

01/2024

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD

ald

association
luxembourgeoise
du diabète



Aus der Wëssenschaft

Erhöhte nüchtern
Werte am Morgen

Gesond lessen

Les bienfaits
des légumes secs

Internes aus der ALD

Weltdiabetesdag 2023

Sommaire

Editorial	3
Aus der Wëssenschaft	
Des valeurs à jeun élevées - une horreur le matin ?	5
Erhöhte nüchtern Werte - ein Grauen am Morgen?	9
La pleine conscience - fumisterie ou outil efficace dans la gestion du diabète ?	13
Achtsamkeit - Alles nur Humbug oder sinnvoll im Diabetesmanagement?	17
Gesond lessen	
Haricots, lentilles et compagnie - un atout sous-estimé ?	21
Bohnen, Linsen und co. - ein unterschätzter Joker?	25
Rezeptsäit	
Dahl de lentilles corail	28
Gebackener Lauch mit würzigen Linsen	29
Internes aus der ALD	
Weltdiabetesdag 2023	
- Marsch vun den 10 000 Schrëtt	30
- Soirée-conférences : Le diabète en questions	32
Coin de nos lecteurs portugais	
Diabetes na pele e no cabelo	37

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Monteiro Sabrina, Duraes Angela, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Schmit Alexandra, Schumacher Delphine, Tavernier Martine 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:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	iStock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Mat dëser éischter Editioun vun eiser Zeitung, wënsche mir all eise Lieser vill Freed an Erfolleg an dësem neie Joer.

Eng Fro, mat där mir eis an dësem Journal beschäftegen, ass wisou et heiansdo zu héijen niichtere Bluttzockerwäerter beim Opstoe kënn, a wat ee maache ka fir dëst ze vermeiden.

Als Aaledung zu eise neie Coursen am Fréijoer an am Summer, gëtt et ee klengen Abléck an d'Achtsamkeet. An eisem Artikel kritt dir Infoe wat een dorënner versteet, wéi een se kann ëmsetzen a wéi eng Roll d'Achtsamkeet am Diabetesmanagement ka spillen.

Laang Zäit goufen se an eiser alldeeglecher Ernährung vernoléisseg, mee se fannen ëmmer méi hire Wee zeréck op eisen Teller. Mir schwetze vun de Leguminosen (Boune, Lënsen, etc.). Wisou dës wäertvoll Liewensmëttel oft ënnerschat ginn a mat wéi enge Rezepten een se kann zoubereeden, kënn Dir an dëser Editioun noliesen.

A wéi gewinnt, fannt Dir och Fotoe vun eisem Marsch vun den 10 000 Schrëtt an dem Konferenzowend am Kader vum Weltdiabetesdag 2023, an eis portugisesch Lieser kënnen sech iwwer den Afloss vum Diabeetes op d'Haut an d'Hoer informéieren.

Avec cette première édition de notre journal, nous aimerions souhaiter à tous nos lecteurs une nouvelle année remplie de joie et de réussite.

Un sujet abordé dans cette édition concerne les valeurs de la glycémie à jeun élevées qui surviennent parfois au réveil et les mesures à prendre pour les prévenir.

En introduction à nos cours du printemps et de l'été, nous vous proposons une présentation de la pleine conscience. Dans notre article, vous trouverez des informations sur sa définition, sa mise en pratique et son rôle dans la gestion du diabète.

Longtemps négligées dans notre alimentation quotidienne, les légumineuses (haricots, lentilles, etc.) font leur grand retour dans nos assiettes. Découvrez dans cette édition, pourquoi ces précieux aliments sont souvent sous-estimés, ainsi que des recettes pour bien les préparer.

Et comme d'habitude, vous trouverez des photos de notre marche de 10 000 pas ainsi que de la soirée-conférences à l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète 2023. Nos lecteurs portugais pourront également s'informer sur les effets du diabète sur la peau et les cheveux.



conçu pour
vous offrir
toujours plus

PLUS DE CONFORT[†]

Le capteur tout-en-un Dexcom G7 est 60 % plus compact que son prédécesseur[†] et vous accompagne à chaque moment en toute discrétion.

PLUS DE TEMPS D'ACTIVITÉ

Le capteur Dexcom G7 offre un préchauffage 2 fois plus rapide que n'importe quel autre système de SGC du marché.[‡]

SANS PIQÛRE AU DOIGT* ET SANS SCAN*

Le capteur Dexcom G7 transmet directement vos taux de glucose à votre smartphone[§], à votre montre connectée[§] ou à votre récepteur Dexcom.

Le système Dexcom G7 vous donne le pouvoir de gérer efficacement votre diabète en toute simplicité, grâce à un capteur tout-en-un compact et à une application mobile entièrement repensée.[§]

dexcomG7

Rendez-vous sur Dexcom.com
pour en savoir plus.

*Si les alertes et mesures de glucose de votre système de SGC Dexcom ne correspondent pas à vos symptômes ou attentes, utilisez un glucomètre pour prendre toute décision relative au traitement de votre diabète.

†Par rapport à un système de SGC Dexcom de génération antérieure. Les patients ont déclaré que 95 % des capteurs Dexcom G7 essayés étaient agréables à porter (inconfort léger ou absence d'inconfort).

‡La phase de préchauffage du capteur Dexcom G7 dure moins de 30 minutes, tandis que les appareils de SGC d'autres marques nécessitent jusqu'à une heure ou plus.

§ Appareils intelligents compatibles vendus séparément. Pour une liste de tous les appareils intelligents compatibles, rendez-vous sur dexcom.com/compatibility.

Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom G6, Dexcom G7 et Dexcom Share sont des marques commerciales ou des marques déposées aux États-Unis et peuvent être enregistrées dans d'autres pays.
© 2022 Dexcom, Inc. Tous droits réservés. LBL-1005127 Rev001

Des valeurs à jeun élevées – une horreur le matin ?

Les personnes qui vivent avec un diabète sont souvent confrontées à la situation suivante : le soir, elles se couchent avec des valeurs glycémiques dans la plage cible, mais au réveil, leur glycémie à jeun est anormalement élevée, même après une nuit de sommeil. Souvent, les personnes concernées ne comprennent pas ce phénomène, ce qui les inquiète et les stresse davantage.

Ci-après, nous allons expliquer ce qui se passe dans notre corps la nuit, quels phénomènes se cachent derrière ces valeurs élevées et quelles mesures peuvent s'avérer utiles.

Que se passe-t-il dans notre corps pendant notre sommeil nocturne ?

Pendant notre sommeil, notre corps, en particulier nos organes internes, continuent de travailler activement pour maintenir les fonctions vitales.

Le foie est l'un des organes qui travaille le plus dur pendant la nuit. En l'absence d'apport alimentaire, il libère environ 10 g de sucre par heure dans le sang, afin de nous fournir de l'énergie également pendant notre sommeil. Normalement, l'insuline intervient à ce moment-là pour faire entrer ce sucre dans les cellules où il est utilisé.

En outre, notre corps produit différentes hormones pendant la nuit, notamment dans la deuxième moitié de la nuit, afin de nous préparer pour la journée suivante :

- **L'hormone de croissance** favorise la production de sucres par le foie et la décomposition des graisses, ce qui peut entraîner une résistance à l'insuline.
- **L'adrénaline** est une hormone métabolique importante qui mobilise les réserves d'énergie sous forme de glucose et d'acides gras libres, préparant ainsi le corps à l'activité physique ou favorisant la récupération après une hypoglycémie.



- **Le cortisol**, également connu sous le nom d'hormone du stress, joue un rôle vital. En situation de stress aigu, il stimule le métabolisme, a un effet anti-inflammatoire et favorise la disponibilité de glucose dans le sang pour fournir de l'énergie aux cellules.

En résumé, il convient de souligner que les hormones mentionnées jouent un rôle majeur en tant qu'antagonistes de l'insuline, limitant ainsi son impact sur les cellules. Avec comme conséquence



que les personnes atteintes de diabète peuvent remarquer l'influence de ces hormones et doivent en tenir compte le cas échéant, car selon la forme du diabète, l'action de l'insuline est perturbée ou la sécrétion d'insuline est absente.

Penchons-nous de plus près sur quelques explications possibles pour des glycémies élevées le matin

- Une des explications plausibles est **le phénomène de l'aube**.

Il désigne l'augmentation des taux de glycémie au petit matin, en raison de la production réduite d'insuline et de la production accrue de glucagon à ce moment-là. Le glucagon entraîne la libération du sucre stocké dans le foie.

Alors que chez les personnes sans diabète, l'insuline va réguler la glycémie, dans le cas du diabète, la réponse de l'insuline est perturbée, ce qui entraîne une hausse des valeurs le matin. De plus, l'hormone de croissance, qui est libérée principalement le matin, est également considérée comme un antagoniste de l'insuline et contribue au phénomène de l'aube.

Bien que les jeunes en pleine croissance soient les plus touchés, les adultes sont également

concernés, car l'hormone de croissance est produite tout au long de la vie. Cependant, c'est surtout pendant la puberté que le phénomène de l'aube entraîne des glycémies élevées.

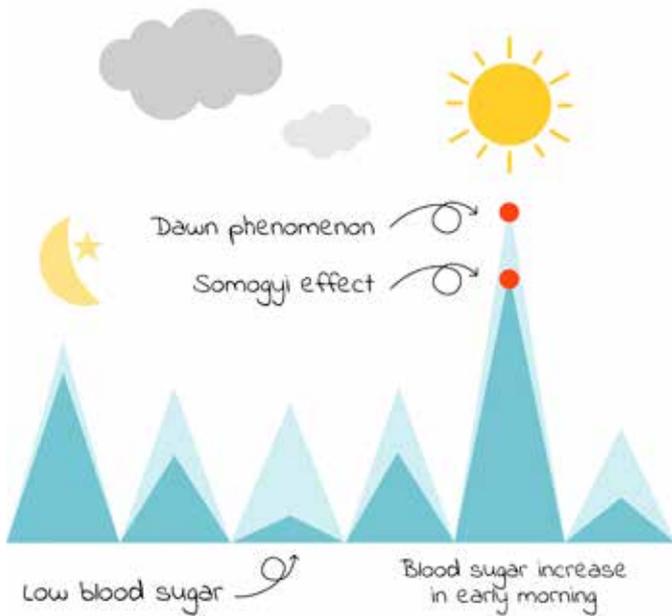
Chez les personnes avec un diabète de type 1, le phénomène de l'aube est en plus amplifié par la diminution de l'effet de l'insuline basale de la veille (généralement entre 4 et 7 heures du matin).

- À l'inverse du phénomène de l'aube, on trouve **l'effet Somogyi**, qui se caractérise également par une mauvaise régulation et une glycémie élevée le matin. Cependant, les causes sont différentes. Contrairement au phénomène de l'aube, l'effet Somogyi est précédé d'une hypoglycémie (taux de sucre bas) qui passe généralement inaperçue, et le corps réagit en contre-réglant à l'aide de différentes hormones (glucagon, adrénaline et/ou cortisol).

L'effet Somogyi affecte principalement les personnes vivant avec un diabète de type 1, soit en raison d'un repas manqué, soit en raison d'une mauvaise dose d'insuline le soir.

Si des valeurs élevées sont observées sans explication plausible, il est important de vérifier d'abord si l'un des deux phénomènes mentionnés ci-dessus pourrait être la cause. Une méthode efficace pour déterminer s'il s'agit de l'un de ces phénomènes consiste à surveiller les taux de glycémie pendant plusieurs nuits, entre 3 et 5 heures du matin, ou à utiliser un système de surveillance continue du glucose. Cela permet d'évaluer à quel moment des fluctuations se produisent et si une hypoglycémie pourrait être la raison de la valeur élevée le matin.

- Si la glycémie est basse entre 2 et 3 heures du matin, il est probable que l'effet Somogyi soit la cause.
- Si la glycémie est normale ou élevée entre 2 et 3 heures du matin, il s'agit plutôt d'un phénomène de l'aube.



L'illustration montre clairement les différences entre les deux phénomènes, ce qui est d'une importance primordiale pour les décisions à prendre en matière de traitement.

Selon la cause, il est nécessaire de rechercher une solution appropriée en collaboration avec le médecin traitant. Si les deux effets ne sont pas pris en compte, cela pourrait entraîner une mauvaise adaptation de la dose d'insuline de la veille.

Par exemple, une augmentation de la dose pourrait avoir des conséquences défavorables en cas d'effet Somogyi, alors que cela pourrait être bénéfique en cas de phénomène de l'aube.

Cela nous amène à la conclusion que plusieurs facteurs exercent une influence sur la glycémie matinale.

Que peut faire la personne concernée ?

Les mesures que les personnes concernées peuvent prendre dépendent également en partie du type de diabète et de la cause de la valeur élevée.

L'être humain vit selon un rythme constant. La principale horloge interne fonctionne sur une période d'environ un jour, appelée rythme circadien. Il en résulte un rythme jour/nuit, où

les réactions chimiques se déroulent de manière très différente selon l'exposition à la lumière ou à l'obscurité.

Les rythmes circadiens connus influencent le métabolisme du glucose, la mélatonine, la prolactine, l'hormone de croissance, l'hormone thyroïdienne (TSH) et d'autres hormones. Si l'horloge interne est perturbée régulièrement en raison d'un mode de vie changeant, ces rythmes peuvent être déphasés. Le sommeil nocturne joue donc un rôle particulièrement important. Les personnes qui manquent de sommeil ou qui dorment mal ont souvent une concentration sanguine élevée de cortisol, l'hormone du stress.

Il existe également un lien entre le poids corporel et la durée du sommeil. La durée du sommeil influence, entre autres, la régulation de l'appétit et le métabolisme énergétique. Un sommeil insuffisant entraîne une augmentation de la sensation de faim et de l'appétit. Par conséquent, une prise de poids est plus probable avec un sommeil court.

Les personnes avec un diabète qui dorment peu ont un équilibre glycémique nettement diminué en comparaison avec les personnes qui dorment suffisamment : une différence de 1 % dans le taux d'HbA1c.

Il est donc important de veiller à dormir suffisamment et de se détendre.

Il peut également être bénéfique de prendre le dernier repas un peu plus tôt le soir, car une grande partie du repas sera alors déjà digérée et une augmentation postprandiale pourra être compensée, par exemple par une petite marche.

Chez les personnes avec un diabète de type 2, une adaptation de la médication orale peut être envisagée. La metformine agit pendant environ 12 heures et réduit la sécrétion nocturne de glucose par le foie.

Kerstin Haller
Infirmière en éducation

Découvrez à quel point le
contrôle
peut être facile

Pompe à insuline t:slim X2™ AVEC LA TECHNOLOGIE Control-IQ™

- Ajuste l'administration d'insuline basale pour aider à prévenir les hyperglycémies et les hypoglycémies
- Administre un bolus de correction automatique* (jusqu'à un par heure)
- Activités Exercice et Sommeil dédiés pour un contrôle plus ciblé



Dexcom G6 vendu séparément



Suivez-nous :

Making Diabetes Easier by VitalAire Belgium

@makingdiabeteseasier_be



Peter
diagnostic reçu
en 2001

La technologie Control-IQ™ ne prévient pas toutes les hyperglycémies et les hypoglycémies. Vous devez continuer à vous administrer des bolus pour les repas et gérer activement votre diabète. Pour plus d'informations, veuillez visiter la section "Produits & Support" du site web : <https://www.makingdiabeteseasier.com/be>



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

t:simulator™ App
Une démo virtuelle
gratuite de la pompe



* Si les valeurs de glucose prédites sont supérieures à 180 mg/dL, la technologie Control-IQ calcule un bolus de correction à l'aide des paramètres de profil personnel et une cible de 110 mg/dL et administre 60% de cette valeur. Le bolus de correction automatique ne se produira pas dans les 60 minutes suivant l'administration ou l'annulation d'un bolus.

Renseignements importants sur la sécurité : La pompe à insuline t:slim X2 avec la technologie Control-IQ (le système) comprend la pompe à insuline t:slim X2, qui contient la technologie Control-IQ, et un dispositif de surveillance du glucose en continu (MGC, vendu séparément). La pompe à insuline t:slim X2 est conçue pour l'administration sous-cutanée d'insuline, à des débits fixes et variables, pour la prise en charge du diabète chez les personnes ayant besoin d'insuline. La pompe à insuline t:slim X2 ne peut être utilisée que pour l'administration continue d'insuline et comme composante du système. Lorsque le système est utilisé avec un dispositif de MGC compatible, il peut être utilisé pour augmenter, diminuer et arrêter l'administration d'insuline basale en fonction des lectures du capteur de MGC et des valeurs de glucose prédites. Le système peut également administrer des bolus de correction lorsque la valeur de la glycémie prédite dépassera un seuil prédéfini. La pompe ainsi que le système sont destinés à être utilisés par des personnes âgées de six ans et plus. La pompe ainsi que le système sont conçus pour un usage individuel. La pompe et le système sont destinés à être utilisés avec l'insuline NovoRapid ou Humalog U-100. Le système est conçu pour la gestion du diabète de type 1.

Le système ne peut être utilisé par les femmes enceintes, les personnes en dialyse ou les patients gravement malades. N'utilisez pas le système si vous utilisez de l'hydroxyurée.

Les utilisateurs de la pompe et de n'importe quel des systèmes doivent : être aptes et disposés à utiliser la pompe à insuline, le dispositif de MGC et tous les autres composants du système, conformément à leur

AVERTISSEMENT : La technologie Control-IQ ne devrait pas être utilisée par des personnes âgées de moins de six ans. Elle ne doit pas non plus être utilisée chez les patients qui ont besoin de moins de 10 unités d'insuline par jour ou qui pèsent moins de 25 kilogrammes.

mode d'emploi respectif; vérifier la glycémie selon les recommandations de leur professionnel de la santé; démontrer des compétences adéquates en matière de décompte des glucides; posséder des compétences suffisantes en matière de prise en charge autonome du diabète; consulter régulièrement leur(s) professionnel(s) de la santé, et avoir une vision ou une audition adéquates pour reconnaître toutes les fonctions de la pompe, dont les alertes. La pompe t:slim X2 ainsi que l'émetteur et le capteur de MGC doivent être retirés avant tout IRM, tomographie ou traitement diathermique. Visitez le site tandemdiabetes.com/safetyinfo pour obtenir de plus amples renseignements importants sur la sécurité.

© 2021 Tandem Diabetes Care, Inc. Tous droits réservés. Tandem Diabetes Care, t:simulator, Control-IQ et t:slim X2 sont des marques de commerce déposées ou des marques de commerce de Tandem Diabetes Care, Inc. aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Dexcom et Dexcom G6 sont des marques de commerce déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Erhöhte nüchtern Werte – ein Grauen am Morgen?

Menschen, die mit Diabetes leben, werden folgende Situation nur allzu gut kennen: Man geht abends mit Werten zu Bett, die im Zielbereich liegen und morgens kommt das große Erwachen, der ermittelte nüchtern Wert ist zu hoch, obwohl man in der Nacht geschlafen hat. Oft finden Betroffene hierfür keine Erklärung, dies sorgt für Beunruhigung und zusätzlichen Stress.

Nachfolgend ergründen wir, was nachts in unserem Körper vor sich geht und welche Phänomene hinter den hohen Werten stecken und welche Maßnahmen sich als hilfreich erwiesen haben.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir nachts schlafen?

Während wir ruhig schlummern, arbeitet unser Körper, vor allem die inneren Organe, weiterhin auf Hochtouren, um lebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten.

Allen voran ist unsere Leber auch nachts fleißig. Sie gibt pro Stunde ca. 10g Zucker ins Blut ab, wenn wir nicht essen – somit wird gewährleistet, dass wir auch dann mit Energie versorgt werden. Normalerweise kommt dann unser körpereigenes Insulin ins Spiel, welches diesen Zucker in die Zellen schleust, wo er verbraucht wird.

Des Weiteren produziert der Körper in der Nacht, vor allem aber in der 2. Nachthälfte unterschiedliche Hormone, die uns auf den folgenden Tag vorbereiten sollen:

- **Das Wachstumshormon** fördert die Zuckerneubildung in der Leber und die Spaltung von Fetten, was wiederum eine Insulinresistenz zur Folge haben kann.
- **Adrenalin** wird als wichtiges Stoffwechsellhormon angesehen, es mobilisiert Energie-reserven in Form von Glukose und freien Fettsäuren und bereitet den Körper somit auf körperliche Aktivität vor, oder trägt zur Erholung nach einer Unterzuckerung bei.
- **Cortisol**, auch als Stresshormon bekannt, ist ein lebensnotwendiges Hormon. In akuten Be-



lastungssituationen regt es den Stoffwechsel an, wirkt entzündungshemmend und sorgt dafür, dass im Blut mehr Glukose – also Traubenzucker – als Energielieferant für die Zellen bereitgestellt wird.

Zusammenfassend ist anzumerken, dass die genannten Hormone wichtige Gegenspieler des Insulins sind und dessen Wirkung an den Zellen



abschwächt. Mit dem Effekt, dass Menschen mit einem Diabetes den Einfluss dieser Hormone bemerken können und gegebenenfalls berücksichtigen müssen, da je nach Form des Diabetes, die Insulinwirkung eingeschränkt oder kein Insulin vorhanden ist.

Schauen wir uns einige Erklärungsansätze für erhöhte Blutzuckerwerte am Morgen etwas genauer an

- Eine Erklärung kann das sogenannte **Dawn-Phänomen** („Dawn“, engl.= Morgengrauen) sein.

Es beschreibt den Anstieg der Blutzuckerwerte in den frühen Morgenstunden. Die Ursache liegt hierbei, dass der Körper zu dieser Zeit weniger Insulin und mehr Glukagon produziert. Glukagon sorgt dafür, dass die Leber den dort gespeicherten Zucker abgibt.

Während der Körper von Menschen ohne Diabetes mit Insulin gegensteuert, ist die Insulin Antwort in diesem Fall gestört und es kommt zum morgendlichen Anstieg der Werte. Auch das sogenannte Wachstumshormon, welches besonders in den Morgenstunden in die Blutbahn abgegeben wird, zählt als Gegenspieler des Insulins und trägt zum Dawn Phänomen bei.

Vorwiegend sind Jugendliche im Wachstum betroffen, aber auch Erwachsene, das Wachstumshormon ein Leben lang produziert wird. Dennoch ist das Dawn Phänomen vor allem in der Pubertät der Grund für hohe Werte.

Bei Menschen mit Typ 1 Diabetes wird das Dawn Phänomen noch zusätzlich durch die nachlassende Wirkung des Basalinsulins am Vorabend befeuert (meistens 4-7 Uhr morgens).

- Im Gegensatz zum Dawn Phänomen steht der **Somogyi Effekt**, bei dem es ebenfalls zu einer Fehlregulation mit erhöhtem Wert am Morgen kommt. Die Ursachen liegen jedoch woanders. Anders als beim Dawn Phänomen, geht beim Somogyi Effekt eine (meist unbemerkte) Hypoglykämie (Unterzucker) voraus- der Körper reagiert daraufhin mit einer Gegenregulation durch verschiedene Hormone (Glukagon, Adrenalin und/oder Cortisol).

Vom Somogyi Effekt sind in erster Linie Menschen mit Typ 1 betroffen, entweder durch ein versäumtes Abendessen oder eine falsch dosierte abendliche Insulingabe.

Häufen sich die Beobachtungen der hohen Werte ohne plausible Erklärung, sollte man zuerst einmal schauen, ob einer der beiden oben genannten Effekte Auslöser sein könnte. Eine effektive Methode, um herauszufinden, ob es sich um eines dieser Phänomene handelt, bietet die Überwachung der Blutzuckerwerte für mehrere Nächte zwischen 3 und 5 Uhr morgens oder ein kontinuierliches Glukose-Überwachungssystem zu verwenden. So lässt sich beurteilen, wann es zu Schwankungen kommt und ob ein Unterzucker Grund für den erhöhten Wert am Morgen sein könnte.

- Wenn der Blutzuckerspiegel zwischen 2 und 3 Uhr morgens niedrig ist, besteht eine gute Wahrscheinlichkeit, dass der Somogyi-Effekt die Ursache ist.
- Wenn der Blutzuckerspiegel normal oder hoch ist zwischen 2 und 3 Uhr morgens, liegt eher ein Dawn Phänomen vor.



Glukosehaushalt, Melatonin, Prolaktin, Wachstumshormon, Schilddrüsenhormon (TSH) sowie weitere Hormone. Wird die Uhr infolge wechselnden Lebenswandels immer wieder verstellt, geraten diese Rhythmen aus dem Takt. Somit ist besonders dem Nachtschlaf eine wichtige Rolle zuzuordnen. Wer zu wenig oder schlecht schläft, hat oft mehr vom Stresshormon Cortisol im Blut.

Ebenfalls gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht und der Schlafdauer. Durch die Schlafdauer werden u.a. die Appetitregulation und der Energiestoffwechsel moduliert. Eine verkürzte Schlafdauer führt zu vermehrtem Hungerempfinden und erhöhtem Appetit. Die Gewichtszunahme wird also während des Kurzschlafs programmiert.

Kurzschläfer mit Diabetes haben verglichen zu normalschlafenden Menschen mit Diabetes eine deutlich schlechtere Blutzuckereinstellung: 1% Differenz beim HbA1c-Wert.

Es lohnt sich also für ausreichend Schlaf und Entspannung zu sorgen.

Hilfreich kann es ebenfalls sein, die letzte Mahlzeit abends etwas eher einzunehmen, da dann ein Großteil der Mahlzeit schon verdaut ist und ein postprandialer Anstieg kompensiert werden kann, zum Beispiel durch einen kleinen Spaziergang.

Bei Menschen mit einem Typ 2 Diabetes kann über eine Anpassung der oralen Medikation nachgedacht werden. Metformin wirkt über einen Zeitraum von 12 Stunden und bremst die nächtliche Zuckerausscheidung der Leber.

Kerstin Haller
Infirmière en éducation

Quellen:

1. Suter P: Zirkadianer Rhythmik und chronische Erkrankungen. Praxis 2015; 104: 1265-1270.105; 72: 711-715.
2. www.endokrinologie.net
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831313/
4. www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0034-54731
5. Rybicka M, Krysiak R, Okopieb. Das Morgendämmerungsphänomen und der Somogyi-Effekt - zwei Phänomene der morgendlichen Hyperglykämie. Das okokrynol Pol. 2011;62(3):276-84. PMID: 21717414
6. www.agamatrix.com/blog/dawn-phenomenon-somogyi-effect/

In der vorliegenden Abbildung sind die Unterschiede der beiden Phänomene deutlicher erkennbar, was für weitere Behandlungsentscheidungen von zentraler Bedeutung ist.

Je nach Ursache sollte mit dem behandelnden Arzt gemeinsam eine passende Lösung gesucht werden. Wenn die beiden Effekte nicht berücksichtigt werden, könnte es zu einer falschen Dosisanpassung des Insulins am Vorabend kommen.

Beispielsweise könnte die Dosis erhöht werden, was bei einem Somogyi Effekt eher ungünstige Auswirkungen haben könnte, wohingegen bei einem Dawn Effekt vielleicht genau das hilfreich wäre.

Dies führt zu der Schlussfolgerung, dass eine Reihe von Faktoren einen gewissen Einfluss auf den morgendlichen Blutzuckerwert haben.

Was kann der Betroffene tun?

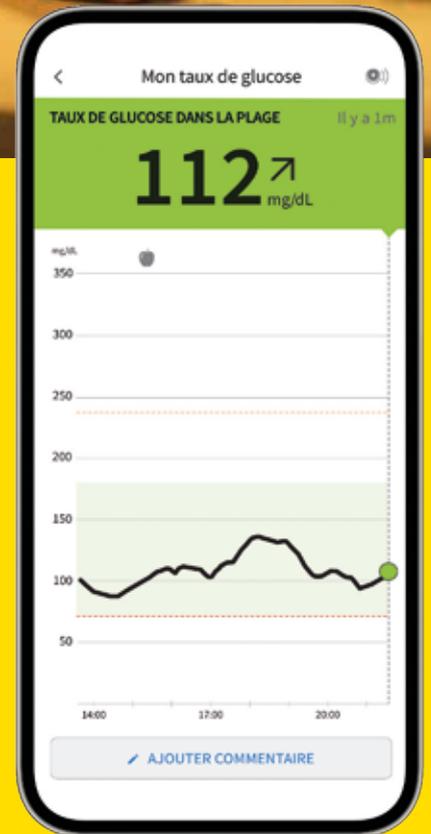
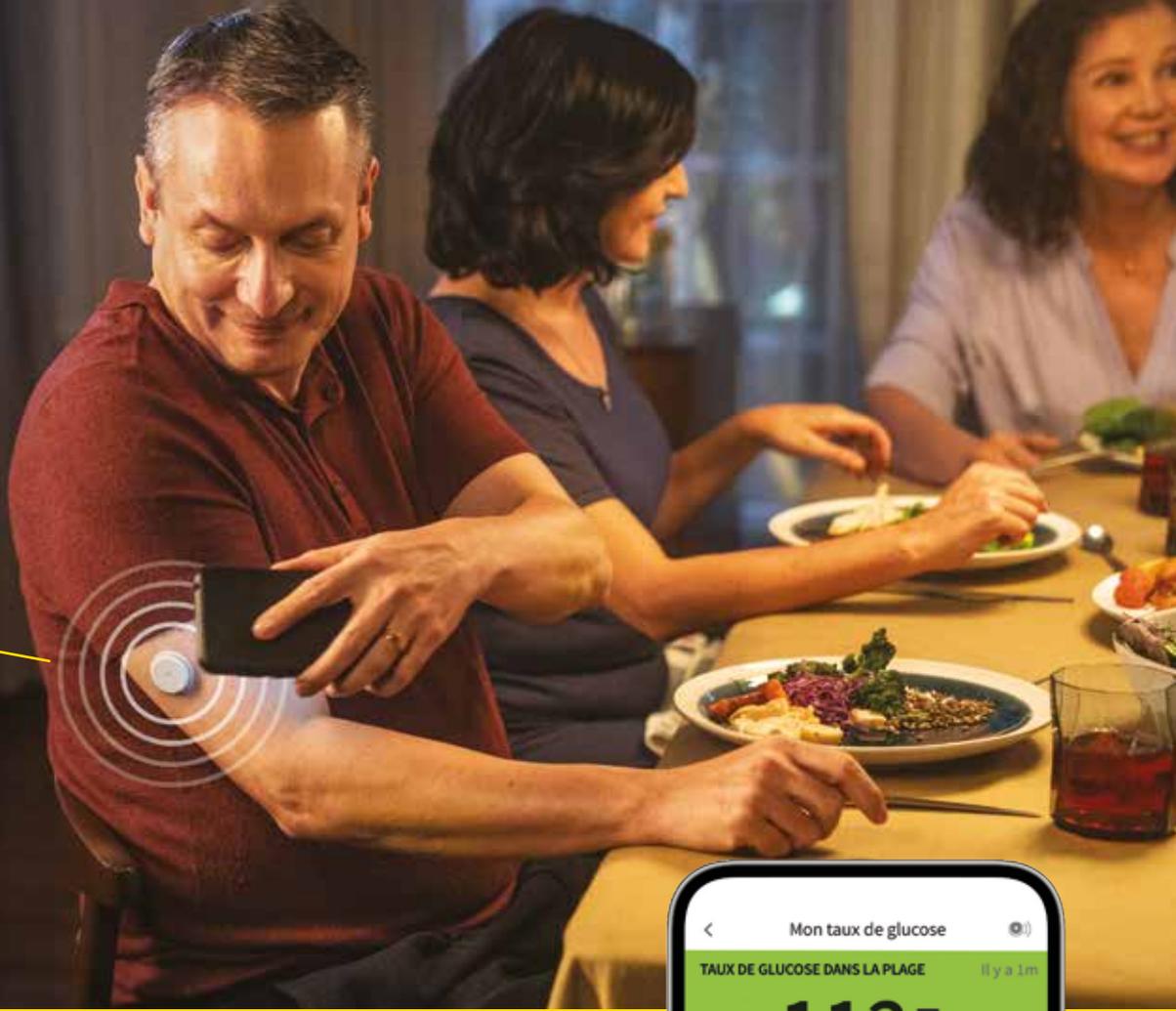
Auch die Maßnahmen, die Betroffene befolgen können, sind zum Teil abhängig vom Typ des Diabetes und der Ursache des erhöhten Wertes.

Der Mensch lebt in einem konstanten Rhythmus. Die Periode seiner wichtigsten inneren Uhr ist zirkadian - etwa einen Tag lang. Dabei hat sich ein Tag/Nachtrhythmus herauskristallisiert, chemische Reaktionen verlaufen unter Lichtbestrahlung ganz anders als in der Dunkelheit.



FreeStyle
Libre 2

112  mg/dL



Votre allié pour
gérer votre diabète,
en toute sérénité.

Avec le système FreeStyle Libre 2, mesurez et suivez facilement
vos taux de glucose à l'aide d'un scan indolore¹.

À tout moment², n'importe où³.



Pas de piqûres⁴
au bout des doigts



Réduit votre HbA1c⁵

Le Pouvoir de Savoir

 **Abbott**
life. to the fullest.®



Scannez et découvrez
plus d'infos sur notre
site-web

Les données et les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais données, patients ou professionnels de la santé.
1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web myFreeStyle.be pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink nécessite une inscription à LibreView. 2. Période de préchauffage de 60 minutes requise lors de l'application du capteur. 3. Le capteur est résistant à l'eau dans jusqu'à 1 mètre d'eau. Ne pas immerger plus de 30 minutes. 4. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les lectures de glucose et les alarmes ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes. 5. Eeg-Olofsson K et al. ADA 2020, 74-OR LB.

© 2023 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et Apple sont des marques commerciales d'Apple Inc.

ADC-75650 v1.0 05-23

La pleine conscience – fumisterie ou outil efficace dans la gestion du diabète ?

L'utilisation de la pleine conscience existe depuis des millénaires, sous différentes formes, et elle trouve sa place dans diverses religions et croyances. Cependant, la pleine conscience est souvent tournée en dérision par les personnes qui n'en ont pas fait l'expérience ou qui ne la pratiquent pas, et elle est associée à des gourous pseudo-spirituels peu sérieux. Pourtant, la science a prouvé les effets positifs de la pleine conscience sur notre santé.

Mais qu'entend-on par pleine conscience ?

La pleine conscience, c'est simplement être pleinement conscient et sans jugement du moment présent. On peut la développer grâce à des pratiques basées sur la pleine conscience (MBI- Mindfulness Based Interventions). Ces pratiques sont bénéfiques pour de nombreux aspects de la santé physique et mentale.

D'où vient la méditation de pleine conscience ?

En 1979, Jon Kabat-Zinn, un scientifique travaillant dans la recherche en biologie moléculaire, a décidé d'intégrer ses propres pratiques de yoga et de méditation dans le domaine clinique. Son objectif était d'aider ses collègues et les patients à mieux gérer leur stress grâce à un protocole précis.

C'est sur cette base que le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), un programme d'éducation et de prévention, a été créé à la faculté de médecine du MIT (Université du Massachusetts).

Ce programme n'est pas basé sur des pratiques religieuses, mais sur la combinaison de deux sources de connaissances :

- Les connaissances de la méditation de pleine conscience, qui vient de la psychologie bouddhiste et qui vise à développer la capacité à être pleinement conscient du moment présent, à cultiver la compassion et la sagesse.
- Le savoir provenant de la science occidentale, basé sur les connaissances de la médecine et de la psychologie occidentales.

De nos jours, la pleine conscience est utilisée dans différentes sphères de la société et fait l'objet de nombreuses études scientifiques.



Concrètement, que fait-on dans la pleine conscience ?

En pratiquant régulièrement la pleine conscience, on améliore sa capacité à être attentif au moment présent et à affiner son jugement. Cela concerne nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, notre environnement et nos relations. L'accent est mis en particulier sur l'éthique et la bienveillance envers ces sensations présentes.

Tout le monde peut apprendre ces techniques et les intégrer dans sa vie de tous les jours, que ce soit par la méditation ou par des exercices quotidiens. Pour que ce soit efficace, il est conseillé de suivre les programmes MBSR dont on a déjà parlé.

Qu'est-ce que la pleine conscience peut apporter à la santé et à la vie avec un diabète ?

Des études ont démontré que des interventions basées sur la pleine conscience peuvent avoir des effets positifs à long terme sur la santé des personnes vivant avec des maladies chroniques comme le diabète. Quand on est capable de mieux contrôler ses pensées concernant son propre corps, cela permet de voir les situations différemment et de les aborder de manière positive. On peut ainsi se calmer plus vite et retrouver un état de bien-être. De plus, ce genre de pleine conscience a un impact positif sur notre concentration, notre mémoire et notre perception de nous-mêmes.



Concrètement, la pleine conscience a des effets à quatre niveaux différents :

1. La perception de son corps :

Une meilleure perception de son corps offre de nombreux avantages. Par exemple, il est notable de percevoir ses douleurs avec une intensité amoindrie. De plus, cela nous permet d'avoir une alimentation plus consciente et équilibrée en développant une meilleure sensation de faim et de satiété.

2. Régulation de l'attention :

La pleine conscience nous aide à mieux contrôler notre attention. Cela a un effet positif particulièrement important pour les personnes avec un diabète, car elles peuvent ainsi prendre des décisions plus facilement. Il a été prouvé que la gestion du diabète et la régulation de la glycémie sont améliorées. Nous adoptons des habitudes favorables à la santé, comme une alimentation équilibrée et une activité physique, et nous prenons mieux soin de nous.

3. Régulation des émotions :

La pleine conscience nous permet de percevoir nos émotions de manière plus intense et plus rapide. Cela nous aide à mieux gérer les émotions négatives. Elle réduit le stress, les pensées négatives, l'anxiété et l'alimentation émotionnelle. Nous pouvons ainsi nous détendre plus facilement et trouver un sommeil plus paisible et réparateur.

4. Perception de soi et des relations avec les autres :

En acceptant nos propres sentiments, impressions et émotions, nous apprenons à mieux nous connaître. Nous pouvons réfléchir à notre comportement et à nos interactions avec les autres pour les améliorer. Chez les personnes atteintes de diabète, la pleine conscience peut favoriser l'acceptation de la vie avec une maladie chronique.

Comment peut-on intégrer des exercices basés sur la pleine conscience dans sa vie quotidienne ?

Voici quelques exemples inspirants de la manière dont on peut intégrer de tels exercices dans la vie quotidienne

- **Prendre conscience du pouvoir de la pleine conscience :**

Concentrez-vous pleinement sur votre respiration. Sentez comment vous inspirez et expirez. Suivez le chemin de l'air à l'intérieur de votre corps. Dirigez votre attention vers votre esprit et observez ce qui s'y passe.

- **Adopter une attitude d'observation envers la pleine conscience :**

Observez vos pensées et sensations avec un regard détaché, comme si vous observeriez les pensées de quelqu'un d'autre. Regardez-vous sans porter de jugement.

- **Faire une sorte de purification du corps :**

Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et parcourez mentalement votre corps de la tête jusqu'aux pieds. Ressentez s'il y a des sensations désagréables ou des douleurs dans votre corps. Concentrez votre respiration sur cette zone jusqu'à ce qu'elle se détende.

- **Analyser un objet :**

Choisissez un objet qui vous inspire/fascine. Contemplez-le attentivement. Utilisez tous vos sens. Comment se présente-t-il visuellement ? Quel parfum dégage-t-il ? Quelle sensation procure-t-il lorsque tu le touches ?

- **Manger avec attention :**

Concentrez-vous pleinement sur votre repas. Jetez un œil attentif à votre assiette. Comment ce présente-t-elle visuellement ? Que sentez-vous ? Quel est le goût attendu ? Mâchez lentement et concentrez-vous avec toute votre attention sur le goût de ce plat.

- **Méditation en marchant :**

Faites une petite promenade à un rythme agréable et prenez conscience des sensations dans votre corps, ainsi que de votre respiration. Si vous avez déjà essayé de méditer en marchant, vous pouvez aussi vous concentrer sur ce qui se passe autour de vous. Qu'est-ce que vous voyez ? Qu'est-ce que vous entendez ? Comment ressentez-vous le sol sous vos pieds ?

- **Exercices de respiration :**

Il existe d'innombrables exercices de respiration que l'on peut pratiquer dans toutes sortes de situations.



Par exemple, la respiration avec pincement de lèvres. Inspirez profondément par le nez et laissez l'air sortir doucement par les lèvres légèrement fermées. Vos joues vont se gonfler tout doucement.

De nos jours, il existe de nombreux outils super inspirants pour effectuer des exercices de pleine conscience. Vous pouvez trouver de superbes calendriers ou cartes qui proposent un exercice de pleine conscience chaque jour. Et pour ceux qui aiment leur smartphone, il y a plein d'applications qui aident à mettre la pleine conscience en pratique. Vous pouvez trouver des applications avec des minuteurs pour les exercices de respiration et plein d'autres outils encore.

En résumé, il a été prouvé que la pleine conscience a des effets positifs sur la santé. Les personnes vivant avec un diabète peuvent notamment bénéficier de ces effets positifs en réduisant leur anxiété et leur dépression, ainsi qu'en améliorant la gestion de leur diabète. Les meilleures performances sont observées lorsque la pleine conscience est pratiquée en groupe par le biais de programmes tels que MBSR ou MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). Cependant, des exercices intégrés dans la vie quotidienne peuvent également contribuer au bien-être. Bien évidemment, tous les aspects de l'utilisation de la pleine conscience et ses effets sur l'Homme n'ont pas encore été décelés, et d'autres études seront encore nécessaires afin d'élucider en profondeur tous les bienfaits de cet outil redoutable.

Jessica Durbach

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur la pleine conscience et le diabète ou participer à divers cours ou groupes, adressez-vous à la Maison du Diabète.

August et Marie Krogh
Arrivée au Danemark après la tournée
de conférences d'August aux États-Unis, 1922

1923 | Driving change
for generations

Impulser le changement pour les générations futures

La fondation de Novo Nordisk a été un travail d'amour, motivé par les efforts inlassables du physiologiste August Krogh et de sa femme Marie, médecin. August et Marie ont consacré leur vie à améliorer la disponibilité de l'insuline et leur amour de l'humanité continue à nous inspirer chaque jour. Leur conviction que les choses peuvent toujours être meilleures nous pousse à apporter toutes les améliorations possibles, même lorsque la solution parfaite n'est pas encore à portée de main. Parce que nous savons qu'aujourd'hui, même un progrès infime peut améliorer la qualité de vie des personnes que nous voulons servir.

Pour en savoir plus : novonordisk.be



Le logo apis bull est une marque
déposée de Novo Nordisk A/S

Achtsamkeit – Alles nur Humbug oder sinnvoll im Diabetesmanagement?

Die Anwendung von Achtsamkeit besteht seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Formen und findet ihren Platz in verschiedenen Religionen und Glaubensansätzen. Oftmals wird Achtsamkeit jedoch von Menschen belächelt, die keine Erfahrungen damit haben oder sie nicht praktizieren, und mit unseriösen pseudo-spirituellen Gurus in Verbindung bringen. Dabei sind die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf unsere Gesundheit wissenschaftlich belegt.

Aber was ist Achtsamkeit eigentlich?

Hier wird Achtsamkeit definiert als das bewusste und nicht wertende Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks. Sie kann durch achtsamkeitsbasierte Interventionen (MBI-Mindfulness Based Interventions) trainiert werden. Diese Interventionen stehen in Verbindung mit vielen körperlichen und psychischen Gesundheitsindikatoren.

Woher stammt die Achtsamkeitsmeditation?

Im Jahr 1979 versuchte Jon Kabat-Zinn, ein Wissenschaftler in der molekularbiologischen Forschung, seine Praktiken aus dem Yoga und der Meditation in den klinischen Bereich zu integrieren. Sein Ziel war es, seinen Mitarbeitern und den Patienten mithilfe eines präzisen Protokolls beim Umgang mit Stress zu helfen.

Basierend darauf entstand an der Medizinischen Fakultät der Universität in Massachusetts das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction), ein Bildungs- und Präventionsprogramm.

Die Grundlage dieses Programms sind keine religiösen Praktiken, sondern die Kombination von zwei Wissensquellen:

- Das Wissen aus der Achtsamkeitsmeditation, die ihren Ursprung in der buddhistischen Psychologie hat und darauf abzielt, die



Fähigkeit zur achtsamen Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln.

- Das Wissen aus der westlichen Wissenschaft, basierend auf Erkenntnissen aus der westlichen Medizin und Psychologie.

Heutzutage wird Achtsamkeit in verschiedenen sozialen und gesellschaftlichen Schichten angewandt und findet ihren Platz in vielen wissenschaftlichen Studien.



Also, was genau trainiert man eigentlich in der Achtsamkeit?

Indem man regelmäßig Achtsamkeit praktiziert, verbessert man seine Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein und sein Urteilsvermögen zu schärfen. Das betrifft unsere aktuellen Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, unsere Umwelt und unsere Beziehungen. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf ethischem Verhalten und dem Wohlwollen gegenüber diesen aktuellen Empfindungen.

Jeder kann diese Techniken erlernen und in seinen Alltag integrieren, sei es durch Meditation oder Übungen im Alltag. Für eine effektive Integration empfiehlt sich das bereits erwähnte Programm MBSR.

Wie wirkt sich die Achtsamkeit auf die Gesundheit und das Leben mit Diabetes aus?

Studien haben gezeigt, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes langfristig positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Wenn man seine Gedanken in Bezug auf den eigenen Körper besser kontrolliert, kann man Situationen anders bewerten und positiv darstellen. Das ermöglicht es einer Person, sich schneller zu beruhigen und wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zu gelangen. Außerdem hat diese Art der Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf unsere Konzentration, unser Gedächtnis und unser Selbstbild.

Konkret wirkt sich Achtsamkeit auf vier verschiedenen Ebenen aus:

1. Wahrnehmung des Körpers:

Eine verbesserte Körperwahrnehmung bringt viele Vorteile mit sich. Zum Beispiel kann man Schmerzen anders oder weniger intensiv empfinden. Außerdem kann man eine bewusstere und ausgewogenere Ernährung erreichen, indem man ein besseres Gefühl für Hunger und Sättigung entwickelt.

2. Regulierung der Aufmerksamkeit:

Durch Achtsamkeit kann man seine Aufmerksamkeit besser kontrollieren. Dies wirkt sich besonders positiv auf Menschen mit Diabetes aus, da sie dadurch Entscheidungen einfacher treffen können. Das Diabetesmanagement und der Blutzuckerspiegel werden nachweislich verbessert. Man setzt gesundheitsfördernde Gewohnheiten wie eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität um und achtet besser auf sich selbst.

3. Regulierung der Emotionen:

Mit Achtsamkeit nimmt man Emotionen verstärkt und schneller wahr. Dadurch lernt man, besser mit negativen Emotionen umzugehen. Achtsamkeit reduziert Stress, negative Gedanken, Ängste und emotionales Essen. Man kann sich leichter entspannen und findet einen ruhigeren und erholsameren Schlaf.

4. Wahrnehmung des Selbst und der Beziehungen zu anderen:

Durch die Akzeptanz der eigenen Gefühle, Eindrücke und Emotionen lernt man sich selbst besser kennen. Man kann sein eigenes Verhalten und die Interaktion mit anderen reflektieren und verbessern. Bei Menschen mit Diabetes kann Achtsamkeit dazu beitragen, die Akzeptanz des Lebens mit einer chronischen Krankheit zu fördern.

Wie kann man also achtsamkeitsbasierte Übungen in seinen Alltag integrieren?

Hier sind einige inspirierende Beispiele, wie man solche achtsamkeitsbasierten Übungen in den Alltag einbinden kann:



- **Entdecke die Kraft der Achtsamkeit:**
Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf die Atmung. Spüren Sie wie Sie atmen. Verfolgen Sie den Weg der Luft in Ihrem Körper. Lenken Sie Ihre Konzentration nach innen und in Eueren Geist.
- **Betrachte Achtsamkeit:**
Betrachten Sie Ihre Gedanken und Empfindungen mit einem beobachtenden Blick, als ob Sie die Gedanken einer anderen Person betrachten. Beobachte Sie ohne zu bewerten.
- **Reinigung des Körpers:**
Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen und verschieben Sie Ihre Wahrnehmung von Ihrem Kopf bis zu Ihren Zehen. Spüren Sie, ob es unangenehme Empfindungen oder Schmerzen in Ihrem Körper gibt. Konzentrieren Sie Ihre Atmung auf diese Stelle, bis sie sich entspannt.
- **Objektanalyse:**
Wählen Sie ein faszinierendes Objekt aus. Lassen Sie sich nun voll und ganz darauf ein. Nutzen Sie all Ihre Sinne. Wie präsentiert es sich visuell? Welchen Duft strömt es aus? Wie fühlt es sich bei Berührung an?
- **Achtsam Essen:**
Schenken Sie dem Essen Ihre volle Aufmerksamkeit. Betrachten Sie es zuerst mit wachem Blick. Wie präsentiert es sich visuell? Welchen Duft nimmt man wahr? Welchen

Geschmack erwartet man? Kauen Sie langsam und konzentrieren Sie sich mit aller Hingabe auf den Geschmack dieses Gerichts.

- **Gehmeditation:**
Gehen Sie im angenehmen Rhythmus und nehmen Sie bewusst die Empfindungen in Ihrem Körper wahr, ebenso wie Ihren Atem. Falls Sie bereits Erfahrung mit der Gehmeditation haben, können Sie sich auch auf die äußeren Eindrücke konzentrieren. Was erblicken Sie? Was vernehmen Sie? Wie fühlt sich der Boden unter Ihren Füßen an?
- **Atemübungen:**
Es gibt zahlreiche Atemübungen, die in verschiedenen Kontexten angewendet werden können. Ein Beispiel ist die Lippenbremse. Atmen Sie tief durch die Nase ein und lassen Sie die Luft durch leicht aufeinandergelegte Lippen ausströmen. Dabei sollen die Wangen sich sanft aufblähen.

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl inspirierender Tools mit Achtsamkeitsübungen. Zum Beispiel, gibt es wundervolle Achtsamkeitskalender oder Karten, die jeden Tag eine Achtsamkeitsübung bieten. Für diejenigen, die ihr Smartphone lieben, stehen zahlreiche Apps zur Verfügung, die sie bei der praktischen Umsetzung der Achtsamkeit unterstützen, wie beispielsweise Apps mit Timern für Atemübungen und vieles mehr.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Achtsamkeit nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Insbesondere Menschen mit Diabetes können von diesen positiven Effekten profitieren, indem Ängste und Depressionen gelindert werden und das Diabetesmanagement verbessert wird. Die besten Ergebnisse erzielt man durch eine Praxis, die in Gruppen durch Programme wie MBSR oder MBCT (Mindfull Based Cognitive Therapie) erlernt wird. Jedoch können auch Übungen, die in den Alltag integriert werden, das Wohlbefinden unterstützen. Um ein noch besseres Verständnis für die Anwendung von Achtsamkeit und deren Auswirkungen auf den Menschen zu erhalten, sind weitere Studien erforderlich.

Jessica Durbach

Möchten sie weitere Informationen zu Achtsamkeit und Diabetes oder an diversen Kursen oder Gruppen teilnehmen, dann wenden sie sich an die „Maison du Diabète“.

Cet évènement est organisé conjointement par :

Medtronic



EN ROUTE VERS LE FUTUR

Aperçu des avancées cliniques et
des traitements dans le domaine du
diabète de type 1

Soirée d'information en ligne
Jeudi 15 février, 19h30 – 21h00



Scannez votre
code QR afin de
vous inscrire



Prof. Carine De Beaufort
Centre Hospitalier du Luxembourg
Endocrinologie-Diabétologie
Pédiatrique



Prof. Laurent Crenier
Hôpital Erasme
Endocrinologie-Diabétologie
Adulte



Dr. Thierry Mouraux
CHU UCL Namur
Endocrinologie-Diabétologie
Pédiatrique

Haricots, lentilles et compagnie – un atout sous-estimé ?

Les légumineuses telles que les haricots, les lentilles, les pois chiches et les pois sont souvent considérées comme des héros sous-estimés dans le monde de la nutrition. Outre les produits d'origine animale tels que la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, les légumineuses contribuent de manière significative à l'apport mondial en protéines. Ce qui était autrefois considéré comme de la „nourriture pour les pauvres“ connaît maintenant une renaissance, et cela pour de bonnes raisons. Ces modestes légumineuses montrent un potentiel impressionnant dans la prévention des maladies liées à l'alimentation telles que le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité, et méritent donc plus d'attention. Enfin, leurs propriétés durables confèrent aux haricots, aux lentilles et compagnie une nouvelle image. Mettons donc l'accent sur cette catégorie d'aliments souvent négligée.

Il existe environ 20 000 espèces différentes de légumineuses, les lentilles, les haricots, les pois, les pois chiches et les graines de soja étant parmi les plus connues. Les spécialités luxembourgeoises telles que „Iertsebulli“, la soupe de lentilles et „Judd mat Gaardebounen“ trouvent leurs racines dans la modeste „cuisine des pauvres“. Bien qu'elles aient longtemps été considérées comme „sans goût, difficiles à digérer et démodées“, les légumineuses ont connu une amélioration remarquable de leur image ces dernières années, grâce à l'envie de voyager croissante et la découverte de nouveaux plats tels que le curry de lentilles, l'houmous ou les falafels, à la popularité de l'alimentation végétarienne et végétalienne et à l'intérêt croissant pour les aliments produits de manière durable.

Le terme „légumineuses“ fait référence, dans l'alimentation humaine, aux graines de plantes qui mûrissent dans une gousse, sont récoltées en surmaturation et séchées. Les haricots verts, les pois et les pois mangetout sont également botaniquement des légumineuses, bien qu'ils soient récoltés non mûrs et soient donc classés comme légumes en raison de leur teneur plus faible en protéines.

Qu'est-ce qui fait des légumineuses un aliment sain ?

- Une caractéristique importante des légumineuses est leur **teneur élevée en protéines**, bien que de qualité légèrement inférieure par



rapport aux protéines animales. Pour optimiser l'absorption des protéines, il est recommandé de combiner les légumineuses avec des produits céréaliers ou des pommes de terre.

- Les légumineuses se distinguent également par leur **teneur élevée en fibres alimentaires**, qui ont un impact positif sur la santé intestinale. Ces fibres agissent de manière prébiotique, anticancéreuse, régulent le taux de cholestérol et favorisent la digestion. En particulier pour les personnes atteintes de diabète, les légumineuses sont intéressantes

car elles retardent la hausse de la glycémie et assurent une satiété prolongée, ce qui peut avoir un impact positif sur la gestion du poids. Il est important de boire suffisamment d'eau (au moins 1,5 litre), car les fibres alimentaires absorbent de l'eau.

- Les légumineuses contribuent également de manière significative à **l'apport en minéraux et en vitamines**, notamment le potassium, le phosphore, le calcium, le fer et le zinc. De plus, elles sont riches en vitamines B, tandis que les vitamines liposolubles telles que A et E sont présentes en quantités significatives dans les légumineuses plus riches en matières grasses telles que les pois chiches et les graines de soja. Les graisses contenues présentent un profil d'acides gras favorable, avec une proportion élevée d'acides gras insaturés.



Comment éviter les ballonnements...

Les fibres alimentaires contenues dans les légumineuses, les oligosaccharides, sont responsables de l'effet ballonnant des légumineuses. Diverses mesures aident à réduire les taux de ces oligosaccharides et donc l'effet ballonnant :

- **Faire tremper** : Avant la préparation, les légumineuses doivent être trempées conformément aux instructions sur l'emballage (excepté

tion : les lentilles). Cela permet de décomposer jusqu'à 50% des oligosaccharides contenus.

- **Jeter l'eau de trempage** : Utilisez de l'eau fraîche pour la cuisson.
- **Bien cuire** : Il est utile de changer l'eau de cuisson à mi-cuisson pour éliminer les oligosaccharides libérés. Il est important d'ajouter de nouveau de l'eau chaude.
- **Bicarbonate de soude ou levure chimique** : Ajoutez une cuillère à café par litre d'eau de cuisson. Cela réduit la teneur en oligosaccharides et la durée de cuisson.
- **Conserves** : En jetant le liquide des conserves, la teneur en oligosaccharides est réduite.
- **Réduire en purée** : En réduisant en purée les légumineuses cuites, les parois cellulaires sont détruites et les enzymes digestives peuvent agir plus efficacement.
- **Choisir des variétés à faible flatulence** : Préférez les légumineuses pelées : lentilles rouges et jaunes, pois pelés et pois cassés. Les lupins, les haricots mungo et les haricots adzuki sont également considérés comme faibles en flatulences.
- **Germination** : En germant les légumineuses, les graines absorbent de l'eau, ce qui permet aux enzymes digestives d'agir plus efficacement. De plus, environ 80% des oligosaccharides sont décomposés. Le soja, le mungo ou les haricots adzuki, les pois chiches, les lentilles et les pois conviennent à cela. Les germes de soja, de pois chiche et de pois doivent être blanchis, en particulier pour éliminer les substances nocives. Ils conviennent donc particulièrement bien aux soupes, aux ragoûts, aux gratins ou en accompagnement de légumes.
- **Herbes et épices** : Parmi les classiques des „épices anti-ballonnements“, on compte le cumin, l'anis, le fenouil, la sarriette, le gingembre, le thym, la marjolaine, le persil et la menthe poivrée. Outre le fait que les herbes et les épices aident à réduire les ballonnements, elles rehaussent également la saveur des plats.
- **Accoutumance progressive** : Commencez

avec une petite quantité de légumineuses et augmentez progressivement. De cette manière, la digestion s'adapte à la composition modifiée de la nourriture, de nouveaux micro-organismes colonisent l'intestin et les ballonnements diminuent.

Polyvalentes et talentueuses...

Les légumineuses sont extrêmement polyvalentes et disponibles sous toutes les formes et couleurs. Leur goût généralement neutre constitue une excellente base pour une variété de plats, qu'ils soient salés, sucrés, épicés ou acides.

- **A la place de céréales** : La farine de légumineuses peut être transformée de diverses manières. Les pâtes à base de farine de lentilles ou de pois chiches contiennent plus de protéines et de fibres alimentaires, mais moins de glucides, pour une teneur énergétique comparable aux pâtes de blé dur.
- **A la place de viande** : En raison de leur teneur élevée en protéines, les légumineuses offrent une excellente alternative à la viande. Il est recommandé de remplacer la viande par des légumineuses au moins une fois par semaine. Un curry végétarien aux pois chiches, un burger aux lentilles, une bolognaise aux lentilles et un chili sans viande ne sont que quelques-unes des alternatives possibles.
- **A la place d'œufs** : Comme substitut des blancs d'œufs, souvent nécessaires pour les mousses ou les crèmes, l'eau de conserve ou de bocal des pois ou des pois chiches, appelée aquafaba, peut être utilisée. En raison des protéines solubles qui passent dans l'eau pendant la cuisson des légumineuses, celle-ci peut être fouettée de la même manière que les blancs d'œufs en neige.
- **A la place de lait** : Des boissons de soja ou de pois peuvent être utilisées comme alternatives végétales. Il est cependant important de noter qu'un remplacement complet du lait, sans enrichissement en vitamine B12, vitamine D et calcium peut entraîner une carence. Ces boissons végétales sont déjà établies en version sucrée et salée dans la cuisine asiatique et sont de plus en plus utilisées chez nous.



Plus de légumineuses – mais comment ?

Pour augmenter la consommation de légumineuses au quotidien, elles peuvent être intégrées dans des salades, des ragoûts et diverses recettes de différents pays. Des produits prêts à l'emploi, tels que le houmous ou la purée de pois offrent une manière délicieuse et facile de profiter des légumineuses. L'utilisation de pâtes de lentilles ou de pois chiches au lieu de pâtes traditionnelles, ainsi que le remplacement de la viande par des légumineuses dans des recettes traditionnelles sont d'autres approches créatives. Expérimentez et découvrez de nouveaux horizons gustatifs en essayant des gâteaux aux haricots ou un tiramisu aux pois.

Les légumineuses ont un potentiel considérable pour prévenir les maladies liées à l'alimentation, telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et l'obésité. Grâce à leur teneur élevée en protéines et en fibres alimentaires, elles retardent la hausse de la glycémie, régulent le sucre dans le sang et constituent un excellent complément à une alimentation équilibrée.

Alexandra Schmit
Diététicienne



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

25 help
JOER All Dag ass e gudden Dag

Bohnen, Linsen und co. – ein unterschätzter Joker?

Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Erbsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte tragen neben tierischen Produkten, wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, weltweit wesentlich zur Eiweißversorgung bei. Das einstige „Arme-Leute-Essen“ wird nun auch bei uns wiederentdeckt. Sie weisen ein hohes Potential auf, wenn es um ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, und Übergewicht geht und sollten mehr in den Fokus gerückt werden. Nicht zuletzt verleiht auch der Nachhaltigkeitsaspekt Bohnen, Linsen und Co. ein neues Image. Richten wir den Scheinwerfer auf eine zu wenig beachtete Lebensmittelkategorie.

Es gibt rund 20.000 Arten von Hülsenfrüchten. Zu den bei uns gängigsten Sorten zählen Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Luxemburgische Spezialitäten wie „Iertsebuli“, Linsensuppe und „Judd mat Gaardebounen“ haben ihre Wurzeln in der „Arme-Leute-Küche“. Lange Zeit hatten sie ein negatives Image als „geschmacklos, schwer verdaulich und altmodisch“. Jedoch hat sich das Image der Hülsenfrüchte, in den letzten Jahren durch die Reiselust (und damit das Kennenlernen neuer Gerichte wie Linsencurry, Hummus oder Falafel), die Zunahme der vegetarischen und veganen Ernährung und das wachsende Interesse an nachhaltig produzierten Lebensmitteln, verbessert.

In der menschlichen Ernährung sind mit Hülsenfrüchten Samen von Pflanzen gemeint, die in einer Hülse heranreifen, überreif geerntet und getrocknet werden. Grüne Bohnen, Erbsen und Zuckerschoten gehören botanisch gesehen auch zu den Hülsenfrüchten, werden aber unreif geerntet. Sie sind nicht so eiweißreich und werden daher zu Gemüse gezählt.

Was macht aus den Hülsenfrüchten ein gesundes Lebensmittel?

- Einer der wesentlichen Pluspunkte der Hülsenfrüchte ist der **hohe Eiweißgehalt**. Die Eiweißqualität ist etwas geringer als bei tierischem Eiweiß. Um das Eiweiß der Hülsenfrüchte dennoch gut verwerten zu können, kann man es mit Getreideprodukten oder Kartoffeln kombinieren.



- Hülsenfrüchte enthalten **viele Ballaststoffe**. Diese wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus. Sie wirken präbiotisch, krebshemmend, senken den Cholesterinspiegel und regulieren die Verdauungstätigkeit. Für Menschen mit Diabetes ist außerdem interessant, dass Hülsenfrüchte auch bei der Blutzuckerregulierung helfen, da sie den Blutzuckeranstieg verzögern und für eine länger anhaltende Sättigung sorgen. Dadurch wirken sie sich zusätzlich positiv auf das Gewichtsmanagement aus. Ballaststoffe binden Wasser, deswegen ist es wichtig mindestens 1,5l Wasser am Tag zu trinken.

- Hülsenfrüchte tragen nicht zuletzt zur **Ver-sorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen** bei. Sie enthalten Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Zink. Außerdem sind sie ein guter Lieferant an B-Vitaminen. Die fettlöslichen Vitamine A und E sind in fettreicheren Hülsenfrüchten wie Kichererbsen und Sojabohnen in nennenswerten Mengen enthalten. Die enthaltenen Fette haben mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ein günstiges Fettsäureprofil.

Blähungen vermeiden ...

Die in den Hülsenfrüchten enthaltenen Ballaststoffe, die Oligosaccharide sind verantwortlich für die blähende Wirkung der Hülsenfrüchte. Verschiedene Maßnahmen helfen, die Gehalte an diesen Oligosacchariden zu vermindern und dadurch die blähende Wirkung zu verringern.

- **Einweichen:** vor der Zubereitung sollten Hülsenfrüchte entsprechend der Packungsanleitung eingeweicht werden (Ausnahme: Linsen). So können bis zu 50% der enthaltenen Oligosaccharide abgebaut werden.
- **Einweichwasser wegschütten:** zum Kochen frisches Wasser verwenden.
- **Gut durchgaren:** Es hilft das Kochwasser nach der Hälfte der Garzeit auszutauschen, um die herausgelösten Oligosaccharide zu entfernen. Wichtig ist, wieder heißes Wasser zuzufügen.



- **Natron oder Backpulver:** Einen Teelöffel pro Liter Kochwasser zugeben. Dadurch reduziert sich der Gehalt der Oligosaccharide und die Kochzeit.
- **Konserven:** durch das Verwerfen der Konservenflüssigkeit wird der Gehalt an Oligosacchariden reduziert.
- **Pürrieren:** durch das Pürrieren gekochter Hülsenfrüchte werden Zellwände zerstört und die Verdauungsenzyme können besser angreifen.
- **Blähungsarme Sorten wählen:** geschälte Hülsenfrüchte bevorzugen: rote und gelbe Linsen, geschälte Erbsen und Splittererbsen. Als blähungsarm gelten weiterhin Lupine, Mungobohnen und Adzukibohnen.
- **Keimlinge:** durch das Keimen der Hülsenfrüchte nehmen die Samen Wasser auf, wodurch die Verdauungsenzyme besser angreifen können. Außerdem werden rund 80% der Oligosaccharide abgebaut. Hierfür eignen sich Soja-, Mungo- oder Azukibohnen, Kichererbsen, Linsen und Erbsen. Die Keimlinge der Sojaerbse, Kichererbse und Erbse sollten auf jeden Fall blanchiert werden, um gesundheitsschädigende Stoffe abzubauen. Diese eignen sich aus diesem Grund besonders gut für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe oder als Gemüsebeilage.
- **Kräuter und Gewürze:** Zu den Klassikern der „Antiblähgewürzen“ zählen: Kümmel, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Bohnenkraut, Ingwer, Thymian, Majoran, Petersilie und Pfefferminze. Abgesehen davon, dass Kräuter und Gewürze helfen Blähungen zu reduzieren, runden sie die Speisen geschmacklich ab.



- **Langsame Gewöhnung:** Zu Beginn mit einer geringen Menge an Hülsenfrüchten anfangen, und diese langsam steigern. Auf diese Weise gewöhnt sich die Verdauung an die veränderte Zusammensetzung der Nahrung, neue Mikroorganismen siedeln sich im Darm an, die die Moleküle abbauen können, und die Blähungen nehmen ab.

Vielseitig talentiert...

Hülsenfrüchte sind in allen Formen und Farben verfügbar und bilden durch den meist eher neutralen Geschmack eine gute Grundlage für verschiedene Gerichte, seien sie herzhaft, süß, scharf oder sauer.

- **Statt Getreide:** Mehl aus Hülsenfrüchten kann auf verschiedenste Weise verarbeitet werden. Nudeln aus Linsen- oder Kichererbsenmehl enthalten mehr Eiweiß und Ballaststoffe, aber weniger Kohlenhydrate bei vergleichbarem Energiegehalt wie Hartweizennudeln.
- **Statt Fleisch:** Durch den hohen Eiweißgehalt stellen die Hülsenfrüchte eine gute Alternative zum Fleisch dar. Es wird empfohlen das Fleisch mindestens einmal pro Woche durch Hülsenfrüchte zu ersetzen. Vegetarisches Curry mit Kichererbsen, Linsburger, Linsbolognese und Chili sin Carne sind hier nur einige Alternativen.
- **Statt Ei:** Für Mousse oder Cremes, die oft Eischnee enthalten, kann das Abtropfwasser aus Dosen oder Glaskonserven von Erbsen oder Kichererbsen – das sogenannte Aquafaba – verwendet werden. Dieses lässt sich dank löslicher Eiweiße, die beim Kochen der Hülsenfrüchte ins Wasser übergehen, schaumig aufschlagen, ähnlich wie Eischnee.
- **Statt Milch:** Sojadrinks oder Erbsendrinks können als pflanzliche Alternative zur Milch verwendet werden. Ohne Anreicherung von Vitamin B12, Vitamin D und Kalzium kann der völlige Milchersatz jedoch zur Unterversorgung mit diesen Nährstoffen führen. In süßen und salzigen Varianten und damit hergestellten Lebensmitteln sind diese Drinks schon lange Teil der asiatischen Küche und mittlerweile auch hierzulande vermehrt im Einsatz.



Mehr Hülsenfrüchte – aber wie?

Auch wenn man gerne mehr Hülsenfrüchte verzehren möchte, fehlen oft die Ideen, um den Konsum im Alltag zu steigern. Integrieren Sie Hülsenfrüchte z.B. in Salate und Eintöpfe. Probieren Sie Rezepte aus verschiedenen Ländern aus, z. B. Gigantes Plaki (griechische gebackene Bohnen in Tomatensauce) oder indisches Linsen Dal. Kosten Sie fertige Produkte wie Aufstriche aus diversen Hülsenfrüchten und in vielen Geschmacksrichtungen, z. B. Hummus oder Erbsenaufstrich. Wählen Sie für das nächste Pastagericht Linsen- oder Kichererbsennudeln. Seien Sie aufgeschlossen und kochen Rezepte mit Tofu. Nicht zuletzt können Sie kreativ werden und Kuchen aus Bohnen oder Tiramisu aus Erbsen versuchen.

Hülsenfrüchte haben ein hohes Potential um ernährungsassoziierte Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Übergewicht vorzubeugen. Durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen verzögern sie den Blutzuckeranstieg und helfen somit den Blutzucker zu regulieren. Durch ihre Vielfalt bieten sie viele Möglichkeiten sie im Alltag in die Ernährung zu integrieren. Hülsenfrüchte stellen somit eine hervorragende Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung dar.

Alexandra Schmit
Diététicienne

Dahl de lentilles corail

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g lentilles corail (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses ail
- 2 cm gingembre frais
- 400 g tomates concassées
- 50 cl lait de coco
- 50 cl bouillon de légumes
- 200 g pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 1 cuillère à café cumin moulu
- 1 cuillère à café coriandre moulue
- 2 cuillères à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café garam masala
- 1 citron vert bio
- 150g riz basmati (poids sec)



Préparation :

- Rincer et égoutter les lentilles corail.
- Peler les oignons et les ciseler finement. Peler, dégermer l'ail et le presser avec le gingembre.
- Faire revenir les oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre et les épices. Laisser cuire 2-3 minutes.
- Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon, mélanger et laisser mijoter 15 minutes en remuant.
- A la fin de la cuisson, ajouter le jus du citron et les pousses d'épinards. Mélanger. Dresser chaque assiette avec une portion de riz, le Dahl et servir bien chaud.

Ce repas apporte environ 65g de glucides par personne : **Bon appétit !**

Francoise Kinsoen
 Service nutrition, Mondorf Domaine Thermal

Gebackener Lauch mit würzigen Linsen

Für den Lauch: (Zutaten für 2 Personen)

- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Öl
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Für die Linsen:

- 150 g Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 Bund Petersilie



Quelle: blueberryvegan.com

Zubereitung :

- Den Ofen auf 180° C vorheizen.
- Vom Lauch die Krone abschneiden und den unteren Teil längs halbieren.
- Den Lauch in eine Auflaufform geben und mit dem Öl beträufeln. Salzen, pfeffern und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen.
- Während der Lauch im Ofen ist, die Linsen zubereiten. Dafür die Zwiebel fein hacken und in einem Topf in heißem Öl glasig andünsten. Den Knoblauch dazu pressen und kurz anschwitzen. Dann die Linsen in den Topf geben und 2 Minuten braten. Mit der Brühe ablöschen und mit gekipptem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Sobald die Linsen gar, aber noch bissfest sind, den Herd ausschalten, Lauchzwiebel und Petersilie unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Lauchstangen zusammen mit den Linsen auf zwei Tellern anrichten und direkt servieren.

Notiz:

Dieses Gericht ist ein perfektes Abendessen für einen kalten Winterabend oder ein leichtes Mittagessen. Sie können es mit Fisch oder Fleisch servieren und es so zu einer Hauptmahlzeit umwandeln.



weltdag vun der zockerkrankheet
14. November

marc.willmes@ald.lu

10000 Schrëtt! géint den Zocker*

12. November 2023 zu Hesper

MÉI INFOS OP
www.ald.lu
+352 48 53 61



Weltdiabetesdag 2023

Dëst Joer war eisen traditionellen FLMP-IVV Marsch vun den 10 000 Schrëtt zu Hesper. Mat der Ënnerstëtzung vum Footing Club Itzeg, kënne mer op en erfollegräichen Dag zeréckkucken. Mir hunn eis gefreut, dass 780 Leit matgaange sinn. 20 Kanner hunn un eisem Rallye „DiabetesGo“ matgemaach a konnten e kleng Kaddo mathuelen.

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

- all eis benevole Mataarbechter, fir hir Hëllef vir, wärend a no der Marche
- der ganzer Equipe vum « Footing Club Itzeg » fir hir wäertvoll Ënnerstëtzung an der Organisatioun vun de verschiddenen Tier an den Aschreiwungen
- dem Cactus fir de Sponsoring vum Uebst, dat op de verschiddene Posten konnt verdeelt ginn.



Soirée-conférences « Le diabète en questions » am Hôpital Robert Schumann um Kierchberg

The poster features a white central area with a blue and white abstract background. At the top left is the logo for 'Association Luxembourgeoise du Diabète' (ALD) with the text 'Maison du Diabète'. At the top right is the logo for 'Société Luxembourgeoise de Diabétologie' (SLD). In the center, a blue circle contains the text 'journée mondiale du diabète' and '14 Novembre'. Below this, the text 'Soirée conférences: Le diabète en questions' is displayed in blue. Two blue speech bubbles with white question marks are positioned below the title. The date and time 'Mardi, 14 novembre 2023 à partir de 18.00 heures' are listed in bold black text. The venue 'Auditoire Hôpital HRS-Kirchberg, 9, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg' is provided. At the bottom, contact information for the ALD is given: 'Renseignements et inscription: Association Luxembourgeoise du Diabète, Tel: 48 53 61, info@ald.lu, www.ald.lu'.

Association Luxembourgeoise du Diabète
ALD
Maison du Diabète

SLD
Société Luxembourgeoise de Diabétologie

journée mondiale du diabète
14 Novembre

Soirée conférences:
Le diabète en questions

Mardi, 14 novembre 2023
à partir de 18.00 heures

Auditoire Hôpital HRS-Kirchberg
9, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg

Renseignements et inscription: Association Luxembourgeoise du Diabète
Tel: 48 53 61 info@ald.lu www.ald.lu





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

Agenda



Februar
02

Rencontre: 14:00–15:30 **Kaffisstuff / Pause Café**

Februar
21

April
17

Rencontre: 19:00–20:30 **ParEnD –
Groupe de parents d'enfants vivant avec un diabète**

März
01

Cours : 18:00–20:00 **Mindful-eating** (en langue luxembourgeoise)

März
08

Cours online : 20:00–21:30 **Diabetes was ist das ?** (en langue luxembourgeoise)

März
11

Mai
13

Rencontre: 17:00–19:00 **Pumpentreff / Rencontre autour de la pompe**

März
13

Cours : 16:00–18:00 **Gesundes Frühstück** (en langue luxembourgeoise)

März
21

Cours : 15:00–17:00 **Freestyle libre 2** (en langue luxembourgeoise)

März
25

Cours online : 19:00–20:30 **Le diabète qu'est-ce que c'est ?** (en langue française)

April
17

Cours : 14:00–16:00 **Kohlenhydrate / Les glucides** (bilingue)

In Memoriam



Madame Hedwig BADEN
Monsieur Jos PETERS

Toutes nos condoléances aux familles en deuil et un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD et du projet Life for a Child.



#entredebonnesmains
#ingoodhands
#ingutenHänden
#emboasmãos
#aguddenhänn



zanter méi wéi 20 Joer

*Mat der
Stéftung Hëllef Doheem
sidd Dir
**a gudden
Hänn***

 40 20 80

WWW.SHDLU

Diabetes na pele e no cabelo

A nossa pele está em constante mudança. A partir dos 25 anos de idade, os primeiros sinais de envelhecimento aparecem na superfície da pele e esta perde elasticidade.

70 a 80 por cento das pessoas com diabetes tendem a apresentar alterações na pele mais rapidamente. Atualmente, sabe-se que 50 doenças de pele estão associadas à diabetes, incluindo várias infecções fúngicas, zonas de pele seca, comichão extrema e manchas acastanhadas na pele.

Neste artigo, analisamos mais de perto a pele e damos-lhe dicas sobre como evitar problemas de pele.



Um olhar atento sobre a pele

A pele é constituída por três camadas: a epiderme, a derme e a hipoderme.

A pele cobre todo o nosso corpo e é o maior e mais rico órgão nervoso do corpo humano. Num adulto, cobre uma superfície de dois metros quadrados e pesa cerca de 14 quilos.

Graças à sua elasticidade, protege o nosso corpo das pressões e dos choques. Protege-nos também da sujidade, das bactérias, dos vírus, dos raios UV e da água que entra no nosso corpo.

A pele também garante que não «secamos»: sem esta função barreira, o corpo perderia cerca de 20 litros de líquido por dia.

Regula o equilíbrio térmico do corpo, dilatando ou contraindo os vasos sanguíneos.

A pele é também o órgão sensorial mais sensível, com o qual podemos explorar o nosso ambiente e os nossos semelhantes através do tato.

Também expressamos as nossas emoções através da nossa cobertura protetora: podemos ficar vermelhos de raiva, pálidos de medo, suamos de medo...

A nossa pele perde elasticidade com a idade, aparecem rugas e torna-se mais fina e seca.

Influências como os raios UV, o tabagismo, uma alimentação pouco saudável, mudanças rápidas de temperatura, medidas de higiene excessivas, toxinas ambientais ou as nossas hormonas fazem com que a nossa pele envelheça mais rapidamente.

Causas das alterações cutâneas na diabetes

O aumento do açúcar no sangue leva a uma maior excreção de açúcar através dos rins, o que desidrata o corpo e seca a pele.

Além disso, as lesões nervosas reduzem a atividade das glândulas sudoríparas e sebáceas, o que leva a uma redução da retenção de humidade e a uma perda da ureia do próprio corpo. A pele dá comichão, forma mais caspa, fica com fissuras e a sua função protetora fica enfraquecida.

Se a diabetes for mal controlada, o sistema imunitário fica enfraquecido e o risco de infecções aumenta.

O fluxo sanguíneo para a pele deteriora-se devido à constrição dos vasos sanguíneos, o que leva a que o processo de cicatrização seja prejudicado e/ou demore mais tempo.

Coin de nos lecteurs portugais



A relação exacta entre as doenças de pele e a diabetes ainda está a ser investigada. Discute-se se são os processos inflamatórios ou os depósitos de açúcar que enfraquecem a estrutura da pele.

- A pele seca e sensível na cabeça, no rosto, nos braços, na parte inferior das pernas ou nos tornozelos pode causar comichão.

Se a pele ficar seca ou se houver uma maior formação de calosidades numa zona, aparecem fissuras finas nessas zonas, que danificam a nossa camada protetora natural e as bactérias ou fungos podem penetrar na pele e causar inflamação.

A comichão aumenta a vontade de coçar, a barreira cutânea também é danificada e as bactérias sob as unhas podem entrar rapidamente na pele e causar inflamação.

- Os lábios secos são frequentemente um sinal de que o corpo não está suficientemente hidratado (que o corpo foi privado de água). Se os lábios estiverem secos, tentamos, por reflexo, hidratá-

los com saliva. No entanto, esta evapora-se muito rapidamente e volta a secar os lábios e acabamos por fazer desaparecer a fina camada de gordura com a língua.

Os pedaços de pele irritantes são frequentemente mordidos ou arrancados, resultando em lesões muito finas nos lábios. Como a pele dos lábios é muito fina, as bactérias ou os fungos encontram rapidamente um ponto de entrada e podem infectar rapidamente os lábios. Neste caso, deve consultar-se imediatamente um médico.

O que é que posso fazer?

Em geral, é importante cuidar regularmente da sua pele com produtos adequados para homens e mulheres. Isto contribui significativamente para melhorar e manter uma pele saudável.

Escolha produtos que hidratem a pele (por exemplo, com ureia, aquaporina, aloé vera, lípidos, vitamina E ou pantenol) mas que sejam:

- sem fragrâncias
- sem conservantes
- sem parabenos
- sem álcool

Aconselhe-se com o seu médico ou pergunte na farmácia qual o produto adequado ao seu tipo de pele e à zona de aplicação.

As pequenas feridas são muitas vezes banalizadas; a regra é desinfectá-las com um produto incolor. Se não se registarem melhorias após 3 dias, deve consultar um médico.

traduit par Martine Tavernier
Infirmière

Cuidados adequados com a pele no caso da diabetes:

- Um bom controlo da diabetes, uma dieta saudável e exercício físico regular são fundamentais
- Beber 1,5-2 litros de água diariamente
- Não tomar banho durante mais de 10 minutos a 37º graus
- Não tomar duchas demasiado longos ou demasiado quentes
- Utilizar sabão sem perfume, enxaguar bem os resíduos de sabão do cabelo e da pele
- Secar bem a pele sem esfregar, manter as dobras da pele secas
- Secar bem o espaço entre os dedos dos pés
- Retirar sempre bem a maquilhagem do rosto
- Efetuar a higiene íntima à noite antes de ir para a cama, para reduzir o risco de fungos
- Inspeccionar regularmente os seus pés
- Mostrar imediatamente os fungos das unhas ou o pé de atleta ao médico e tratá-los
- Aplicar diariamente um creme para a pele: rosto, lábios, corpo e pés (não aplicar creme entre os dedos dos pés!)
- Lavar as toalhas a 60º.
- Aplicar sempre protetor solar
- Não fumar



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



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®



Le diabète
vous
concerne ?

La Maison du Diabète de l'ALD vous propose:

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



Intéressés ?
Alors contactez-nous!
www.ald.lu
T: 48 53 61
info@ald.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète a.s.b.l.

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

