



02/2021
Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique
paraît 4 fois/an

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



Aus der Wëssenschaft

Diabetes
und Haut

Gesond lessen

Véganisme
et santé

Internes aus der ALD

Relais pour
la Vie 2021

Sommaire

Editorial	3
Aus der Wëssenschaft	
Diabète et Covid-19 : le point sur les risques	5
Diabetes und Covid-19: Ein Update zu den Risiken	9
Diabète et problèmes de peau	12
Diabetes mit Haut und Haaren	18
Gesond lessen	
Véganisme et santé	23
Gesundheitliche Aspekte von Veganismus	27
Rezeptsäit	
Chili végan	31
Grünkernburger	33
Internes aus der ALD	
Relais pour la Vie 2021	36
Coin de nos lecteurs portugais	
10 passos para uma alimentação mais saudável	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: istock
Photos: ALD, istock

Ech loosse mech impfen!



Editorial

Mam Nummer 2 vun der Zeitung erschénge normalerweis och den Aktivitéitsbericht an de Rapport vun der Generalversammlung. Dëst Joer ass d'Generalversammlung an de Juni verréckelt ginn, an dofir fannt Dir de Rapport dann eréicht an der nächster Editioun, di och eng Spezialeditioun zum Thema 100 Joer Insulin wäert ginn.

Méi wi ee Joer liewe mir elo scho mam Covid 19, a ganz eriwwer ass d'Pandémie nach ëmmer net. Mee viles ass an tëschen awer erfuerscht ginn, a mir hu nogesicht, wat fir en Impakt a wéi eng Risiken eng Erkrankung mam Covid 19 fir Leit mat Diabetes huet.

D'Haut ass dat gréissten Organ vun eisem Kierper an si erfëllt vill wichteg Funktiounen. Si gëtt awer och am Alldag vill strapazéiert, duerch Keelt, Sonn, Ëmweltverschmutzung an aggressiv Botz- an Hygieneprodukter..., mee och den Zocker, besonnesch wann e schlecht agestallt ass, kann hier schueden. Op wat een als Diabetiker soll oppassen fir eng gesond Haut ze behalen, kënnt Dir hei liesen.

Sech vegan ernieren ass esou „in“ ewéi nach ni. Mee ass des Ernährungsform wierklech méi gesond, an op wat soll een oppassen, wann ee ganz ouni déiresch Produkter wëll liewen, gitt Dir an dëser Editioun gewuer. Dozou fannt Dir dann och 2 passend Rezepten.

Wéi Villes dëst Joer, war och de Relais pour la Vie vun der Fondation Cancer virtuell. D'Equipe „Unis pour le diabète“ vun der ALD war eng vun de 423, déi matgemaach hunn, flott Fotoen an e generéisen Don sinn dobäi zustan komm.

Fir eis portugisesch Lieser ginn et 10 gutt Rotschléi fir eng gesond Ernährung.

Normalement, le numéro 2 du périodique est accompagné du Rapport d'activité et du rapport de l'Assemblée générale. Comme cette année l'Assemblée générale est reportée au mois de juin, vous trouverez les rapports dans la prochaine édition, qui sera également un numéro spécial sur les 100 ans de la découverte de l'insuline.

Voilà plus d'un an que nous vivons avec la Covid 19 et la pandémie ne semble pas encore vaincue. Mais de nombreuses recherches ont été faites depuis, et nous avons recherché quelles conséquences et quels risques sont liés à une infection au Covid 19 chez les personnes diabétiques.

La peau est le plus grand organe de notre corps et elle remplit de nombreuses fonctions. Mais elle est également mise à rude épreuve chaque jour, que ce soit par le froid, le soleil, la pollution ou des produits de nettoyage ou d'hygiène trop agressifs. Le diabète aussi peut lui nuire, surtout s'il est mal équilibré. Découvrez ici ce qu'une personne avec un diabète peut faire pour garder une peau en bonne santé.

Manger végétarien n'a jamais été aussi populaire. Mais cette manière de s'alimenter est-elle vraiment plus saine, et quelles sont les précautions à prendre, si on veut renoncer à tous les produits du monde animal? – Informez-vous dans ce numéro et essayez nos 2 recettes sans viande.

Comme de nombreuses activités cette année, le Relais pour la Vie de la Fondation Cancer a également eu lieu sous forme virtuelle. L'équipe „Unis pour le diabète“ de l'ALD a été une des 423 équipes à y avoir participé, un don généreux et des photos sympas en sont le résultat.

Nos lecteurs portugais découvriront 10 bons conseils pour manger sainement.



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**

*Les limites inférieures et supérieures des objectifs de glycémie programmées dans le lecteur OneTouch Verio[®] s'appliquent à tous les résultats des tests de glycémie. Ceci comprend les tests, tant avant et après les repas, la prise de médicaments et toutes activités pouvant affecter le taux de glycémie. Nous recommandons aux patients de s'entretenir avec leur professionnel de la santé au sujet des limites inférieures et supérieures qui leur conviennent.

Diabète et Covid-19 : le point sur les risques

Beaucoup de rumeurs et d'informations parfois effrayantes circulent sur les risques que la Covid-19 ferait courir aux personnes vivant avec le diabète. Un an après l'apparition de l'épidémie au Luxembourg, nous essayons de faire le point.



détresse respiratoire aiguë) pouvant nécessiter une hospitalisation en réanimation voire une intubation et même un décès est augmenté.

Pourquoi ce risque de développer une forme sévère quand on est diabétique ?

Les infections virales, qu'il s'agisse de la Covid ou de la grippe, peuvent être plus difficiles à traiter chez les personnes vivant avec le diabète. L'élévation permanente de la glycémie peut altérer le système immunitaire et rendre plus vulnérable aux maladies infectieuses et à leurs complications. Mais, ce sont les infections elles-mêmes qui peuvent également être

à l'origine d'un déséquilibre de la glycémie et/ou aggraver certaines complications du diabète déjà présentes.

C'est la raison pour laquelle cette sensibilité aux infections, plus prononcée que dans la population générale, fait du diabète en soi un facteur de risque de complications.

Toutes les personnes diabétiques sont-elles exposées aux mêmes risques face à la Covid-19 ?

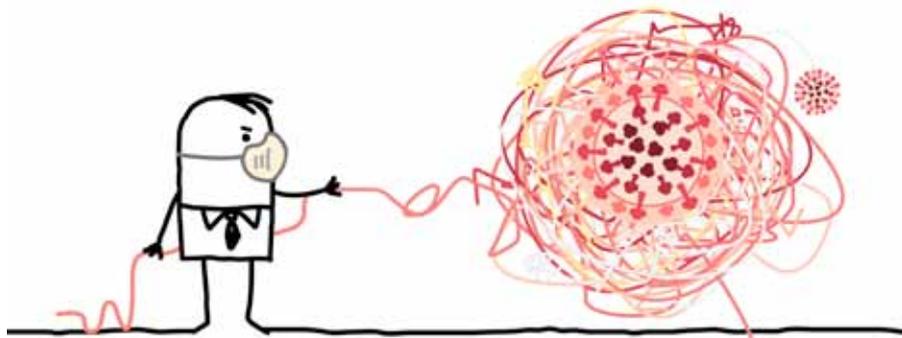
NON, mais certains facteurs sont susceptibles d'être à l'origine de complications, comme le montrent de nombreuses études portant sur les cas les plus sévères (hospitalisations, réanimations, décès). L'étude CORONADO, initiée par des diabétologues français et dont la 2ème vague de résultats est en cours de publication, a permis de mieux comprendre qui sont les personnes hospitalisées pour Covid-19 lorsqu'elles sont diabétiques.

Au début, un classement « à risque » a entraîné la confusion

Les premières études réalisées en Chine à propos de l'impact de la Covid-19 montraient un lien étroit entre mortalité due au virus et le diabète. A Luxembourg, comme ailleurs dans le monde, les personnes diabétiques ont ainsi immédiatement été classées « à risque », entraînant une certaine confusion dans la définition de ce risque.

Cette confusion, combinée à une certaine angoisse ont perturbé le suivi médical habituel et le traitement des urgences, mettant parfois en danger les personnes diabétiques alors qu'elles cherchaient à se préserver du virus !

On sait aujourd'hui que le fait de vivre avec un diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2, n'augmente en rien le risque de contracter la Covid-19. En revanche, pour certaines populations de diabétiques, le risque de développer des symptômes sévères et des complications (pneumonie et



Le profil de près de 3000 patients diabétiques hospitalisés pour une forme grave de la Covid 19 entre le 10 mars et le 10 avril 2020 a été analysé:

- Age : 70 ans en moyenne (l'âge moyen des sujets décédés en cours d'hospitalisation était de 77 ans, et 63% des sujets décédés avaient 75 ans ou plus).
- Majoritairement des hommes (65%).
- Très majoritairement atteints de diabète de type 2 (89% vs 3% de type 1 et 3% de diabète découverts à cette occasion).

D'autres facteurs de risques ont été identifiés comme étant associés à une forme sévère de la Covid-19. Il s'agit en particulier :

- Du surpoids et de l'obésité (indice de masse corporelle (BMI) supérieur à 30) ;
- Des complications préexistantes liées au diabète (micro ou macro-vasculaires), responsables de problèmes rénaux ou cardiaques par exemple ;
- Des pathologies associées (hypertension, problèmes pulmonaires ou hépatiques...).

Un facteur de sur-risque demeure incertain à ce jour, celui du déséquilibre du diabète comme prédictif d'une forme sévère entraînant une hospitalisation. Même si certaines incertitudes demeurent sur ce point, des études ont montré qu'une glycémie élevée peut augmenter le risque de formes graves et de décès par COVID-19, même chez les patients non-diabétiques. Il semble donc logique de penser qu'une amélioration de

l'équilibre glycémique et une réduction du poids, grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, réduisent le risque de développer une forme grave en cas d'infection COVID.

Qu'en est-il des enfants et des adolescents diabétiques ?

Les enfants et les adolescents, quel que soit leur état de santé antérieur, représentent moins de 1% des cas de personnes infectées par la Covid-19 et, lorsque c'est le cas, ils présentent davantage de symptômes légers (voire pas de symptôme du tout).

Quant aux jeunes diabétiques, presque exclusivement de type 1, ils ne souffrent généralement pas de complications et ne présentent pas de forme sévère.

Dans la partie de l'étude CORONADO consacrée au diabète de type 1, aucun décès de patient diabétique de type 1 de moins de 55 ans n'est à déplorer.

Femmes enceintes et diabète

Grossesse et diabète (y compris diabète gestationnel) augmentent potentiellement le risque de développer des complications dues à la Covid-19. Les changements physiologiques qui se produisent durant la grossesse expliquent cette augmentation des risques pour les femmes enceintes.

Si aucune trace de virus n'a été trouvée pour l'heure dans le liquide amniotique, le placenta ou le lait maternel de femmes enceintes infectées, on évalue encore mal les risques éventuels de complications obstétricales.

Les recommandations en direction des femmes enceintes sont les mêmes que celles s'appliquant à la population générale avec cependant une attention particulière à la glycémie.

Diabète et Covid = risque majoré de gravité et mortalité

Les adultes atteints de diabète de type 2 ont un risque de mortalité COVID-19 similaire à celui des personnes plus âgées non diabétiques.

avec diabète de type 2		sans diabète
âge 40 ans	= risque	60,4 ans
âge 50 ans	= risque	66,4 ans
âge 60 ans	= risque	72,1 ans

Quelles sont les précautions à prendre ?

Tant que le virus continue à circuler, il reste important de se protéger et d'appliquer les gestes barrières que nous connaissons tous ! Il faut continuer à respecter les règles d'hygiène et à porter un masque dans les lieux et transports publics et lorsqu'il n'est pas possible de maintenir une distance de sécurité de 2 mètres.

Source : Fédération Française du Diabète - www.federationdesdiabetiques.org

Vaccination

Etant donné que nous avons atteint la phase 5 de vaccination, les personnes diabétiques, quel que soit leur âge, peuvent être vaccinées. Parlez à votre médecin qui pourra vous inscrire et vous recevrez votre invitation par courrier postal.



Je me fais
vacciner!





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.



Diabetes und Covid-19: Ein Update zu den Risiken

Es kursieren viele Gerüchte und zum Teil erschreckende Informationen über die Risiken, die Covid-19 für Menschen mit Diabetes mit sich bringen würde. Ein Jahr nach dem Ausbruch der Epidemie in Luxemburg, versuchen wir eine Bestandsaufnahme der Situation zu machen.



Risiko, schwere Symptome und Komplikationen (Lungenentzündung und akute Atemnot) zu entwickeln, die einen Krankenhausaufenthalt auf der Intensivstation, eine Intubation oder sogar den Tod erfordern können.

Warum besteht das Risiko, eine schwere Form der Krankheit zu entwickeln, wenn man Diabetes hat?

Virale Infektionen, sei es Covid oder Influenza, können bei Menschen mit Diabetes schwieriger zu behandeln sein. Anhaltend hohe Blutzuckerwerte können das Immunsystem beeinträchtigen und Menschen anfälliger für Infektionskrankheiten und deren Komplikationen machen. Es sind aber die Infektionen selbst, die auch eine Entgleisung des Blutzuckerspiegels verursachen und/oder bereits bestehenden Komplikationen des Diabetes verschlimmern können.

Erst sorgte eine „Risiko“-Klassifizierung für Verwirrung

Die ersten Studien aus China zu den Auswirkungen von Covid-19 zeigten einen starken Zusammenhang zwischen der Sterblichkeit durch das Virus und Diabetes. In Luxemburg, wie auch anderswo auf der Welt, wurden Menschen mit Diabetes sofort als „gefährdet“ eingestuft, was zu einer gewissen Verwirrung bei der Definition dieses Risikos führte.

Diese Verwirrung, gepaart mit einer gewissen Angst, störte die übliche medizinische Nachsorge und Notfallbehandlung und brachte Menschen mit Diabetes manchmal in Gefahr, während sie versuchten, sich vor dem Virus zu schützen!

Heute weiß man, dass ein Leben mit Diabetes, ob Typ 1 oder Typ 2, das Risiko, an Covid-19 zu erkranken, nicht erhöht. Bei bestimmten Diabetikern besteht jedoch ein erhöhtes

Diese, im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung stärker ausgeprägte Infektanfälligkeit, macht den Diabetes selbst zu einem Risikofaktor für Komplikationen.

Haben alle Menschen mit Diabetes das gleiche Risiko für Covid-19?

NEIN, aber bestimmte Faktoren können zu Komplikationen führen, wie zahlreiche Studien über schwerste Fälle (mit Krankenhausaufenthalten, Wiederbelebungen, Todesfälle usw.) zeigen. Die CORONADO-Studie, die von französischen Diabetologen initiiert wurde und deren Ergebnisse aus der zweiten Welle gerade veröffentlicht werden, hat es ermöglicht, besser zu verstehen, wer die Menschen sind, die wegen Covid-19 ins Krankenhaus kommen, wenn sie Diabetes haben.



Das Profil von fast 3000 diabetischen Patienten, die zwischen dem 10. März und dem 10. April 2020 wegen einer schweren Form von Covid 19 hospitalisiert wurden, wurde analysiert:

- Alter: durchschnittlich 70 Jahre (das Durchschnittsalter der Probanden, die während des Krankenhausaufenthalts starben, betrug 77 Jahre, und 63 % der verstorbenen Probanden waren 75 Jahre oder älter).
- Überwiegend Männer (65 %).
- Die überwiegende Mehrheit hatte Typ-2-Diabetes (89 % vs. 3 % Typ-1 und bei 3 % wurde der Diabetes während der Studie entdeckt).

Es wurden weitere Risikofaktoren identifiziert, die mit einer schweren Form von Covid-19 in Verbindung gebracht werden. Dazu gehören:

- Übergewicht und Adipositas (Body-Mass-Index (BMI) höher als 30) ;
- Vorbestehende Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes (mikro- oder makrovaskulär), die z. B. für Nieren- oder Herzprobleme verantwortlich sind;
- Begleiterkrankungen (Bluthochdruck, Lungen- oder Leber-Erkrankungen...).

Ein bisher unklarer Risikofaktor ist, ob ein schlecht eingestellter Diabetes eine schwere Form mit Krankenhausaufenthalt voraussagt. Obwohl eine gewisse Unsicherheit bleibt, haben Studien gezeigt, dass ein erhöhter Blutzuckerspiegel das Risiko für schwere und tödliche Formen mit COVID-19 erhöhen kann, auch bei nicht-diabetischen Patienten. Es erscheint daher logisch, dass eine Verbesserung der Blutzuckereinstellung und eine Gewichtsreduktion durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, eine schwere Form der COVID-Infektion zu entwickeln, verringert.

Was ist mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes?

Kinder und Jugendliche machen unabhängig von ihrem bisherigen Gesundheitszustand weniger als 1 % der mit Covid-19 Infizierten aus, und wenn, dann haben sie eher milde (oder gar keine) Symptome.

Bei Kinder und Jugendlichen mit Diabetes, fast ausschließlich Typ 1, treten in der Regel keine Komplikationen auf und es liegen keine schweren Formen vor.

In dem Teil der CORONADO-Studie, der dem Typ-1-Diabetes gewidmet ist, gab es keine Todesfälle von Typ-1-Diabetikern unter 55 Jahren.

Schwangerschaft und Diabetes

Schwangerschaft und Diabetes (einschließlich Schwangerschaftsdiabetes) erhöhen potenziell das Risiko, Komplikationen durch Covid-19 zu entwickeln. Die physiologischen Veränderungen, die während der Schwangerschaft auftreten, erklären dieses erhöhte Risiko für schwangere Frauen.

Obwohl bisher keine Spuren des Virus im Fruchtwasser, in der Plazenta oder in der Muttermilch von infizierten Schwangeren gefunden wurden, ist das potenzielle Risiko für Komplikationen bei der Entbindung noch nicht genau bekannt.

Die Empfehlungen für schwangere Frauen sind die gleichen wie für die allgemeine Bevölkerung, jedoch mit besonderem Augenmerk auf den Blutzuckerspiegel.

Diabetes und Covid = erhöhtes Risiko für schwerwiegender Verlauf und Sterblichkeit

Erwachsene mit Typ-2-Diabetes haben ein ähnliches Risiko für die COVID-19-Sterblichkeit wie ältere Menschen ohne Diabetes.

Mit Typ-2-Diabetes		ohne Diabetes
Alter 40	= Risiko	60,4 Jahre
Alter 50	= Risiko	66,4 Jahre
Alter 60	= Risiko	72,1 Jahre

Welche Vorsichtsmaßnahmen sollten getroffen werden?

Solange das Virus noch zirkuliert, ist es wichtig, sich zu schützen und die uns allen bekannten Barriere-maßnahmen anzuwenden! Man sollte weiterhin die Hygieneregeln einhalten und an öffentlichen Plätzen und in Verkehrsmitteln, und wenn ein Sicherheitsabstand von 2 Metern nicht möglich ist, eine Maske tragen.

Übersetzt aus einem Beitrag der „Fédération Française du Diabète“

Impfung

Da wir Phase 5 der Impfkampagne erreicht haben, können Menschen mit Diabetes, unabhängig vom Alter, geimpft werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Sie registrieren kann und Sie erhalten Ihre Einladung per Post.



Ech loosse mech
impfen!



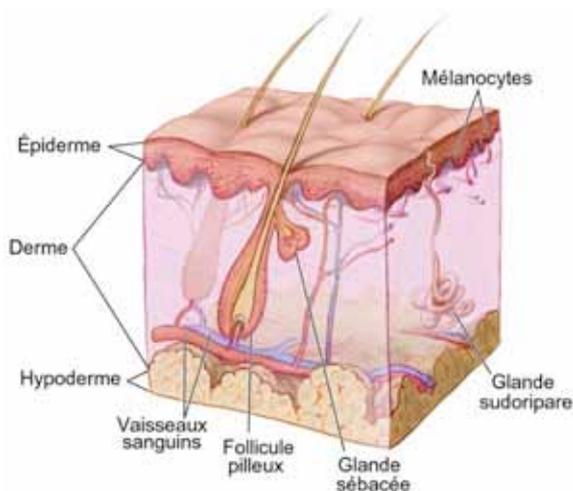
Diabète et problèmes de peau

Notre peau est en constante évolution. Vers l'âge de 25 ans, les premiers signes de vieillissement apparaissent à la surface de la peau et celle-ci perd de son élasticité.

70 à 80 % des personnes atteintes de diabète ont tendance à présenter plus vite des changements cutanés. On sait maintenant que 50 affections cutanées sont associées au diabète, notamment diverses infections fongiques/mycosiques, des zones de peau sèche, des démangeaisons extrêmes et des taches cutanées brunâtres.

Dans cet article, nous allons examiner de plus près la peau et vous donner des conseils pour éviter les problèmes de peau.

Au plus tard depuis le port du masque, de plus en plus de personnes se plaignent de problèmes cutanés au visage, sans avoir rien changé à leur hygiène personnelle. Lorsque le masque est porté pendant une période prolongée, une couche chaude et humide se dépose sur la peau du visage par l'expiration. L'humidité qui s'accumule sous le masque adoucit la peau, le frottement du masque irrite la surface, et la chaleur stimule la production de sueur, d'où le risque de boutons ou d'eczéma de contact.



La peau sous la loupe

Notre peau est constituée de trois couches : L'épiderme, le derme et l'hypoderme.

- La peau, qui recouvre tout notre corps, est l'organe le plus grand et le plus innervé du corps humain. Chez un adulte, il couvre une surface de deux mètres carrés et pèse environ 14 kilos.

- Grâce à son élasticité, elle protège notre corps contre les pressions et les coups. En outre, elle nous protège de la pénétration de la saleté, des bactéries ou des virus, ainsi que des rayons UV et de l'eau dans notre corps.
- La peau veille également à ce que nous ne nous desséchions pas : sans cette fonction de barrière, le corps perdrait environ 20 litres de liquide par jour.
- Elle régule l'équilibre thermique du corps, en dilatant ou en resserrant les vaisseaux sanguins.
- En outre, la peau est également l'organe sensoriel le plus sensible qui nous permet d'explorer notre environnement et nos semblables par le toucher.
- Nous exprimons également nos émotions à travers notre enveloppe protectrice : nous devenons rouges de colère, blêmes de frayeur, nous transpirons de peur...

Avec l'âge, notre peau perd de son élasticité, des rides apparaissent et elle devient également plus fine et plus sèche.

Des influences telles que les rayons UV, le tabagisme, une alimentation malsaine, les changements rapides de température, les mesures d'hygiène excessives, la pollution ou nos hormones font vieillir notre peau plus rapidement.

Causes des changements cutanés dans le diabète

L'augmentation du taux de sucre dans le sang entraîne une augmentation de l'élimination du sucre par les reins, l'eau est donc retirée du corps et la peau se dessèche.

En outre, l'activité des glandes sudoripares et sébacées est réduite en raison des lésions nerveuses, ce qui entraîne une diminution de la rétention d'eau et une perte d'urée propre à l'organisme. La peau démange, forme davantage de squames, devient gercée et sa fonction protectrice est affaiblie.

Avec un diabète mal contrôlé, le système immunitaire est affaibli et le risque d'infections augmente.

La circulation sanguine de la peau se détériore en raison du rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui perturbe et/ou allonge le processus de guérison.

Le lien exact entre les maladies de la peau et le diabète fait encore l'objet de recherches. La question de savoir si ce sont les processus inflammatoires ou les dépôts de sucre qui affaiblissent la structure de la peau fait l'objet de discussions.

Lésions cutanées : Attention aux démangeaisons !

La peau sèche et sensible provoque souvent des démangeaisons sur la tête, le visage, les bras, le bas des jambes ou le tibia.

Si la peau devient sèche ou si des callosités se développent davantage à un endroit, de fines fissures peuvent se former, qui endommagent notre couche protectrice naturelle, et les bactéries ou les champignons peuvent pénétrer l'intérieur de la peau et provoquer une inflammation.

Les démangeaisons augmentent l'envie de se gratter, la barrière cutanée est endommagée davantage et les bactéries présentes sous les ongles peuvent rapidement pénétrer et infecter.

Les lèvres sèches sont souvent un signe que le corps manque d'eau. Lorsque les lèvres sont sèches, nous cherchons par réflexe à les humidifier avec la salive. Mais celle-ci s'évapore assez rapidement et assèche à nouveau les lèvres. De plus, nous éliminons la fine couche de graisse avec notre langue.

Les bouts de peau gênants sont souvent mordus ou décollés, ce qui entraîne des blessures très fines aux lèvres. La peau des lèvres étant très fine, les bactéries ou les champignons trouvent rapidement une porte d'entrée et provoquer une infection. Dans ce cas, il convient de consulter immédiatement le médecin.



Les mycoses, un problème !

- Dans le cas des **mycoses génitales**, le sentiment de honte freine souvent les personnes à s'adresser au médecin, car elles considèrent cela comme un manque d'hygiène personnelle.

En réalité, c'est tout le contraire qui se produit. Un excès de savon déséquilibre la flore génitale. Diverses bactéries ou champignons font partie de la flore normale, si celle-ci est endommagée, les champignons pathologiques peuvent se propager et entraîner des rougeurs, des démangeaisons persistantes et une odeur désagréable. Mais il faut les traiter au plus vite pour limiter leur propagation.

Les femmes sont plus souvent touchées par ces fâcheuses infections que les hommes.

Divers médicaments peuvent favoriser les infections fongiques :

- Les **antibiotiques**, qui éliminent les bactéries lactiques (lactobacilles) du microbiote vaginal. Ces bactéries maintiennent une certaine acidité du vagin (pH 3,8 - 4,5). Grâce à cet environnement acide, les agents pathogènes se développent mal ou pas du tout.
- Les **inhibiteurs du SGLT-2**, qui excrètent davantage de sucre par les reins, sont de plus en plus utilisés dans le traitement du diabète. L'urine „sucrée“ et les mictions fréquentes créent un environnement idéal pour les mycoses génitales.

- Les **mycoses des ongles du pied** se manifestent par un épaississement des ongles, des fissures ou des ongles cassants. Cela constitue une porte d'entrée idéale pour les bactéries, qui peuvent ensuite provoquer une infection. Dans ce cas, il est important de combattre la mycose de l'ongle le plus rapidement possible, ce qui demande souvent de la persévérance et de la patience.

ATTENTION avec la vaseline !

Pour les pieds et les talons secs, l'utilisation de vaseline doit être bien réfléchi :

- Elle obstrue les pores et empêche la régénération naturelle.
- Elle forme une couche imperméable empêchant la peau de respirer.
- Comme la vaseline n'est pas absorbée par la peau, celle-ci reste humide plus longtemps, ce qui favorise les infections fongiques.

Par conséquent, la vaseline doit être utilisée de manière sélective et courte !

- Le **pied d'athlète** (mycose entre les orteils) se développe souvent de manière inaperçue et n'est souvent remarqué qu'à un stade avancé et douloureux.

Car peu de personnes vérifient régulièrement l'état de la peau entre leurs orteils. Avec l'âge, la mobilité



diminue et les pieds deviennent difficiles à atteindre, ou se pencher devient difficile en raison d'un surpoids.

Si le diabète est mal contrôlé pendant une longue période, une neuropathie peut en plus se développer. A ce moment, la conduction nerveuse est perturbée et la personne concernée ressent moins la douleur ou le fait qu'il fasse trop chaud ou trop froid. De plus, la transpiration diminue et les pieds ne peuvent pas se refroidir. En cas de fissures dans l'espace interdigital, une infection fongique peut alors se propager de manière inaperçue et s'infecter.

Que puis-je faire ?

En général, des soins de peau réguliers avec des produits adéquats sont conseillés pour les femmes et pour les hommes. Ils contribuent de manière significative à l'amélioration et au maintien de la santé de la peau.

Choisissez des produits qui hydratent la peau (par exemple avec de l'urée, de l'aquaporine, de l'aloë vera, des lipides, de la vitamine E ou du panthénol), mais :

- sans parfums
- sans conservateurs
- sans parabens
- sans alcool

Consultez votre médecin ou demandez en pharmacie quel produit est adapté à votre type de peau et à la zone d'application.

Les petites plaies sont souvent minimisées, alors qu'il est conseillé de les désinfecter avec un produit incolore. S'il n'y a pas d'amélioration après 3 jours, vous devez le montrer à un médecin.

Des soins de la peau appropriés en cas de diabète :

- Un bon contrôle du diabète, une alimentation saine et un exercice régulier sont essentiels
- Buvez 1,5-2 litres d'eau par jour
- Ne prenez pas de bain à 37° C pendant plus de 10 minutes
- Ne prenez pas de douches trop longues ou trop chaudes
- Utilisez un savon sans parfum, rincez soigneusement les résidus de savon sur les cheveux et la peau
- Séchez soigneusement la peau sans la frotter, gardez les plis de la peau secs
- Tamponnez bien l'espace entre les orteils pour le sécher
- Démaquillez toujours soigneusement votre visage
- Effectuez un soin intime le soir avant de vous coucher, cela réduit le risque de mycose génitale
- Examinez régulièrement vos pieds
- Montrez immédiatement au médecin des mycoses des ongles ou un pied d'athlète et faites-les traiter
- Appliquez quotidiennement une crème hydratante sur la peau : visage, lèvres, corps et pieds (ne pas appliquer de crème entre les orteils !)
- Lavez les serviettes à 60° C
- Appliquez toujours un écran solaire
- Ne fumez pas

En cas d'affections cutanées gênantes, consultez un dermatologue.

Source : Diabetes Forum 01/2019, 1/2020, 9/2020

Martine Tavernier
infirmière en éducation

Avec le soutien de **SERVIER LUXEMBOURG**





Maintenant avec
des alarmes
optionnelles¹



LIBRE DE RÊVER

SANS LANCETTES²



ALARME

Une alarme s'enclenche lorsque votre **taux de glucose** est trop bas ou trop élevé par rapport aux valeurs limites déterminées ou lorsque le signal est perdu.



SCANNEZ

Scannez-vous avec votre FreeStyle Libre 2 pour vérifier votre taux de glucose.



AGISSEZ

Grâce aux **informations** reçues et aux flèches de tendances, agissez conformément aux recommandations de votre professionnel de la santé.



FreeStyle
Libre 2

SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



Commandez-le dès maintenant
sur notre webshop via FreeStyleLibre.lu



life. to the fullest.®

Abbott

1. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures du taux de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

2. Le scan ne requiert pas l'utilisation de lancettes.

FreeStyle, Libre et les marques associées sont la propriété d'Abbott. 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. Les données sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais patients ou données.

© Abbott 2020 | Avenue Einstein, 14 - B-1300 Wavre. ADC-25538. 11/20 v2.0.

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 épicurien, 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.

1. La Des piqûres au doigt sont nécessaires si vos mesures et alarmes de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes. **2.** LibreLinkUp est une application mobile, développée et fournie par Newyu, Inc. L'utilisation de LibreLinkUp nécessite l'enregistrement avec LibreView. **3.** Les demandes de remplacement sont traitées au cas par cas. Veuillez contacter notre service client au 8002.54.87 depuis le Luxembourg. **4.** L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web www.myFreeStyle.lu pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application.


FreeStyle
Libre
SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH

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 commerciales associées sont les marques d'Abbott. ©Abbott 2021.

Powered by Abbott 2021 | ADC-35669. 03/21 v1.0.

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 FreeStyle LibreLink**



life. to the fullest.®

Abbott

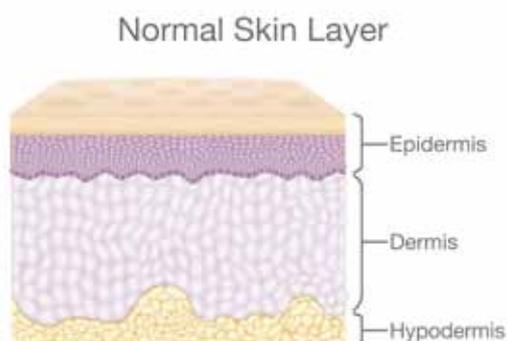
Diabetes mit Haut und Haar

Unsere Haut ist im ständigem Wandel. Etwa ab dem 25. Lebensjahr zeigen sich die ersten Anzeichen des Älterwerdens auf der Hautoberfläche und sie verliert an Elastizität.

70-80 Prozent der Menschen mit Diabetes neigen schneller zu Veränderungen der Haut. Mittlerweile ist bekannt, dass 50 Hauterkrankungen mit Diabetes in Verbindung stehen, unter anderen verschiedene Pilzinfektionen, trockene Hautareale, extremer Juckreiz und bräunliche Hautflecken.

In diesen Artikel nehmen wir die Haut unter die Lupe und geben ihnen Tipps zum Vermeiden von Hautproblemen.

Spätestens seit dem Tragen des Nasen-Mundschutzes, klagen immer mehr Menschen über Hautunreinheiten im Gesicht, ohne dass sie etwas an ihrer Körperpflege geändert haben. Wenn über eine längere Zeitspanne die Maske getragen wird, legt sich durch die Ausatmung eine feucht warme Schicht auf die Gesichtshaut. Die Feuchtigkeit die sich unter der Maske staut weicht die Haut auf, das Reiben der Maske reizt die Hautoberfläche und die Wärme regt die Schweißproduktion an, sodass es zu Pickelbildung oder Kontaktexzemen kommen kann.



Die Haut unter der Lupe

Die Haut besteht aus drei Schichten: Die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und die Unterhaut (Sub/Hypo-Dermis).

- Die Haut bedeckt unseren ganzen Körper und ist das größte und auch nervenreichste Organ des Menschen. Bei einem Erwachsenen bedeckt sie eine Fläche von zwei Quadratmetern und wiegt etwa 14 Kilo.

- Durch ihre Elastizität dient sie unserem Körper als Schutz vor Druck und Stößen. Zusätzlich schützt sie uns vor dem Eindringen von Schmutz, Bakterien oder Viren, sowie UV-Strahlen und Wasser in den Körper.
- Die Haut sorgt auch dafür, dass wir nicht austrocknen: Ohne diese Barrierefunktion würde der Körper etwa 20 Liter Flüssigkeit pro Tag verlieren.
- Sie reguliert den Wärmehaushalt des Körpers, durch Erweiterung oder Engstellung der Blutgefäße.
- Außerdem ist die Haut auch das sensibelste Sinnesorgan, mit dem wir tastend unsere Umwelt und Mitmenschen erkunden.
- Auch Gefühlsregungen drücken wir über unsere Schutzhülle aus: Wir werden rot vor Wut, blass vor Schreck, wir schwitzen vor Angst...

Unsere Haut verliert im Alter an Elastizität, es entstehen Hautfalten, zudem wird sie dünner und trockener.

Einflüsse, wie UV-Strahlen, Rauchen, ungesunde Ernährung, schnelle Temperaturänderungen, übertriebene Hygiene Maßnahmen, Umweltgifte oder unsere Hormone lassen unsere Haut schneller Altern.

Ursachen der Hautveränderung bei Diabetes

Durch erhöhten Blutzucker kommt es zu vermehrter Zuckerausscheidung über die Nieren, deshalb wird dem Körper Wasser entzogen und die Haut trocknet aus.

Zusätzlich wird die Schweiß- und Talgdrüsenaktivität durch Nervenschädigungen vermindert, dies führt zu

einer Reduzierung der Feuchtigkeitsspeicherung und zum Verlust an körpereigenem Harnstoff (Urea). Die Haut juckt, bildet vermehrt Schuppen, wird rissig und ihre Schutzfunktion ist geschwächt.

Bei schlecht eingestelltem Diabetes, wird das Immunsystem geschwächt und das Risiko von Infektionen steigt.

Die Hautdurchblutung verschlechtert sich durch Verengung der Blutgefäße, dies führt dazu, dass der Heilprozess gestört ist und/oder länger dauert.

Der genaue Zusammenhang mit den Hauterkrankungen bei Diabetes wird noch erforscht. In der Diskussion steht, ob es die Entzündungsprozesse sind oder die zuckerhaltigen Ablagerungen, die die Hautstruktur schwächen.

Hautveränderungen: Achtung es juckt und beißt!

Am Kopf, Gesicht, Armen, Unterschenkel oder Schienbein kommt es durch trockene und sensible Haut öfters zu Juckreiz.

Wird die Haut trocken oder entsteht an einer Stelle vermehrt Hornhaut, so entstehen an diesen Stellen feine Risse, die unseren natürlichen Schutzmantel beschädigen und Bakterien oder Pilze können in die Haut eindringen und Entzündungen verursachen.

Juckreiz steigert das Verlangen zu Kratzen, die Hautbarriere wird zusätzlich beschädigt, und Bakterien die sich unter den Fingernägeln befinden können schnell eintreten und entzünden.

Trockene Lippen sind oft ein Anzeichen, dass der Körper nicht genug hydriert ist (dass dem Körper Wasser entzogen wurde). Sind die Lippen trocken, versuchen wir diese reflexartig durch Speichel zu befeuchten. Doch dieser verdunstet recht schnell und trocknet die Lippen wiederum aus. Hinzu kommt, dass wir mit der Zunge die dünne Fettschicht ablecken.

Die lästigen Hautfetzen werden oft abgebissen oder abgezogen, es kommt zu sehr feinen Verletzungen der Lippen. Da die Haut an den Lippen sehr dünn ist, finden Bakterien oder Pilze schnell eine Eintrittspforte und können die Lippen schnell infizieren. In diesem Fall soll sofort der Arzt aufgesucht werden.



Pilzinfektionen, ein Problem!

- Bei **Pilzinfektionen im Intimbereich** bremst das Schamgefühl die Menschen oft den Arzt darauf anzusprechen, denn viele Personen sehen dies immer noch als Mangel an Körperhygiene.

In Wirklichkeit kommt genau das Gegenteil in Betracht. Zu viel Seife bringt die Flora im Intimbereich aus dem Gleichgewicht. Verschiedene Bakterien oder Pilze gehören zur normalen Flora, wird diese beschädigt, können pathologische Pilze sich stark vermehren und zu Rötungen, unstillbarem Juckreiz und unangenehmem Geruch führen. Doch diese sollten schnellstmöglich behandelt werden, um ein Ausbreiten des Befalls einzudämmen.

Frauen sind häufiger vom lästigen Pilzbefall betroffen als Männer.

Verschiedene Medikamente können Pilzinfektionen fördern:

- **Antibiotika**, beseitigen wichtige Milchsäurebakterien in der Scheide. Diese Bakterien erhalten eine gewisse saure Umgebung der Scheide aufrecht (pH-Wert 3,8 – 4,5). Dank der sauren Umgebung können Krankheitserreger nur schlecht oder gar nicht wachsen.
- **SGLT-2-Hemmer**, die vermehrt Zucker über die Nieren ausscheiden, kommen immer öfters in der Diabetesbehandlung in den Einsatz. Durch den „süßen“ Urin und das häufige Wasserlassen entsteht ein ideales Milieu für Pilzinfektionen im Intimbereich.

Aus der Wëssenschaft

- **Nagelpilz** am Fuß zeigt sich durch Verdickung der Nagelplatten, Risse oder brüchige Nägel. Diese bietet wiederum, eine ideale Eintrittspforte für Bakterien, was dann zu einer Infektion führen kann. Hier gilt es den Nagelpilz schnellstmöglich zu bekämpfen, das erfordert oft Ausdauer und Geduld.

AUFGEPASST bei Vaseline !

Bei trockenen Füße und Fersen, sollte der Einsatz von Vaseline gut überlegt werden:

- Diese verstopft die Poren und verhindert die körpereigene Rückfettung.
- Dieses Produkt bildet eine Schicht durch diese die Haut nicht mehr atmen kann.
- Da Vaseline nicht von der Haut aufgenommen wird, bleibt die Haut über eine längere Zeitspanne feucht, dies wiederum fördert einen Pilzbefall

Daher soll Vaseline gezielt und nicht über längeren Zeitraum benutzt werden!

- **Fußpilz** entsteht oft unbemerkt und wird erst dann wahrgenommen, wenn er schon fortgeschritten ist und schmerzt.

Denn wenige Menschen überprüfen regelmäßig den Hautzustand zwischen den Zehen. Mit dem Alter nimmt die Beweglichkeit ab, die Füße werden mit der Zeit schlecht erreichbar oder das Bücken fällt durch Adipositas schwer.



Bei längerem schlecht eingestelltem Diabetes kann es zudem zu einer Neuropathie kommen. Dann ist die Nervenleitung gestört und der Betroffene spürt weniger den Schmerzreiz oder ob es zu heiß oder zu kalt ist. Zusätzlich nimmt die Schweißbildung ab, und die Füße können nicht abkühlen. Durch Risse in dem Zehenzwischenraum kann sich dann unbemerkt ein Pilzbefall ausbreiten und entzünden.

Was kann ich tun?

Im Allgemeinen, gilt eine regelmäßig angewandte Hautpflege mit adäquaten Produkten für Mann und Frau. Diese trägt zur Verbesserung und Gesundhaltung der Haut deutlich bei.



Wählen Sie Produkte, die der Haut Feuchtigkeit spenden (z.B. mit Urea, Aquaporin, Aloe Vera, Lipiden, Vitamin E, oder Panthenol), aber :

- ohne Duftstoffe
- ohne Konservierungsstoffen
- ohne Parabene
- ohne Alkohol

Nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder fragen Sie in der Apotheke welches Produkt auf ihren Hauttyp und den Anwendungsbereich passt.

Kleine Wunden werden oft verharmlost, hier gilt die Regel sie mit einem farblosen Produkt zu desinfizieren. Wenn nach 3 Tagen keine Verbesserung auftritt, soll man sie einem Arzt zeigen.

Richtige Hautpflege bei Diabetes:

- Gute Diabeteseinstellung, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind das A und O
- Täglich 1,5-2 Liter Wasser trinken
- Nicht länger als 10 Minuten bei 37° Grad baden
- Nicht zu lange oder heiß duschen
- Seife ohne Parfüm benutzen, Seifenreste gründlich aus Haar und von der Haut abspülen
- Haut gründlich abtrocknen ohne zu reiben, Hautfalten trocken halten
- Zwischenraum der Zehen gut trocken tupfen
- Gesicht immer gründlich abschminken
- Abends vor dem Schlafengehen eine Intimpflege durchführen, das mindert das Pilzrisiko
- Füße regelmäßig anschauen
- Nagelpilz oder Fußpilz sofort dem Arzt zeigen und behandeln lassen
- Haut täglich eincremen : Gesicht, Lippen, Körper und Füße (zwischen den Zehen nicht eincremen!)
- Handtücher bei 60° waschen
- Immer Sonnenschutz auftragen
- Nicht rauchen

Bei lästigen Hautbeschwerden einen Dermatologen zu Rate ziehen.

Quelle: Diabetes-Forum 01/2019, 1/2020, 9/2020

Martine Tavernier
Infirmière en éducation



Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

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

www.printsolutions.lu

AUTOMATISÉ POUR STABILISER PLUS FACILEMENT VOTRE GLYCÉMIE*^{1,2,3}

Le système MiniMed™ 780G
empêche votre taux de trop
monter ou descendre avec un
minimum d'efforts⁵



Ajuste automatiquement l'administration d'insuline de jour comme de nuit, pour une stabilisation du taux de glycémie*^{1,2,3}. Automatisé pour vous aider à atteindre un taux de glycémie cible avec un TIR (temps passé dans la cible) >70 % et une HbA1c < 7,0 %^{1,2,3,4}.

Vous voulez en savoir plus : www.medtronic-diabetes.be

*En comparaison avec le système MiniMed™ 670G. Référez-vous au guide utilisateur du système - Fonctionnalité SmartGuard™. Nécessite certaines interactions de la part de l'utilisateur.

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

2. Collins, O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020

3. Bergenstal, R. M. et al. Safety of a Hybrid Closed-Loop Insulin Delivery System in Patients With Type 1 Diabetes. *Jama*. 2016; 316 (13): 1407 – 1408

4. Battelino T, et al. *Diabetes Care* 2019 Aug; 42 (8): 1593 – 1603

5. Data on file. Medtronic pivotal trial (age 14-75) Age 14-75 2020; 16 US sites

Pour en savoir plus sur le mode d'emploi, les indications, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les effets indésirables potentiels, consultez les manuels du dispositif. Contactez votre représentant Medtronic local pour plus d'informations.

Des informations complémentaires peuvent être demandées via le formulaire de contact sur notre site internet ou par téléphone au 800-27441 (numéro gratuit depuis un poste fixe) ou au 0031 (0) 45 566 82 91.

UC202102612LB © 2020 Medtronic. Tous droits réservés Medtronic. Le logo Medtronic et Further, Together sont des marques commerciales de Medtronic.



Medtronic
Further, Together

Santé et véganisme

Le véganisme est en vogue comme jamais auparavant. Que l'on ait en tête le bien-être des animaux ou que l'on veuille contribuer à diminuer la crise climatique, certains aspects nutritionnels doivent être pris en compte. Pour les personnes diabétiques, il y a peu d'aspects spécifiques, mais les recommandations générales s'appliquent également à elles.

Un régime végétalien peut-il entraîner une carence en nutriments?

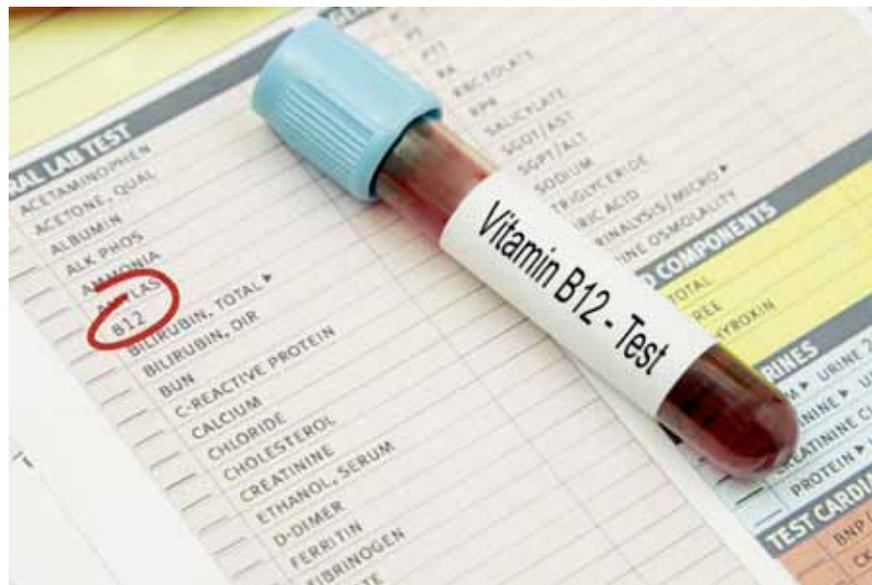
Tout d'abord, il existe un risque accru de carence en vitamine B12 dans le cadre d'un régime végétalien. Cette vitamine se trouve sous une forme assimilable par l'homme presque exclusivement dans les aliments d'origine animale. Au stade actuel des connaissances, un apport suffisant en vitamine B12 n'est donc pas possible à long terme dans le cadre d'une alimentation strictement végétalienne. Cela est encore plus vrai chez les enfants.

Une carence en vitamine B12 peut entraîner une anémie, mais aussi des troubles neurologiques ainsi que des anomalies psychologiques telles qu'une perte de mémoire, des signes de fatigue, des déficits d'attention et une humeur dépressive.

En outre, divers acides aminés essentiels et acides gras oméga 3, ainsi que d'autres vitamines (riboflavine (vitamine B2), vitamine D) et minéraux (calcium, fer, iode, zinc, sélénium) sont d'autres nutriments potentiellement critiques.

Les personnes qui souhaitent suivre un régime végétalien doivent donc choisir de façon ciblée des aliments variés pour garantir l'apport en nutriments, notamment les nutriments essentiels, tels que l'iode, le zinc, le sélénium, ...

L'approvisionnement doit également être contrôlé médicalement de façon régulière si l'on suit un régime végétalien en permanence. En cas de carence, le médecin pourra prescrire une supplémentation.



En particulier, les personnes qui se trouvent dans des phases sensibles de la vie (comme la grossesse et l'allaitement, ainsi que la petite enfance et l'adolescence) courent un risque plus élevé de sous-alimentation ou de carence en nutriments, car leurs besoins sont plus élevés pendant la croissance et leurs réserves en nutriments plus faibles. Un régime végétalien peut parfois avoir des conséquences négatives importantes sur la santé des individus à ces étapes de la vie, qui peuvent parfois être irréversibles.

Un apport adéquat en protéines est-il problématique dans le cadre d'un régime végétalien ?

Notre corps a besoin de 20 acides aminés pour le métabolisme des protéines. Neuf de ces acides



aminés sont indispensables (histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine) et doivent être fournis à l'organisme par l'alimentation. On retrouve exactement ces mêmes acides aminés dans les muscles des animaux et des poissons, ils sont donc suffisamment présents dans un régime omnivore. Les aliments végétaux ont généralement une qualité de protéines inférieure à celle des aliments animaux, c'est-à-dire que les 20 acides aminés ne sont pas toujours tous présents dans les protéines végétales.

Les légumineuses comme le soja ne contiennent que de faibles quantités d'acides aminés soufrés (méthionine et cystéine), le blé contient peu de lysine et le maïs peu de tryptophane. La qualité de l'apport en protéines ne peut être garantie que par la combinaison ciblée d'aliments contenant différents acides aminés. Ainsi, la combinaison ciblée et le choix varié de protéines végétales, pas nécessairement en un seul repas ou le même jour, peuvent couvrir les besoins en protéines d'un régime végétalien. Ceci est pris en compte dans la plupart des plans de régime végétalien. Une consommation uniquement de riz ou uniquement de lentilles, par exemple, entraîne des symptômes de carence. L'organisme prive alors partiellement le muscle de l'acide aminé qui lui fait défaut, ce qui peut entraîner une baisse des performances.

L'apport en acides gras essentiels et en vitamine D est également important

Avec un régime végétalien, l'apport en acides gras oméga 3 essentiels (EPA et DHA) est pratiquement nul. Comme le poisson manque comme source, et que les suppléments de DHA disponibles dans le commerce contiennent des huiles de poisson (qui sont rejetées par les végétaliens), une carence peut en résulter. Les huiles de microalgues ou les aliments qui en sont enrichis sont une source d'EPA et de DHA.

La vitamine D est déjà déficiente chez les omnivores dans nos latitudes géographiques parce que nous vivons « sous terre » (c'est-à-dire au bureau) aux moments où le soleil forme ses précurseurs sous notre peau. Les 20-25% que le poisson et les fruits de mer apportent, manquent également chez les végétaliens. La formation de la vitamine D par l'organisme lui-même dépend en outre de la période de l'année et du jour, du temps, des vêtements, de la durée du séjour à l'extérieur, etc. La vitamine D est non seulement importante pour l'absorption du calcium et le renforcement des os, mais elle joue également un rôle important dans le système immunitaire. Une étude récente (bien qu'il ne s'agisse que d'une seule) montre des évolutions moins sévères du COVID19 chez les personnes ayant un taux normal de vitamine D par rapport aux patients présentant une carence en vitamine D.

Le fer peut devenir un nutriment potentiellement critique dans les régimes végétaliens

L'apport en fer des végétaliens est souvent aussi élevé, voire plus élevé, que celui des personnes qui ont une alimentation mixte. Cependant, l'organisme métabolise plus mal le fer provenant des aliments végétaux, (le fer non hémique (Fe3+)), que le fer hémique (Fe2+) provenant des aliments animaux. La teneur élevée en fibres des aliments riches en fer (lentilles, noix et graines, quinoa, etc.), qui est en soi un facteur positif, réduit l'absorption de ce fer.

La consommation simultanée d'aliments riches en vitamine C ou d'autres acides organiques (par exemple, les aliments fermentés) améliore l'absorption du fer contenu dans les aliments végétaux. D'autre part, des substances telles que les polyphénols (par exemple dans le thé et le café) peuvent réduire davantage l'absorption du fer.

Que penser des plats cuisinés végétaliens et des substituts de viande, de saucisse ou de fromage ?

Entre-temps, un riche assortiment de plats préparés et des produits de substitution végétaliens est proposé dans le commerce. Il s'agit en partie de produits hautement transformés, ayant parfois une teneur élevée en sucre, en sel et en graisses, et qui contiennent malheureusement aussi souvent de nombreux additifs. Ces aliments peuvent être défavorables du point de vue nutritionnel et donc pas nécessairement bénéfiques pour la santé. En outre, ils ne sont pas respectueux de l'environnement, car ces produits fabriqués industriellement avec beaucoup d'emballages sont souvent transportés par camions dans toute l'Europe.

D'un autre côté, les produits prêts à l'emploi ou les substituts végétaliens sont parfois enrichis en vitamines et minéraux et peuvent ainsi contribuer à l'apport en ces nutriments.

Quels sont les avantages pour la santé d'un régime végétalien ?

Pour pouvoir dire si les végétaliens ont une alimentation saine, il faut considérer leur choix alimentaire. Si leur alimentation contient par exemple un choix suffisant et varié de légumes, de légumineuses, de fruits, de produits à base de céréales ou de céréales complètes, de noix, de graines, d'huiles végétales, celle-ci peut être considérée comme favorable sur le plan physiologique et bonne pour la santé.

Avec une alimentation purement végétalienne sans suppléments alimentaires et/ou aliments enrichis, un apport suffisant en certains nutriments n'est cependant pas ou difficilement possible.

Des études d'observation ont montré qu'une consommation élevée de produits céréaliers riches en fibres ainsi que de légumes et de fruits frais réduit le risque de nombreuses maladies (p.ex., le risque de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2). En revanche,

une consommation élevée de produits carnés transformés (viandes et charcuteries) augmente le risque de certains cancers (par exemple le cancer colorectal).

En général, les formes d'alimentation végétariennes ont une composition plus favorable en termes d'apport en fibres, vitamines, minéraux et substances phytochimiques (antioxydants, flavonoïdes, ...) que l'alimentation mixte courante dans nos régions. En outre, un régime végétalien est souvent associé à d'autres facteurs de mode de vie favorables à la santé, comme le fait de ne pas fumer, de consommer moins d'alcool et d'avoir une activité physique plus importante. Par conséquent, l'effet du régime alimentaire sur la santé seule est parfois difficile à identifier.



Conclusion

Des fruits et légumes locaux, régionaux et de saison à préparer et à cuisiner soi-même, c'est top, mais attention à la variété.

Les produits préparés commerciaux, industriels, riches en additifs, même les végétaliens, ne sont ni favorables à la santé et ni une solution pour sauver le climat !

Dr Marc Keipes
GesondheitsZentrum FHRS

Source : DGEinfo 10/2013

t:slim X2

ÉQUIPÉE DE LA TECHNOLOGIE Control-IQ

La technologie en circuit fermé hybride avancé Control-IQ™ sur la pompe à insuline t:slim X2™ prédit et aide à prévenir les hausses et les baisses afin de permettre d'augmenter le temps dans la plage.



Mises à jour du logiciel à distance



Batterie rechargeable



Fabrication étanche[§]



FONCTIONNEMENT DE LA TECHNOLOGIE CONTROL-IQ

La pompe à insuline t:slim X2™ équipée de la technologie Control-IQ™ est conçue pour permettre d'augmenter le temps dans la plage (70 à 180 mg/dl)* à l'aide des valeurs du moniteur de surveillance du glucose en continu (MCG) Dexcom G6 afin de prédire les taux de glucose 30 minutes avant et d'ajuster l'administration d'insuline en conséquence, y compris l'administration automatique de bolus de correction (jusqu'à une par heure).

180		Administre un bolus de correction automatique si l'estimation du glucose mesuré est supérieure à 180 mg/dL
160		Augmente l'administration d'insuline basale si l'estimation du glucose mesuré est supérieure à 160 mg/dL
112,5		Maintient les paramètres actifs du profil personnel
70 mg/dL		Diminue l'administration d'insuline basale si l'estimation du glucose mesuré est supérieure à 112,5 mg/dL
		Arrête l'administration d'insuline basale si l'estimation du glucose mesuré est inférieure à 70 mg/dL



RÉSULTAT DE L'ÉTUDE CLINIQUE

2,6 heures

Plus de temps dans la plage*

Temps supplémentaire moyen dans la plage par jour pour les participants à l'étude ayant utilisé la technologie Control-IQ™¹.

97%

ont dit qu'elle était facile à utiliser

Pourcentage des participants à l'étude ayant utilisé la technologie Control-IQ™ et ayant dit qu'elle était facile à utiliser².



Utilisation responsable de la technologie Control-IQ

La technologie Control-IQ™ ne prévient pas tous événements de hausse ou de baisse du glucose et n'est pas un substitut pour les bolus de repas et l'autogestion active du diabète. La technologie Control-IQ™ ne sera pas en mesure de prédire les valeurs glycémiques du capteur ni d'ajuster l'administration d'insuline si votre MCG ne fonctionne pas correctement ou s'il n'arrive pas à communiquer avec votre pompe. Prêtez toujours attention à vos symptômes et vos taux de glycémie, et traitez-les en conséquence.

§ Testé à une profondeur de 0,91 mètres pendant 30 minutes (IPX7)
* Comme mesuré par le MCG.

Références: 1. Brown SA, Kovatchev BP, Raghinaru D, et al. Six-month randomized, multicenter trial of closed-loop control in type 1 diabetes. N Engl J Med. 2019;381(18):1701-1717.
2. Brown, S. Clinical acceptance of the artificial pancreas: Glycemia outcomes from a 6-month multicenter RCT. 2019 ADA 79th Scientific Sessions, San Francisco, CA. 3. Dexcom G6 CGM System User Guide, 2018.

V18.0_01-2021_Tandem



Air Liquide Medical - VitalAire
www.vitalaire.be
02 255 96 00

t:simulator App
App t:simulator démonstration virtuelle gratuite de la pompe



TANDEM
DIABETES CARE

Gesundheitliche Aspekte von Veganismus



Veganismus ist in Mode wie noch nie. Ob man jetzt das Tierwohl im Auge hat, oder aber einen Beitrag zur Minderung der Klimakrise bringen will, gibt es gesundheitliche Aspekte die berücksichtigt werden müssen. Für Diabetiker ergeben sich wenig spezifische Aspekte aber die Allgemeinen gelten halt auch für sie.

Ist ein Nährstoffmangel bei veganer Ernährung möglich?

Als erstes ist für Vitamin B12 ein Risiko eines Nährstoffmangels bei veganer Ernährungsweise erhöht. Diese Vitamine kommt in einer für den Menschen verfügbaren Form fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher ist eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung nach derzeitigem Kenntnisstand bei veganer Ernährung nicht längerfristig möglich. Dies spielt noch eine größere Rolle bei Kindern.

Ein Vitamin B12-Mangel kann eine Anämie (Blutarmut) verursachen, aber auch neurologische Störungen sowie psychische Auffälligkeiten wie Gedächtnisschwäche, Ermüdungserscheinungen, Aufmerksamkeitsdefizite und depressive Verstimmung hervorrufen.

Außerdem sind verschiedene unentbehrliche Aminosäuren und Omega-3 Fettsäuren, sowie weitere Vitamine (Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin D) und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen) potenziell kritische Nährstoffe.

Menschen, die sich vegan ernähren möchten, sollten daher sehr gezielt vielseitig Lebensmittel auswählen, um die Nährstoffversorgung, insbesondere die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen, wie Jod, Zink, Selen, ... sicherzustellen.

Die Versorgung sollte auch regelmäßig ärztlich überprüft werden, wenn man sich dauerhaft auf vegane Ernährung einlässt. Im Falle eines Mangels kann der Arzt eine Supplementierung verschreiben.

Im Besonderen sind Personen, die sich in sensiblen Lebensphasen (wie Schwangerschaft und Stillzeit, sowie Säuglings-, Kindes- und Jugendalter) befinden, einem höheren Risiko für eine Unterversorgung bzw. einem Nährstoffmangel ausgesetzt, da sie während des Wachstums höhere Ansprüche an Nährstoffen haben und



zudem einen geringeren Nährstoffspeicher haben. Eine vegan ausgerichtete Ernährung kann zum Teil erheblich negative Folgen für die Gesundheit der Personen in diesen Lebensphasen haben, die auch manchmal nicht rückgängig gemacht werden können.

Ist eine ausreichende Eiweißversorgung bei veganer Ernährung problematisch?

Im menschlichen Körper werden 20 Aminosäuren für den Proteinstoffwechsel benötigt. Neun dieser Aminosäuren



sind unentbehrlich (Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin) und müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Im Muskel von Tier und Fisch sind genau dieselben Aminosäuren verbaut und so bei einer omnivoren Ernährung vorhanden. Pflanzliche Lebensmittel haben im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln meist eine geringere Proteinqualität, sprich: Es sind nicht immer alle 20 Aminosäuren in pflanzlichen Eiweißquellen vorhanden.

Hülsenfrüchte, wie Soja, enthalten nur geringe Mengen an schwefelhaltigen Aminosäuren (Methionin und Cystein), Weizen enthält nur wenig Lysin und Mais nur wenig Tryptophan. Nur durch die gezielte Kombination von Lebensmitteln mit verschiedenen Aminosäuren kann die Qualität der Eiweißzufuhr gewährleistet sein. So kann die bewusste Kombination und vielfältige Auswahl pflanzlicher Proteine, nicht unbedingt in einer Mahlzeit oder am selben Tag, den Proteinbedarf bei einer veganen Ernährung decken. Dies wird in den meisten veganen Ernährungsplänen berücksichtigt. Einseitiges nur Reis oder nur Linsen essen führt zu Mangelerscheinungen. Der Körper entzieht dann zum Teil dem Muskel die Aminosäure die ihm fehlt, was aber dann zu verminderter Leistungsfähigkeit führen kann.

Auch die Zufuhr an essentiellen Fettsäuren und Vitamin D sind wichtig

Bei einer veganen Ernährungsweise werden kaum essentielle Omega 3 Fettsäuren (Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)) zugeführt. Da Fisch als Quelle wegfällt und handelsübliche DHA-Präparate Fischöle enthalten (die von Veganer abgelehnt werden), kann ein Mangel entstehen. Eine Quelle für EPA und DHA stellen Mikroalgenöle oder damit angereicherte Lebensmittel dar.

Vitamin D ist schon bei Omnivoren in unseren geographischen Breitengraden Mangelware, da wir zu den Zeiten wo die Sonne die Vorstufen in unserer Haut bildet, unter Tage (sprich im Büro) sind. Die 20-25% die Fische und Meeresfrüchte mitbringen fallen bei Veganern ebenfalls weg. Die körpereigene Vitamin-D-Bildung ist weiter abhängig von Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien etc. Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Calciumabsorption und Festigung der Knochen sondern spielt eine erhebliche Rolle im Immunsystem. Eine (zwar nur einzige) neue Studie zeigt

weniger schlimme Verläufe des COVID19 bei Personen mit normalen Vitamin D Spiegel versus Patienten mit Vitamin D Mangel.

Eisen kann ebenfalls ein potenziell kritischer Nährstoff bei veganer Ernährung werden

Die Eisenzufuhr von Veganer ist häufig genauso hoch oder höher als bei Mischköstlern. Der Körper verwertet das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln, Nicht-Häm-Eisen (Fe³⁺), allerdings schlechter als Häm-Eisen (Fe²⁺) aus tierischen Lebensmitteln. Der hohe Anteil an Ballaststoffen der eisenhaltigen Lebensmittel (Linsen, Nüsse und Samen, Quinoa...), die an sich ja positiv zu bewerten sind, reduziert die Aufnahme dieses Eisens.

Der gleichzeitige Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Vitamin C oder anderen organischen Säuren sind (z.B. fermentierte Lebensmittel), verbessert die Eisenabsorption aus pflanzlichen Lebensmitteln. Hingegen können Substanzen wie Polyphenole (z. B. in Tee und Kaffee) die Eisenabsorption weiter mindern.

Was soll man von veganen Fertiggerichten sowie Fleisch-, Wurst- oder Käse-Ersatzprodukten halten?

Im Handel wird inzwischen ein reichhaltiges Sortiment veganer Fertig- und Ersatzprodukte angeboten. Dabei handelt es sich teilweise um stark verarbeitete Produkte, mit manchmal einem hohen Gehalt an Zucker, Speisesalz oder Fetten, die leider auch oft mit vielen Zusatzstoffen versehen sind. Solche Lebensmittel können ernährungsphysiologisch ungünstig und daher nicht unbedingt gesundheitsfördernd sein. Ausserdem sind sie nicht umweltfreundlich, da diese industriell hergestellten Produkte oft mit viel Verpackung durch ganz Europa auf Trucks gekarrt werden.

Andererseits werden vegane Fertig- oder Ersatzprodukte teilweise mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und können dadurch einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten.

Welche Vorteile für die Gesundheit bringt eine vegane Ernährung?

Ob sich Veganer gesundheitsfördernd ernähren, hängt von deren Lebensmittelauswahl ab. Beinhaltet diese

z. B. vor allem eine vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide-/ Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Pflanzenölen, ist dies durchaus eine ernährungsphysiologisch günstige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

Bei einer rein veganen Ernährung ohne Nährstoffpräparate, bzw. angereicherte Lebensmittel, ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen jedoch nicht oder nur schwer möglich.

In Beobachtungsstudien konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von ballaststoffreichen Getreideprodukten sowie Gemüse und Obst viele Krankheitsrisiken senkt (z. B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes-Typ-2). Auf der anderen Seite erhöht ein hoher Anteil an transformierten Fleischerzeugnissen in der Ernährung das Risiko für bestimmte Krebsarten (z.B. Darmkrebs)

Im Allgemeinen haben vegetarische Ernährungsformen eine günstigere Zusammensetzung als die in unseren Gegenden übliche Mischkost, in Bezug auf die Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dazu kommt, dass eine vegane Ernährungsweise häufig mit weiteren gesundheitsfördernden Lebensstilfaktoren, wie Nicht-rauchen, geringerer Alkoholkonsum sowie höhere körperliche Aktivität, verbunden ist. Daher ist der Effekt der Ernährung auf die Gesundheit allein manchmal schwer zu identifizieren.

Schlussfolgerung

Lokales, regionales, saisonales Obst und Gemüse selber verarbeiten und kochen ist top, jedoch sollte man auf die Vielfalt aufpassen.

Kommerziele, industrielle, mit vielen Zusatzstoffen versehene Fertigprodukte, auch vegane, sind weder gesundheitsförderlich noch retten sie das Klima!

Dr Marc Keipes
GesondheetsZentrum FHRS

Quelle: Artikel von Raffaella Herrmann
für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung
DGEInfo 10/2013, S. 147

On track to change diabetes



Chili Végan



Ingrédients pour 4 personnes:

- 600-700 g haricots rouges en bocal ou conserve (ou la moitié de haricots secs qui ont trempé 24h00)
- 2 gros oignons rouges
- 2 poivrons
- 1 grande boîte de tomates pelées
- curry, 1 petite pointe de couteau de poivre de cayenne
- poivre, peu de sel
- thym, sauge, origan, romarin,
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 160g riz complet

Préparation :

- Laver et éplucher les légumes. Hacher finement les oignons, presser l'ail. Couper les poivrons en petits dés.
- Chauffer l'huile dans une poêle, étuver les oignons, les poivrons, laisser poêler environ 10 minutes.
- Ajouter les tomates, assaisonner avec les herbes, le poivre, peu de sel.
- Après 30 minutes de cuisson, ajouter les haricots rouges préalablement rincés et égouttés et laisser cuire encore 20 minutes. Vérifier que les légumes sont tendres. Rectifier l'assaisonnement.
- Servir avec du riz complet.

Bon appétit !

Françoise Kinsoen
Diététicienne

Le **riz complet** apporte, en plus des glucides et des fibres, des protéines végétales dont la composition en acides aminés essentiels vient compléter celle des haricots rouges de la recette. Il est également riche en vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6).

Les **haricots rouges**, riches également en glucides et en fibres, viennent compléter les protéines végétales contenues dans le riz complet. Ces légumineuses apportent aussi du fer, des vitamines B9, du cuivre, du zinc, du magnésium, ...

Cette recette, en plus d'être un vrai délice, apporte tous les nutriments nécessaires pour en faire un plat sain.



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^o
All Dag ass e gudden Dag

Vegane Burger selbstgemacht: Grünkernburger

Zutaten: für 4 Personen

- 100g Grünkern
- 100g Maiskörner (aus der Dose)
- 100g geräucherter Tofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer



Stéphanie Rosquin
Diététicienne

Zubereitung :

- Grünkern in reichlich Wasser etwa 1 Stunde einweichen.
- 400 ml Wasser zum Kochen bringen und den Grünkern darin bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.
- Mais abgießen und grob hacken.
- Tofu ebenfalls grob hacken.
- Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.
- Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.
- Chili mit der Petersilie in die Pfanne geben und untermischen.
- Grünkern in ein Sieb abgießen, mit Tofu, Zwiebelmischung und Mais mischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse in eine Schüssel geben und grob pürieren. Bei Bedarf noch etwas Weißbrotbrösel unterkneten.
- Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 gleich große Frikadellen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grünkernbratlinge können entweder mit Vollkornbrötchen (z.B. belegt mit (gerösteten) Zwiebelringen, Salatblätter, Tomatenscheiben und veganer Mayonnaise oder Ketchup) serviert werden, oder einfach mit Salat oder Ofengemüse und einem Dip aus Quark und Kräutern.

Anstatt Fleischersatz-Produkte aus dem Handel, lieber Bratlinge und Burger selbst herstellen.
Dieses Rezept ist gesünder, denn:

- Grünkern ist eine echte Nervennahrung: er ist reich an B-Vitaminen und Eisen. Beide sind wichtig für eine optimale Nervenfunktion.
- Dank dem Vitamin C der Chili und der Petersilie wird das Eisen auch optimal aufgenommen.
- Tofu ist zudem reich an Eiweiß und Kalzium.

Die Zusammensetzung macht das Gericht deshalb für Vegetarier sehr schmackhaft und interessant.

Le Diabète ? vous concerne *



Association
Luxembourgeoise
du Diabète

ALD



Maison du
Diabète

>> Intéressés ?

Alors contactez - nous !



* www.ald.lu

* T: 48 53 61

* E: info@ald.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 Salentyng
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



April
28
 Cours : 18:00 - 20:00
 Diabetes und Neuropathie / Diabète et neuropathie

Mai
5
 Cours : 17:30 - 19:30
 « Ohne Zucker » bitte ! / « sans sucre » s.v.p.!

Mai
12
 Cours : 17:30 - 19:30
 Diabetes und Reisen / Diabète et voyage

Juni
8
 Assemblée générale ordinaire de l'ALD : 19 :00
 Conférence : Les 100 ans de l'insuline

Relais pour la Vie 2021

Equipe „Unis pour le diabète“ : 21 participants

Trophée de l'espoir : 1 140 € dons



In Memoriam

Madame Marthe HURT-KINN

Madame Josée SCHMIT-SCHWEICH

Monsieur Vincenzo FALCO



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

Braucht Dir e Rotschlag oder eng Hand ugepaakt?
Eis Diabetes-Spezialiste si fir lech do.



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

10 passos para uma alimentação mais saudável

Conheça aqui 10 dicas simples e fáceis para uma alimentação mais saudável.



1. Legumes

Coma pelo menos todos os dias 300 g de legumes, de preferência da época. São os nossos amigos para nos trazerem fibras, vitaminas, minerais e podem ser consumidos de várias formas (cozidos acompanhando a refeição, crus, em saladas, em sopas, ou até ao lanche).

Um consumo quotidiano de menos de 300g de legumes está associado a um maior risco para a saúde.

2. Fruta

É aconselhado comer 250g de fruta por dia, o que corresponde a mais ou menos 2 peças de fruta. Prefira a fruta da época. A fruta é uma rica fonte de fibras alimentares, vitaminas, minerais mas também de glícidos (açúcar).

125g de fruta corresponde a:

- 1 maçã ou pêra ou laranja de tamanho médio
- 1 banana pequena
- 1 pêsego

- 1 cacho de uvas pequeno
- 2 mãos de cerejas
- 2 tanjerinas
- ¼ de melão ou ½ manga
- 1 taça de salada de fruta natural

Não incluímos os sumos de fruta nesta categoria, pois não tem praticamente fibras alimentares, sobem bastante a glicémia, e contribuem menos para a saciedade.

3. Leguminosas

As leguminosas são ricas em glícidos, proteínas e fibras alimentares. Nesta família incluímos o feijão vermelho, feijão manteiga, feijão frade, as lentilhas, os grãos de soja etc..

É aconselhado comer todas as semanas leguminosas. Como as leguminosas também contêm glícidos, pode reduzir a sua porção de farináceos (batata, arroz, massa), na refeição em que comer leguminosas.

4. Farináceos integrais

Todos nós sabemos que os farináceos integrais (pão integral, arroz integral, massa integral..) nos trazem mais benefícios que os farináceos refinados (brancos). É aconselhado comer 25 a 30g de fibras alimentares por dia. Para chegar a esse valor, podemos optar por comer fruta, legumes, leguminosas e farináceos integrais. As recomendações aconselham comer pelo menos 125g de farináceos integrais por dia.

5. Frutos oleaginosos e sementes

Consuma todos os dias 15 a 25 g de sementes ou frutas oleaginosas naturais, sem sal. São uma excelente fonte de boa gordura, de fibras e proteínas.

Nesta categoria incluímos: avelãs, nozes, nozes do Brasil, nozes de cajou, de pequim, de macadamia, pinhões, pistachos e sementes de girassol, abóbora, chia, linhaça...



6. Peixe e frutos do mar

Consuma peixe ou frutos do mar duas vezes por semana da qual 1 vez um peixe gordo ou meio-gordo rico em ómega 3 como: a sardinha, salmão, dourada, truta, anchovas ou cavala.

Para aumentar a ingestão dos ácidos gordos ómega 3, uma excelente opção são os óleos vegetais: óleo de colza, ou outros óleos vegetais para temperar a salada como o óleo de noz ou de linhaça. Os óleos ricos em ómega 3 não devem ser aquecidos.

7. Limite as carnes vermelhas

Limite o consumo de carnes vermelhas a 300g por semana, no máximo. Um excesso de carnes vermelhas ou processadas estão associadas a um maior risco de cancro colorectal.

Substitua as charcutarias e carnes processadas por outras alternativas. No pão, pode colocar por exemplo queijo fresco, peixe de conserva, pâté de legumes ou de leguminosas.

Prefira as carnes brancas, carne de ave, peixe, ovos, leguminosas como fonte de proteínas da refeição evitando o consumo excessivo de carnes processadas e vermelhas.

8. Hidrate-se

O nosso corpo é composto por 60% de água, ou seja, a ingestão de água é importante. Beba 1.5L de água repartido pelo dia. Pode também ingerir outras alternativas interessantes como: chá, chá frio, infusões de plantas, água com limão, tudo sem açúcar.

9. Os productos lácteos

Segundo o Global Burden of Disease 2017, uma falta de cálcio e de produtos lácteos como o leite são considerados um fator de risco ligados a alimentação, nomeadamente ao cancro colorectal.

O leite e os produtos lácteos são uma excelente fonte de proteínas, de cálcio, de vitamina B2 e de vitamina B12 e contribuem para uma alimentação saudável.

As recomendações da CSS 2019 aconselham consumir entre 250 a 500 ml de leite por dia (o que equivale a 1 a 2 copos grandes de leite). Para quem não gosta de leite, pode consumir queijos frescos ou iogurtes de preferência naturais, ou pode adicionar bocados de fruta fresca. Os queijos rijos como o Gouda ou Emental contêm mais sal e gordura. Consuma então uma porção mais pequena (25-30g).



10. Sal

Para temperar a comida, utilize especiarias e ervas aromáticas para poder reduzir o uso do sal adicionado. Use e abuse das ervas aromáticas (salsa, manjerição, tomilho, coentros etc), use caril, curcuma, gengibre, alho, vinagre aromatizado, chalotas ou limão para dar o máximo de sabor à comida! Deixe o tempero entrar na carne e no peixe antes de cozinhar. Desta forma conseguira reduzir a utilização do sal quando cozinha e a comida ficará igualmente saborosa.

Angela Duraes
Dietista



Renversante, la mesure de la glycémie

Accu-Chek® Guide
Nouveau: mes valeurs, simplement dans l'application mySugr

- Boîte intelligente: aucun risque de renverser les bandelettes réactives
- Éclairage des bandelettes réactives
- Zone d'application étendue et absorbante
- Éjection automatique et donc hygiénique de la bandelette
- Données transférables sur un smartphone



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



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

PROPHAC

ACCU-CHEK et ACCU-CHEK GUIDE sont des marques de Roche.
mySugr est une marque de mySugr GmbH. Tous les autres noms de produits et marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.



Roche Diabetes Care (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®