 250mg/dl messen, aber auch bei Erbrechen.

Welche Medikamente sind hilfreich und auf was soll ich achten?

- Fiebersenkende Mittel: Paracetamol kann falsche Werte bei der kontinuierlichen Blutzuckermessung wie CGM (Continuous Glucose Monitoring) oder beim FGM (Flash Glukosemessung) anzeigen. Deshalb gilt immer bei komischen Werten an der Fingerkuppe nachmessen.
- Jedoch sollte man Paracetamol dem Ibuprofen zum Fiebersenken bevorzugen, da dieser schonender für die Niere ist.
- Nasensprays: Verschiedene Nasensprays enthalten Kortison, damit die Nasenschleimhäute abschwellen können. Diese können den Blutzucker steigen lassen. Bevorzugen Sie deshalb Nasensprays mit Meersalz zum Befeuchten der Nasenschleimhäute.
- Kortisonpräparate oder Glucocorticoide treiben die Blutzuckerwerte in die Höhe. Wenn möglich im Vorfeld mit dem Arzt die Therapieanpassung besprechen. Manchmal ist es unumgänglich Personen mit oraler Therapie vorübergehend auf eine Insulintherapie umzustellen.

- Lutschpastillen, die den Hustenreiz oder Halsschmerzen lindern, können Zucker enthalten.
- Hustenstillende Säfte enthalten auch Zucker. Haben Sie trockenen Husten oder eher Husten mit Auswurf? Es ist nicht sinnvoll hustenstillende und schleimlösende Säfte gleichzeitig einzunehmen. Am Tag bevorzugt man schleimlösende Mittel und nachts eher hustenstillende Säfte.

Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker, damit er Sie gut beraten kann und Ihnen Medikamente verschreibt, die keinen Einfluss auf Ihren Blutzucker haben.

Schlussfolgerung

Grundsätzlich helfen engmaschige Blutzuckermessungen eventuelle Entgleisungen des Stoffwechsels rechtzeitig zu bemerken und gegenzusteuern.

Zögern Sie nicht den Arzt oder Ihr Diabetesteam anzurufen und sie um Rat zu beten.

Bleiben Sie gesund!

Martine Tavernier





Avançons avec le lecteur OneTouch Verio[®]

ColourSure[™]
TECHNOLOGY



Le lecteur OneTouch Verio[®] donne des informations utiles en un coup d'œil.

La technologie ColourSure[™] montre instantanément si vos valeurs glycémiques sont dans l'objectif ou non*.

Des messages automatiques vous offrent un retour sur votre état de santé avec chaque résultat.

Pour en savoir plus visitez www.OneTouch.lu
Appelez le service à la clientèle au 800 25749

Alimentation et gastroparésie

La gastroparésie (ou estomac « paresseux ») est une affection au niveau de l'estomac pouvant survenir chez certaines personnes diabétiques de longue durée ! Elle peut être asymptomatique ou au contraire accompagnée de sensations d'inconfort. Les personnes parlent alors de lourdeur au niveau de l'estomac. Elle peut se traduire par des glycémies instables et ce, malgré un traitement intensifié. Une fois le diagnostic posé et d'éventuelles mesures médicales mises en place, quelques conseils hygiéno-diététiques contribuent à une meilleure maîtrise des perturbations digestives et glycémiques.

De quoi s'agit-il ?

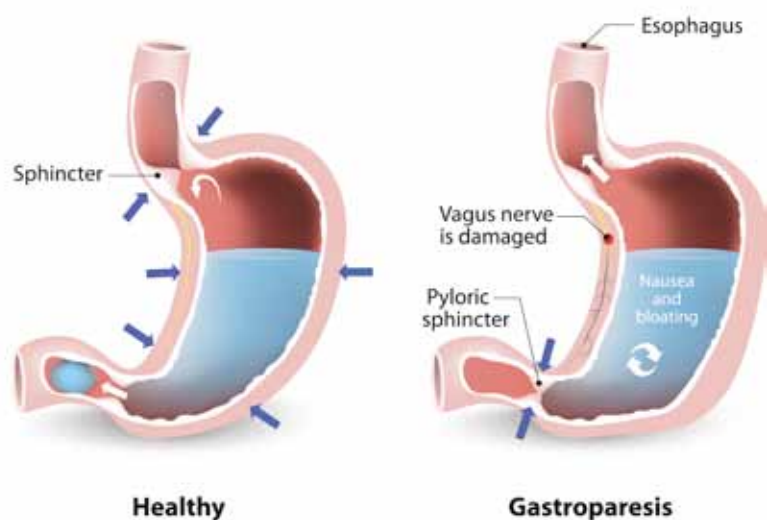
Cette complication est la conséquence d'un trouble de la motilité de l'estomac. Elle se traduit par le ralentissement du passage des aliments à travers l'estomac, ce qui entraîne un retard important de la vidange gastrique (de l'estomac) et peut impacter la qualité de vie.

Quels en sont les symptômes ?

Les symptômes peuvent être des ballonnements, des sensations de lourdeur dans la région de l'estomac ou de digestion lente, voire des reflux acides, de l'œsophagite ou parfois des nausées et vomissements... Dans un premier temps, chez les personnes injectant de l'insuline au moment des repas, les symptômes peuvent être confondus avec une sensation de « faim » après le repas, se traduisant par un grignotage ... alors qu'il s'agit en fait d'une hypoglycémie ! Cette dernière est liée au ralentissement du passage des aliments à travers l'estomac. En réalité, l'insuline agit déjà, alors que les glucides (hydrates de carbone comme les amidons et les sucres) du repas ne sont pas encore arrivés dans l'intestin grêle, lieu où ils passent dans le sang.

50 % des patients qui présentent un ralentissement de la vidange gastrique ne ressentent pas de gênes digestives, d'autres en revanche, adaptent d'eux-mêmes leurs choix alimentaires pour éviter les sensations gênantes, ce qui

GASTROPARESIS

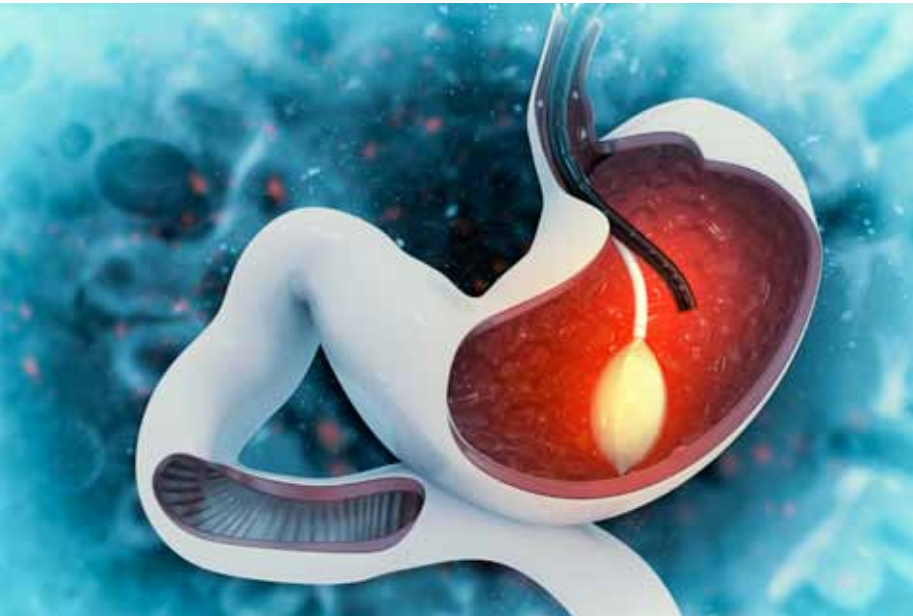


peut conduire à des déséquilibres alimentaires tels que grignotages, restrictions ou suppression de repas.

Enfin, un autre symptôme est des glycémies perturbées malgré de gros efforts pour équilibrer le diabète.

Comment la dépister ?

Le diagnostic des troubles de la vidange gastrique est posé par une **scintigraphie gastrique**. Un retard de vidange gastrique observé lors de la prise d'un repas



bien précis pris lors de l'examen médical, confirme le diagnostic de gastroparésie. De plus, une **gastroscopie** (endoscopie de l'estomac) est souvent réalisée afin d'être certain que d'autres causes (reflux gastro-œsophagien, ulcère, œsophagite...) ne sont pas responsables des troubles observés.

Il faut noter que des indications précises et très utiles sur l'évolution de la glycémie avant, pendant mais aussi après le repas sont données grâce au principe de la mesure en continu du glucose ou par scan de capteurs (FreeStyle libre). Il permet de mettre en parallèle l'évolution de la courbe de glycémies par rapport aux moments des repas et de l'injection d'insuline et contribue à faire le lien ou pas avec un retard de la vidange gastrique.

Quelles sont les solutions pour stabiliser les glycémies ?

Le principe est d'adapter le traitement et les repas pour que l'action de l'insuline coïncide avec le moment où les glucides sont absorbés dans l'intestin grêle.

Sur avis du médecin uniquement, et en étroite collaboration avec lui, il conviendra éventuellement d'adapter l'injection d'insuline (moment d'injection et/ou type d'insuline) afin de réduire les hypo- et les hyperglycémies intempestives.

Quelques conseils hygiéno-diététiques contribuent à une meilleure maîtrise des perturbations digestives et glycémiques :

Eviter les facteurs qui ralentissent la vidange gastrique :

- L'hyperglycémie
- Les repas volumineux
- La constipation
- La déshydratation
- Les repas riches en graisses (gratin de fromages, fromages gras, plats préparés, sauces, fritures, viandes grasses, pâtés, boudins, saucisses, salamis, viandes hachées ...)
- Les repas très riches en fibres (légumes secs, grandes quantités de crudités...)
- Les aliments complets à base de grains entiers (pains avec grains entiers, grains de maïs...)
- Les situations de stress
- La prise d'alcools forts ou en grande quantité
- Certains médicaments comme les anti-inflammatoires non-stéroïdiens, mais il y en a d'autres. Certains traitements antidiabétiques, par exemple, sont mieux adaptés que d'autres - demandez à votre médecin et pharmacien.

Favoriser les facteurs qui aident la vidange gastrique :

- Des bonnes glycémies
- Les repas peu volumineux : fractionner l'alimentation autant que possible (adapter le traitement avec votre médecin !)
- Répartir équitablement les glucides des trois repas (plus de glucides demandent plus d'insuline avec un risque accru de décalage entre le moment de la digestion des glucides et celui de l'action de l'insuline)
- Manger dans le calme, sans stress ni distraction

- Bien mâcher chaque bouchée afin de profiter de l'effet de prédigestion de la salive: des petits morceaux d'aliments prédigérés dans la bouche demandent moins de travail à l'estomac
- La promenade digestive, la marche et le vélo à un rythme raisonnable
- Bien s'hydrater ! Boire de l'eau surtout à température ambiante tout au long de la journée. De plus, les liquides traversent relativement normalement l'estomac : boire de petites quantités d'eau en mangeant facilite la vidange gastrique
- Pour assurer l'apport en fibres, préférer les légumes et fruits cuits, plus faciles à digérer
- Préférer les pâtes et le riz bien cuits, plus faciles à digérer. Pour les mêmes raisons, privilégier la pomme de terre en purée, le pain gris à texture fine, ... (Ce point est l'inverse de ce qui est préconisé aux personnes diabétiques sans gastroparésie !)
- Certains médicaments ou traitements sont mieux adaptés que d'autres (forme liquide plutôt que comprimés, par exemple): si vous souffrez de gastroparésie, demandez l'avis à votre médecin et pharmacien et respectez les conseils de prise des médicaments.
- Evitez les repas juste avant d'aller dormir : la position couchée aggrave les lourdeurs d'estomac et favorise le reflux gastro-œsophagien. Pour les personnes qui souffrent de reflux, demander l'aide de la diététicienne.

La gastroparésie peut disparaître, entre autres, suite à une amélioration de l'équilibre glycémique.

Plus que jamais, il convient de rappeler l'importance de rééquilibrer le diabète afin d'éviter l'hyperglycémie qui à elle seule, ralentit la vidange gastrique!

Prenez soin de vous.

Françoise Kinsoen
Diététicienne



On track to change diabetes



Ernährung und Gastroparese

Die Gastroparese (oder Magenlähmung) ist eine Magenerkrankung, die bei einigen Menschen mit langdauerndem Diabetes auftreten kann! Sie kann asymptomatisch sein oder, im Gegenteil, von Unbehagen (Schweregefühl, Übelkeit, Blähungen,...) begleitet werden. Sie kann trotz intensiver Behandlung zu instabilen Blutzuckerwerten führen. Sobald die Diagnose gestellt und alle medizinischen Maßnahmen ergriffen sind, helfen einige Hygiene- und Ernährungstipps, Verdauungs- und Blutzuckerstörungen besser zu kontrollieren.

Um was handelt es sich?

Diese Komplikation ist die Folge einer Störung der Magenbeweglichkeit. Sie führt zu einer Verlangsamung der Nahrungspassage durch den Magen, was zu einer erheblichen Verzögerung der Magenentleerung führt und die Lebensqualität beeinträchtigen kann.

Was sind die Symptome?

Die Symptome können Blähungen, ein Schweregefühl in der Magengegend oder eine langsame Verdauung, Sodbrennen, Ösophagitis oder manchmal Übelkeit und Erbrechen sein.

Anfangs können die Symptome bei Menschen, die sich zur Essenszeit Insulin spritzen, mit einem „Hungergefühl“ nach dem Essen verwechselt werden, was zum Naschen führt..., in Wirklichkeit handelt es sich aber um eine Unterzuckerung! Die Hypoglykämie hängt mit der Verlangsamung der Nahrungspassage durch den Magen zusammen. Eigentlich wirkt das Insulin bereits, während die Kohlenhydrate aus der Mahlzeit noch nicht den Dünndarm erreicht haben, von wo sie in die Blutbahn gelangen.

50 % der Patienten mit einer verlangsamten Magenentleerung haben keine Verdauungsbeschwerden, während andere ihre Nahrungswahl selbstständig anpassen, um die Beschwerden zu vermeiden. Dies kann zu einer unausgewogenen Ernährung führen, mit Naschen, Einschränkungen oder Weglassen von Mahlzeiten.



Ein weiteres Symptom sind schlussendlich gestörte Blutzuckerwerte trotz großer Anstrengungen, den Diabetes gut einzustellen.

Wie kann man sie erkennen?

Die Diagnose von Magenentleerungsstörungen wird durch eine **Magenszintigraphie** gestellt. Eine Verzögerung der Magenentleerung, die während der medizinischen

Aus der Wissenschaft

Untersuchung mit einer spezifisch eingenommenen Mahlzeit beobachtet wurde, bestätigt die Diagnose der Gastroparese. Darüber hinaus wird häufig eine **Gastroskopie** (Endoskopie des Magens) durchgeführt, um sicher zu sein, dass andere Ursachen (Reflux (Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre), Geschwür, Ösophagitis,...) nicht für die beobachteten Störungen verantwortlich sind.

Es sei darauf hingewiesen, dass präzise und sehr nützliche Hinweise auf die Entwicklung des Blutzuckerspiegels vor, während und nach den Mahlzeiten dank des Prinzips der kontinuierlichen Glukosemessung gegeben werden. Sie ermöglicht es, die Entwicklung der Blutzuckercurve mit den Zeiten der Mahlzeiten und der Insulininjektion zu vergleichen und hilft festzustellen, ob ein Zusammenhang mit einer Verzögerung der Magenentleerung besteht oder nicht.

Welche Lösungen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels gibt es?

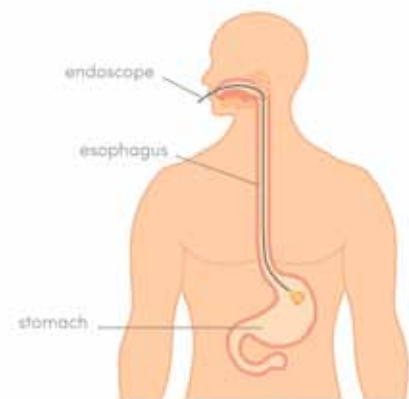
Das Prinzip besteht darin, die Behandlung und die Mahlzeiten so anzupassen, dass die Wirkung des Insulins mit dem Zeitpunkt der Absorption der Kohlenhydrate im Dünndarm zusammenfällt.

Nur nach Meinung des Arztes und in enger Zusammenarbeit mit ihm, kann es angebracht sein, die Insulininjektion (Zeitpunkt der Injektion und/oder Art des Insulins) anzupassen, um unangemessene Unter- und Überzucker zu reduzieren.

Einige Gesundheits- und Ernährungsmaßnahmen können zu einer besseren Kontrolle von Verdauungs- und Glykämie-Störungen beitragen:

Vermeiden Sie Faktoren, die die Magenentleerung verlangsamen:

- Hyperglykämie (Überzucker)
- Üppige Mahlzeiten
- Obstipation (Verstopfung)
- Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel)



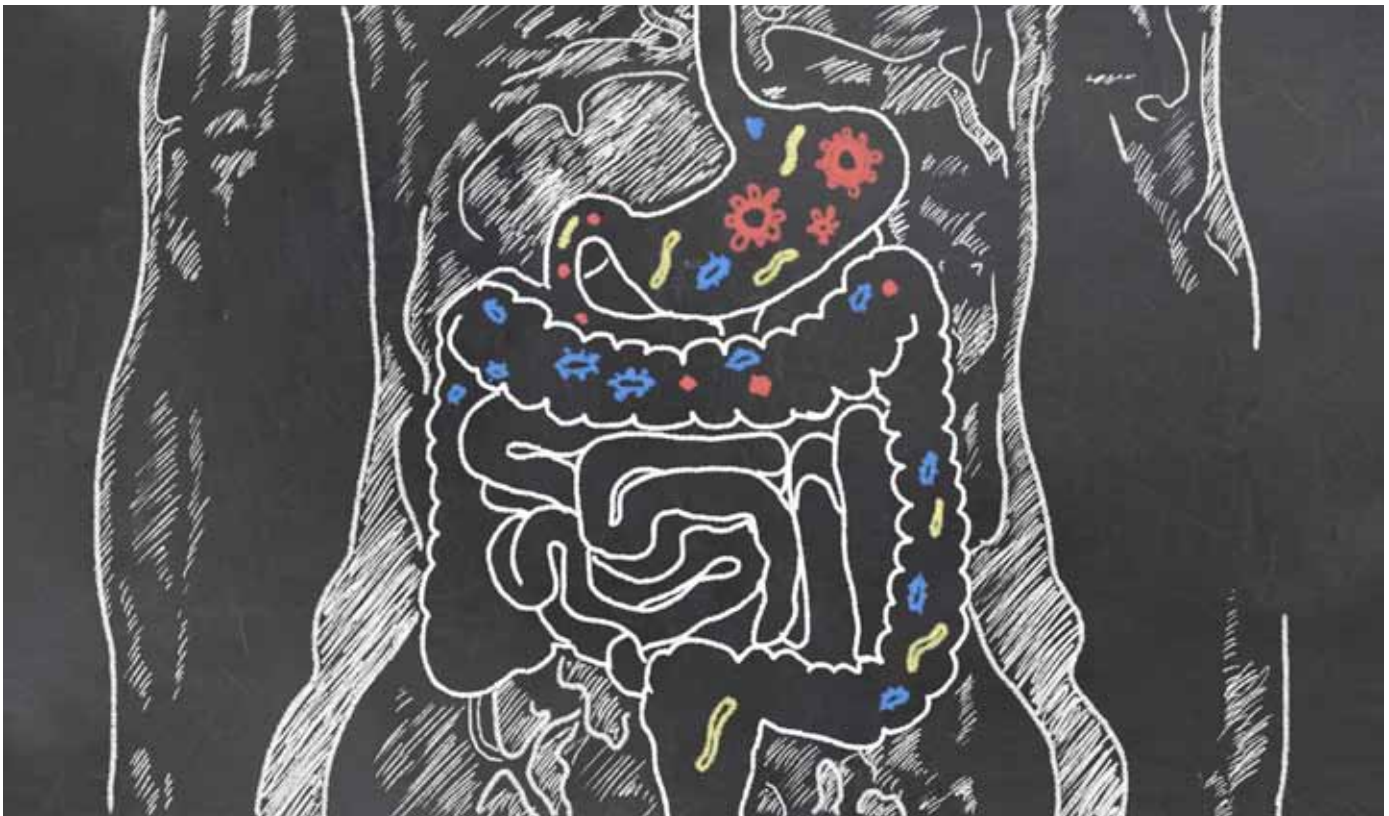
GASTROSCOPY

- Fettreiche Mahlzeiten (Käseauflauf, fette Käsesorten, Fertiggerichte, Soßen, Frittiertes, fettes Fleisch, Pastete, Blutwürste, Würste, Salami, Hackfleisch ...)
- Sehr ballaststoffreiche Mahlzeiten (Hülsenfrüchte, große Mengen Rohkost...)
- Vollkornprodukte mit ganzen Körnern (Körnerbrot, Maiskörner...)
- Stresssituationen
- Der Konsum von großen Mengen oder starken Alkoholen
- Einige Medikamente, wie z.B. nichtsteroidale Entzündungshemmer, aber es gibt auch andere. Einige antidiabetische Medikamente, zum Beispiel, sind besser als andere - fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.

Fördern Sie Faktoren, die die Magenentleerung unterstützen:

- Gute Blutzuckerwerte
- Kleine Mahlzeiten: Teilen Sie die Mahlzeiten so viel wie möglich auf (Stimmen Sie die Behandlung mit Ihrem Arzt ab!)
- Verteilen Sie die Kohlenhydrate der drei Mahlzeiten gleichmäßig (mehr Kohlenhydrate erfordern mehr Insulin, mit dem Risiko von mehr Nebenwirkungen)

- Essen Sie in Ruhe, ohne Stress und Ablenkung
 - Kauen Sie jeden Bissen gut durch, um die vorverdauliche Wirkung des Speichels zu nutzen: kleine, im Mund vorverdaute Nahrungsstücke erfordern weniger Arbeit im Magen
 - Machen Sie einen verdauungsfördernden Spaziergang, gehen Sie zu Fuß und radeln Sie in einem angemessenen Tempo
 - Trinken Sie genug! Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt kleine Mengen temperiertes Wasser. Flüssigkeit passiert außerdem ziemlich einfach den Magen: das Trinken kleiner Mengen Wasser während des Essens erleichtert somit die Entleerung des Magens.
 - Um die Ballaststoffzufuhr zu garantieren, bevorzugen Sie gekochtes Gemüse und Obst, das leichter verdaulich ist.
 - Essen Sie lieber weich gekochte Nudeln und Reis, die leichter verdaulich sind. Aus denselben Gründen bevorzugen Sie Kartoffelpüree, feingemahlenes Graubrot, ... (Das ist das Gegenteil dessen, was für Diabetiker ohne Gastroparese empfohlen wird!)
 - Einige Medikamente oder Behandlungen sind besser geeignet als andere (z.B. flüssige Form statt Tabletten). Wenn Sie an einer Gastroparese leiden, fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker um Rat und befolgen Sie die Ratschläge zur Einnahme der Medikamente.
 - Vermeiden Sie kurz vor dem Schlafengehen zu essen, die liegende Position verschlimmert das Schweregefühl und fördert den gastro-ösophagealen Rückfluss. Menschen, die an Reflux leiden, sollten ihren Ernährungsberater um Hilfe fragen.
- Die Gastroparese kann u.a. nach einer Verbesserung der Blutzuckerkontrolle verschwinden.
- Mehr denn je ist es wichtig, darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist den Diabetes gut einzustellen, um hohe Blutzuckerwerte zu vermeiden, die allein schon die Magenentleerung verlangsamen!**
- Passen Sie auf sich auf.
- übersetzt von Sylvie Paquet



Ne marchez plus sur les œufs : la vérité sur la consommation d'œufs

Dans tous les livres de diététique et de médecine, nous trouvons des recommandations qui disent de diminuer la consommation d'œufs pour ne pas risquer d'avoir trop de cholestérol. Mais qu'en est-il vraiment? Nous nous sommes penchés sur la question !



Les études existantes jusqu'à aujourd'hui sur la consommation d'œufs et la santé étaient fort critiquables, car la plupart de ces études étaient de taille relativement petite. L'étude présente, dont nous avons fait un résumé, a examiné 177.000 personnes issues de 3 études plus petites, faites dans 50 pays différents.

La plus grande des 3 études comportait environ 146.000 personnes qui ont été suivies pendant environ une

décennie à partir d'un âge moyen de 51 ans; les deux études plus petites ont suivi les gens pendant environ 5 ans.

Les résultats ont montré que manger des œufs n'influçait ni le risque pour un événement cardiovasculaire, ni celui de mortalité, et n'était pas responsable d'hypercholestérolémie.

Les œufs sont une des sources principales de cholestérol alimentaire, mais le reste des protéines du régime vont également influencer les résultats. Une question qui se pose, et à laquelle l'étude ne répond pas: Est-ce que ceux qui mangent moins d'œufs mangent plus de viandes, p. ex. ?

La façon dont les œufs sont préparés pourrait également avoir une influence, mais l'étude n'a malheureusement pas tenu compte de cela.

L'American Heart Association (AHA) recommande par exemple, de limiter la consommation à un œuf par jour ou à deux blancs d'œufs. Mais elle conseille également aux gens de brouiller les œufs, et non de les faire frire, pour éviter d'ajouter des graisses malsaines.

Par ailleurs, cette étude comportait de nombreux participants d'Asie et d'Afrique, où les gens consomment généralement des régimes riches en glucides, dans lesquels les œufs sont le moins susceptibles de nuire à la santé cardiovasculaire, ce qui a donc pu influencer le résultat.

D'autres limites de l'étude sont que de nombreux participants étaient peut-être trop jeunes et en bonne santé pour subir les éventuels effets négatifs sur la santé d'une consommation excessive d'œufs.

En plus, ne faudrait-il pas comparer, comme cela a été le cas dans une grande analyse du New England Journal of Medicine sur la consommation de lait et la santé, avec quels aliments les faibles consommateurs d'œufs remplacent leurs sources de protéines. Manger des viandes transformées (charcuteries, saucisses de toutes sortes, comportant nitrates et/ou fumées) est probablement plus malsain que manger des œufs. Par contre, avoir des sources végétales de protéines à la place des œufs est probablement meilleur.

Conclusion

Les personnes qui mangent un œuf par jour ne sont pas plus enclins d'avoir un taux de cholestérol élevé, des infarctus du cœur et des AVC (ou un risque de mortalité précoce), que celles qui mangent rarement des œufs.

Bien manger, faire de l'exercice, ne pas fumer et maintenir un poids sain sont des éléments clés de la santé cardiaque. Au lieu de se concentrer sur les œufs, il faudrait donc mieux adopter un régime alimentaire globalement sain. Cela entend manger des fruits et légumes frais, des céréales entières, du poisson (maigre et gras, chaque sorte une fois par semaine), des noix. Par contre, il faut éviter les aliments frits, la viande transformée et les boissons gazeuses sucrées.

En l'absence d'allergies, les œufs peuvent fournir des protéines de haute qualité, en particulier dans les régions du monde où la sécurité alimentaire est un problème.

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHRS

Ref : Am J Clin Nutr. 2020 Jan 21.
Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries.



Verdammen Sie die Eier nicht: die Wahrheit über den Eierkonsum!

In allen ernährungswissenschaftlichen und medizinischen Büchern finden wir Empfehlungen, die besagen, dass der Eierkonsum verringert werden sollte, um das Risiko eines zu hohen Cholesterinspiegels zu vermeiden. Aber ist das wirklich so? Wir sind der Frage nachgegangen!



Bisherige Studien zum Eierkonsum und zur Gesundheit waren höchst fragwürdig, da die meisten dieser Studien relativ klein waren. In der vorliegenden Studie, die wir zusammengefasst haben, wurden 177.000 Personen aus 3 kleineren Studien aus 50 verschiedenen Ländern untersucht.

Die größte der drei Studien umfasste etwa 146.000 Personen, die ab einem Durchschnittsalter von 51 Jahren

etwa ein Jahrzehnt lang verfolgt wurden; die beiden kleineren Studien verfolgten Personen etwa 5 Jahre lang.

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass der Verzehr von Eiern keinen Einfluss auf das Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses oder auf die Sterblichkeit hat, und er auch nicht für eine Hypercholesterinämie verantwortlich ist.

Eier sind eine der Hauptquellen für Cholesterin in der Nahrung, aber auch die übrigen Proteine in der Nahrung beeinflussen die Ergebnisse. Eine Frage, die die Studie nicht beantwortet, ist, ob diejenigen, die weniger Eier essen, z.B. mehr Fleisch essen.

Auch die Art und Weise, wie die Eier zubereitet werden, könnte einen Einfluss haben, aber leider hat die Studie dies nicht berücksichtigt.

Die American Heart Association (AHA) beispielsweise empfiehlt, den Konsum auf ein Ei pro Tag oder zwei Eiweiß zu beschränken. Es wird aber auch empfohlen, sie als Rührei und nicht als Spiegelei zuzubereiten, um die Zugabe von ungesunden Fetten zu vermeiden.

Darüber hinaus, schloss die Studie viele Teilnehmer aus Asien und Afrika ein, wo die Menschen im Allgemeinen eine kohlenhydratreiche Ernährung zu sich nehmen, bei der die Eier am wenigsten Impact auf die kardiovaskuläre Gesundheit haben, was die Ergebnisse der Studie ebenfalls beeinflusst haben könnte.

Eine weitere Einschränkung der Studie besteht darin,

dass viele Teilnehmer zu jung und gesund waren, um die möglichen negativen gesundheitlichen Auswirkungen eines übermäßigen Eierkonsums zu erfahren.

Darüber hinaus müsste man nicht, wie in einer großen Analyse des New England Journal of Medicine über Milchkonsum und Gesundheit, vergleichen, mit welchen Lebensmitteln die Konsumenten mit einem geringen Eierverzehr ihre Eiweißquellen ersetzen. Der Verzehr von verarbeitetem Fleisch (Fleischwaren, Würste aller Art, die Nitrate enthalten oder geräuchert sind) ist wahrscheinlich ungesünder als der Verzehr von Eiern. Andererseits ist es wahrscheinlich besser, pflanzliche Eiweißquellen anstelle von Eiern zu essen.

Schlussfolgerung

Menschen, die ein Ei pro Tag essen, neigen nicht häufiger dazu, einen hohen Cholesterinspiegel zu haben oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall (oder einen frühzeitigen Tod) zu erleiden, als Menschen, die nur selten Eier essen.

Richtig essen, sich bewegen, nicht rauchen und ein gesundes Gewicht halten sind der Schlüssel für ein gesundes Herz. Anstatt sich also auf Eier zu konzentrieren, wäre es besser, sich insgesamt gesund zu ernähren. Dazu gehört der Verzehr von frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Fisch (mager und fett, jede Sorte einmal pro Woche) und Nüssen. Andererseits sollten frittierte Lebensmittel, verarbeitete Fleischwaren und süße Erfrischungsgetränke (Limonaden) vermieden werden.

Wenn keine Allergien vorliegen, können Eier hochwertiges Eiweiß liefern, insbesondere in Gegenden der Welt, in denen die Lebensmittelsicherheit ein Problem ist.

Dr Marc Keipes
GesondheitsZentrum FHRS

Ref : Am J Clin Nutr. 2020 Jan 21.
Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries.





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.



L'image est la photo d'un vrai patient. Nous vous recommandons de placer votre capteur à l'arrière du haut du bras. Pour plus d'informations, veuillez consulter myFreeStyle.be ou votre professionnel de la santé.

QUI ? Michel, diabétique de type 2

ÂGE ? 57 ans

PROFESSION | OCCUPATION ?

Technicien de maintenance

Michel, irréductible épiqueurien, vit assez mal son diabète qu'il appelle « la bête » car il se sent en guerre permanente : il aime tous les plaisirs de la vie. Néanmoins, il se console en se disant qu'il a trouvé une méthode de contrôle plus pratique et qu'avec son diabète de type 2, il peut tout de même encore s'accorder des petits extras de temps en temps.

Les témoignages ont été récoltés oralement et également retranscrits par une agence externe. Au total, 20 personnes francophones ou néerlandophones ont été interrogées.

Ma vie sociale et mes doigts me disent « Merci » !¹

Pendant 10 ans, je devais me piquer pour me contrôler 5 fois par jour. Au restaurant, j'allais me cacher aux toilettes avec mon matériel, comme un toxicomane. Depuis 10 mois, j'utilise le FreeStyle LibreLink, et mon téléphone suffit ! J'avais découvert ce système sur YouTube, mais j'ai dû insister auprès de l'hôpital pour utiliser le système car il n'est remboursé aujourd'hui que pour les diabétiques de type 1.

Je trouve la lecture des données sur l'ordinateur très instructive.

J'aime bien y découvrir toutes les informations et statistiques.

Ma compagne, elle, trouve l'app mobile LibreLinkUp dédiée à l'entourage² très pratique : comme elle peut consulter mon taux de glucose, elle peut adapter son menu et supprimer un aliment à l'indice glycémique trop élevé, par exemple.

J'ai été agréablement surpris par la réaction du fabricant.

Il y a quelques semaines, j'ai eu un problème pour la 1^{re} fois : quand j'ai appliqué le capteur, il a démarré mais il n'a jamais voulu prendre le taux de glucose. J'ai téléphoné au service client d'Abbott et ils m'ont aussitôt renvoyé un nouveau capteur³ !

J'ai récemment téléchargé l'app FreeStyle LibreLink⁴, je la conseille à tous !

En pratique, tout est encore plus facile avec l'app FreeStyle LibreLink. On peut visualiser son taux de glucose, la flèche de tendance et même l'historique des 8 dernières heures. D'habitude, je ne suis pas très à l'aise avec les nouveautés via le smartphone. Mais là, c'était fait en un clin d'oeil.



**SCANNEZ CE CODE QR POUR
TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT**

L'APP LibreLinkUp



Linguines aux tomates cerises rôties et œuf poché



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de linguines pesés secs avant cuisson
- 400g de tomates cerises
- 150g d'épinards frais
- 200g champignons coupés en dés
- 400 ml de coulis de tomate (nature ou au basilic ou sauce tomate marinara)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 20 feuilles de basilic frais hachées
- 4 c. à soupe de parmesan râpé
- 1/2 tasse (125 ml) de vin blanc (facultatif)
- 4 œufs pochés

Préparation

Faire cuire les linguines dans de l'eau légèrement salée « al dente ».

Dans une poêle, faire fondre les champignons dans l'huile, ajouter l'ail et continuer la cuisson pendant une minute.

Ajouter les tomates cerises et les faire dorer. Ajouter les épinards et remuer.

Une fois les épinards tombés, ajouter le vin blanc (facultatif) et le coulis de tomate (ou une sauce tomate marinara), et porter légèrement à ébullition.

Pour pocher les œufs en parallèle, préparer une petite casserole et faire bouillir de l'eau. Ajouter une cuillère de vinaigre blanc pour une bonne coagulation du blanc.

Pendant ce temps, ajouter les pâtes cuites à la sauce et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées et maintenir au chaud.

Pocher les œufs: réduire la température de l'eau. Casser 1 œuf et le déposer dans une louche ou une petite tasse. Afin de donner une jolie forme à l'œuf poché, faire un tourbillon dans l'eau avec une cuillère puis déposer doucement l'œuf au centre de la casserole. Cuire 2.5 minutes et déposer l'œuf poché sur un papier absorbant avant de le placer sur l'assiette. Reproduire la même opération avec les autres œufs.

Répartir les pâtes dans 4 assiettes, garnir de basilic frais, de parmesan et déposer l'œuf poché par-dessus.

Françoise Kinsoen
Diététicienne

Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola

Zutaten für 2 Portionen :

- 300 g Zucchini (1 große Zucchini)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 6 Eier
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 130 g Ziegenweichkäse (45 % Fett i. Tr.)
- 125 g Rucola



Quelle: eatsmarter.de

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben und Zwiebeln und Paprikaschote in Streifen schneiden.
2. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des Gemüses darin ca. 5 Minuten anbraten. Die Hälfte der Eier-Milch zugeben und stocken lassen. Ein zweites Omeletts wie gehabt backen.
4. Käse in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Auf die Omeletts den Ziegenkäse und Rucola verteilen, aus der Pfanne gleiten lassen und servieren.



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](https://www.facebook.com/reseau.help)

help 
All Dag ass e gudden Dag

In Memoriam

Mademoiselle Julie DE OLIVEIRA SIMOES CARDAO

Monsieur Marco MARZADORI-RUSCITTI

Monsieur Jean RIPPINGER

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

Avec le soutien de **SERVIER LUXEMBOURG**



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...



Agenda



Reporté : Votre santé nous tient à cœur !
 En raison de l'évolution de la pandémie du Coronavirus (Covid19), tous nos cours ont été annulés jusqu'à ce que nous puissions à nouveau garantir votre sécurité.

März
24

Assemblée générale de l'ALD (reportée)

März
16

Cours à la Maison du Diabète, cours de cuisine, sophrologie, sport-santé sont reportés jusqu'à nouvel ordre

April
16

Osons bouger : rencontre Mondorf (reportée)

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU DEXCOM G6.

ZÉRO CONTRÔLE CAPILLAIRE*

Visualiser votre glycémie et sa tendance d'évolution, à tout moment, en un clin d'œil, sur votre smartphone ou votre montre. †



dexcomG6

Dexcom.com

Christian et son fils Ethan, DT1



MESURE EN CONTINU
DU GLUCOSE

DES MESURES FIABLES
EN TEMPS RÉEL†

APPLICATION
SMARTPHONE‡

CAPTEUR DISCRET ET PLAT

APPLICATION SIMPLE
ET RAPIDE

DURÉE DE 10 JOURS
PAR CAPTEUR

ALERTES ET ALARMES

PARTAGE EN TEMPS RÉEL§

DÈS L'ÂGE DE 2 ANS

*Si vos alertes et mesures de glycémie du G6 ne correspondent pas à vos symptômes ou à vos attentes, utilisez un glucomètre pour prendre des décisions thérapeutiques relatives au diabète.

† Référence fiabilité: Shah VN, *et al.* Diabetes Technol Ther.2018. ‡ Pour obtenir une liste complète des dispositifs compatibles, consultez www.dexcom.com/compatibility.

§ Une connexion Internet est nécessaire pour le partage de données. Le suivi nécessite l'utilisation de l'application Follow. Les followers doivent toujours vérifier les mesures fournies par l'application Dexcom G6 ou le récepteur avant de prendre des décisions thérapeutiques. ©2019 Zkope B.V. Parijsboulevard 285, 6135 LJ Sittard, Netherlands (10040080). VAT 241 2390 40. LBL016788 Rev001. Dexcom, Dexcom CLARITY, Dexcom SHARE, Dexcom Follow, Dexcom G6 sont des marques déposées par Dexcom, Inc. aux états-unis et potentiellement dans d'autres pays.

Scheckiwwerreechung

D'Kanner- a Jugendsektioun vun der ALD seet all de Kanner an dem Léierpersonal vun der Minsbecher Schoul « An der Dällt », an och der Gemeng Schëtter, e grouse Merci fir hiren Asaz bei hirem traditionelle „Niklosmaart“ an dee generéisene Don, dee mir an d'ALAN (maladies rares) op enger flotter Feier iwwerrecht kruten.



COVID-19 - Como gerir a alimentação e que atividade física realizar

Durante a pandemia do coronavírus, a gestão das refeições, as compras, os cuidados com a alimentação e a atividade física desempenham um papel extremamente importante.

É essencial otimizar e/ou manter um bom estatuto nutricional e uma boa hidratação para manter um bom sistema imunitário. Também é essencial uma boa gestão das refeições, dos restos de comida para evitar as idas desnecessárias ao supermercado.

Antes de mais, é importante voltar a lembrar que as regras de higiene são fundamentais!

Aqui encontra alguns conselhos simples a seguir:

- Antes de ir às compras, faça uma lista do que é necessário comprar e do que já tem em casa e tente planificar as ementas da semana de maneira saudável;
- Se for às compras é fundamental seguir as regras de higiene e o distanciamento social aconselhadas pelo Ministério da Saúde (lavar as mãos com sabão antes e depois das compras, manter o distanciamento social de 2 metros, tossir ou espirrar para o cotovelo,...). Se for uma pessoa vulnerável, peça a alguém para ir às compras por si. Algumas autarquias do Luxemburgo dispõem desse serviço de forma gratuita;
- Em casa, aplique as mesmas regras de higiene: lave bem a banca onde costuma trabalhar, lave bem os utensílios de cozinha, lave bem os alimentos antes de serem consumidos, descasque-os se for possível, deite fora as embalagens,...

Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada neste período de quarentena.

A falta de exercício físico e o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares e gorduras podem contribuir para um aumento de peso, um aumento da glicémia e um risco de agravamento dos parâmetros lipídicos (colesterol, triglicéridos).

Aqui tem alguns conselhos para manter uma alimentação saudável e gerir o stock de comida da melhor maneira:



- hidrate-se adequadamente. Beba pelo menos 1,5 L de água por dia. Pode beber água da torneira porque é potável e de excelente qualidade;
- consuma todos os dias 2 peças de fruta e 3 porções de legumes. Consuma frutas e legumes frescos mas como os produtos frescos tem pouca duração poderá também optar por: legumes congelados, compotas e algumas conservas, embora estas últimas contenham mais sal.

Para utilizar os legumes e evitar que se estraguem transforme-os em sopas, molhos vegetais, use-os numa quiche, também os pode cozer e congelar para utilizar mais tarde.

Para as pessoas com diabetes, a opção da fruta fresca pouco madura é a melhor escolha pois a absorção do açúcar é mais lenta. Para evitar que apodreçam, faça compotas de fruta sem adição de açúcar, iogurtes gelados (iogurte natural + morangos triturados que leva ao congelador), pode saltear ou grelhar a fruta (exemplo: pedaços de ananás fresco que grelha ou salteia com manteiga q.b. e uma pitada de canela), faça bolos de fruta e farinha integral ou panquecas de banana (sem adição de açúcar);

- No grupo dos farináceos, varie o máximo possível, pode consumir: quinoa, couscous, arroz, arroz selvagem, milho, batata doce,... Sempre que possível, opte por farináceos integrais que são mais ricos em fibras, vitaminas e minerais;

- Opte por fazer o seu pão caseiro com farinha integral. Caso tenha comprado um pão grande, pode congelar uma parte do pão e retirar do congelador à medida que for preciso.

Se tiver sobras de farináceos cozidos (massa, batata, arroz,...), guarde-os para fazer uma salada fria adicionando outros ingredientes (cenoura, tomate, queijo, atum,...);

- Se comprar peixe fresco terá de o consumir nos dois dias seguintes. Opte por comprar peixe e marisco congelados visto que a durabilidade é maior e mantêm as boas propriedades nutricionais. Pode optar também por enlatados (como a sardinha enlatada);
- Se tiver sobras de carne, use-as no WOK salteada com legumes, faça um empadão de carne com legumes e batata, utilize-as numa quiche...;
- Consuma 2 a 3 produtos lácteos por dia (por exemplo leite, iogurte e queijos magros).

Pode reciclar iogurte nas preparações (iogurte + frutas mistas), usá-los para fazer um bolo de iogurte com pouco açúcar e farinha integral;

- Os queijos (por exemplo a mozzarella) podem ser usados em massas ou legumes gratinados.
- Utilize boas gorduras, mas sem excessos. Opte por azeite ou óleo de colza. Também pode consumir 1 porção por dia (20g) de frutos oleaginosos como as nozes ou as amêndoas, ricos em boas gorduras.

Nunca utiliza alimentos que já passaram da data de validade ou que têm um aspeto ou cheiro duvidoso!

Tente-se manter ativo, fazendo exercícios em casa e adapte a quantidade de comida à sua fome e ao seu dispêndio energético. Evite comer por aborrecimento, por ansiedade ou para passar o tempo para não correr o risco de aumentar de maneira drástica o seu peso. Faça exercícios, cozinhe mais evitando os pratos industriais, experimente receitas novas com os ingredientes que tem em casa.

Num tempo de confinamento é essencial mexer-se e não estar constantemente sentado, especialmente após as refeições.

A forma mais fácil e mais útil para o controlo da sua glicémia continuará a ser a realização e exercícios aeróbios: caminhadas, dança, bicicleta,...

Caso não tenha espaço amplo ao pé de casa onde consiga sair sem se cruzar com pessoas, aproveite para fazer os exercícios no mesmo sítio. Coloque uma música que goste e dance, ou tente simplesmente andar no mesmo sítio, mexendo bem os braços de forma a trabalhar toda a parte abdominal. Caso tenha uma passadeira ou uma bicicleta estática é um excelente momento para a utilizar.

Em números anteriores foram apresentados uma série de exercícios de mobilizações articulares e de força que pode aproveitar agora para realizar.

É importante que se mantenha positivo e bem-disposto. Se não tiver a possibilidade de sair pelo menos tente apanhar ar todos os dias, de forma a que se mantenha bem-disposto e sem sintomas de depressão ou de solidão.

Cuide de si!

Angela Duraes, Dietista
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