

03/2024

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

Nachhaltig gesund
Je fais ma valise

Gesond lessen

Gesund Essen
im Urlaub

Internes aus der ALD

Assemblée générale
Neie Comité

Sommaire

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

Aus der Wëssenschaft

Sain et durable : Comment la protection du climat peut renforcer notre bien-être	5
Nachhaltig gesund: Wie Klimaschutz unser Wohlbefinden stärkt	9
Je fais ma valise et j'emporte... : mon diabète	13
Ich packe meinen Koffer und nehme mit... : Meinen Diabetes	17

Gesond lessen

Bien manger en vacances	21
Gesund essen im Urlaub	25

Rezeptsäit

Gaspacho maison 2 couleurs	28
Frühstücks-Bowl mit Spinatpfannkuchen	29

Internes aus der ALD

Assemblée Générale 2024	31
Neie Comité	32
Sportlech ënnerwee	34

D'Säit vun de Kanner

Kanner Weekend op der Robbesscheier	37
-------------------------------------------	----

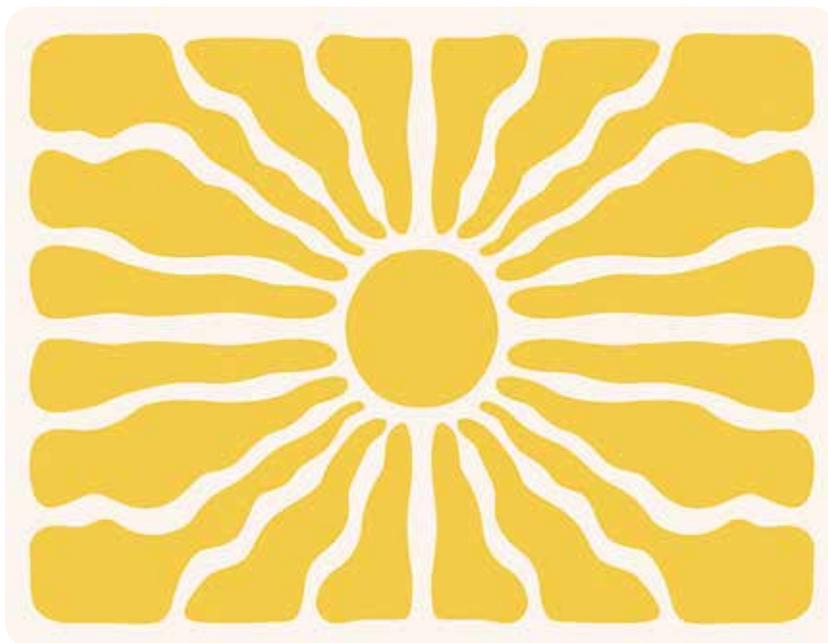
Coin de nos lecteurs portugais

Importância da Hidratação no Verão.....	40
-----------------------------------------	----

Impressum

Comité de rédaction:	Andrade Catarina, Dell'Aera Sabrina, Durbach Jessica, Haller Kerstin, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Sancho Elisabete, 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 Agrément SANTE 2019/03
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1400 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



De Summer ass endlech do a bréngt sonneg Deeg, déi verdéngte Vakanz an d'Geleeënheet, schéin Zäit mat eise Léifsten ze verbréngen. Allerdéngs bréngt dës Saison och verschidden Erausforderungen a Saache Gesondheet mat sech. An dëser Summerausgab hu mir eng Rei Artikelen fir Iech virbereet, déi Iech Hëllef sollen, dës schéi Saison ze genéissen an dobäi op Iech opzepassen.

De Klimawandel ass eng Realitéit, déi eisem Alldag ëmmer méi beaflosst. An eisem éischten Artikel analyséiere mir, wéi dës Phenomene eis Gesondheet an den Diabeetes beaflossen a wat mir maache kënnen, fir eis selwer an eise Planéit ze schützen.

Reesen brengt Freed an Erliebnisser mat sech, mee fir Persounen mat Diabeetes erfuerdert dëst och eng zousätzlech Planung. An eisem Artikel „Ech paken meng Valise“ kënnt Dir liesen, wéi Dir Är Rees gutt virbereet an Ären Diabeetes ënnerwee geréiert.

Fannt an deser Ausgab och Rotschléi, fir an der Vakanz gesond z'essen ouni de Genoss ze verléieren. Profitéiert vun eise Summer-Rezepter „Duo de Gaspacho“ a „Frühstücksbowl“.

Säit eiser Assemblée générale am Abrëll hu mir och e neie Comité, dee mir Iech hei virstellen, grad esou wéi flott Fotoe vum Kannerweekend.

Schlussendlech fannen eis lusophone Lieser en Artikel iwwer d'Wichtigkeet vun der Hydratatioun.

Schéine Summer all zesammen!

L'été est enfin arrivé, apportant avec lui des journées ensoleillées, des vacances bien méritées, et l'occasion de passer du temps précieux avec nos proches. Cependant, cette saison apporte aussi certains défis en ce qui concerne notre santé. Dans ce numéro estival, nous avons préparé une série d'articles pour vous aider à profiter de cette belle saison tout en prenant soin de vous.

Le changement climatique est une réalité qui affecte de plus en plus notre quotidien. Dans notre premier article, nous analysons comment ce phénomène influence notre santé et le diabète et ce que nous pouvons faire pour nous protéger et protéger notre planète.

Voyager est source de joie et d'aventure, mais pour les personnes vivant avec un diabète, cela nécessite une bonne planification. Dans notre article „Je fais mes valises“, vous recevrez des conseils pour bien préparer votre voyage et gérer votre diabète en déplacement.

Découvrez également des conseils pour équilibrer vos repas en vacances, choisir des options plus saines sans sacrifier le plaisir. Profitez de nos recettes d'été « duo de gaspacho » et « bol de petit-déjeuner ».

Depuis notre assemblée générale en avril, nous avons un nouveau conseil d'administration, que nous vous présentons dans cette édition, tout comme des photos du week-end des enfants.

Finalement, nos lecteurs lusophones, trouveront un article sur l'importance de l'hydratation.

Bel été à tous !



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.[§]

dexcom G7

Rendez-vous sur [Dexcom.com](https://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

Sain et durable : Comment la protection du climat peut renforcer notre bien-être

L'été approche à grands pas, et quand on pense à l'été, on pense à la chaleur, au soleil et à de nombreux moments de plaisir. Cependant, l'été est souvent aussi synonyme de vagues de chaleur et de canicules.

Dans cet article, nous allons illustrer les effets du climat sur la santé et comment les personnes avec un diabète peuvent se protéger.

Le climat et notre santé

La relation entre le climat et la santé est complexe et multifactorielle. Des facteurs tels que la météo, les allergènes, la qualité de l'eau, les aliments et l'air, ainsi que la température, peuvent améliorer ou détériorer notre santé. Le changement climatique influence la santé directement par des événements météorologiques extrêmes et aussi indirectement par des modifications des écosystèmes, de l'économie et de la société.

Influences directes

Les événements météorologiques extrêmes, tels que les intempéries et tempêtes, augmentent le nombre de blessures, de décès et de troubles mentaux. L'exposition accrue aux allergènes augmente le nombre de personnes souffrant d'allergies au pollen et d'asthme. Une qualité d'eau réduite et un habitat accru pour les vecteurs pathogènes entraînent une augmentation des maladies telles que le choléra ou la borréliose. Le nombre croissant de canicules peut favoriser les maladies ou même la mort liées à la chaleur.

Influences indirectes

La destruction de l'habitat et de l'environnement entraîne une augmentation des migrations, des conflits et des guerres, qui ont également un impact sur notre santé. Ces exemples montrent l'interaction entre l'homme et l'environnement et expliquent pourquoi de plus en plus de médecins s'engagent dans la protection de l'environnement.



Le climat et le diabète

Le fait que le climat ait des effets sur notre santé a été expliqué, mais quels sont les liens entre le climat et le diabète ? Il y en a beaucoup !

1. Conditions environnementales modifiées

Le nombre de cas de diabète augmente en raison du changement climatique, notamment à cause des perturbateurs endocriniens (EDCs, endocrine-



disrupting chemicals), des substances qui influencent le système hormonal en perturbant la production, la libération, le transport, le métabolisme, la liaison, l'action ou l'élimination des hormones. Les perturbateurs endocriniens peuvent agir de différentes manières :

- **Mimétisme** : Ils peuvent imiter les hormones et se lier aux récepteurs hormonaux, provoquant une réaction hormonale excessive ou inappropriée.
- **Blocage** : Ils peuvent bloquer les récepteurs hormonaux et empêcher les hormones naturelles d'agir.
- **Perturbation de la production hormonale** : Ils peuvent perturber la production ou la libération des hormones naturelles.
- **Influence sur la dégradation hormonale** : Ils peuvent affecter la dégradation ou l'élimination des hormones.

Ces perturbations peuvent entraîner divers problèmes de santé, notamment l'obésité, une tolérance au glucose altérée et le diabète. Les sources de ces perturbateurs endocriniens peuvent par exemple être la pollution de l'air provenant des émissions industrielles, des gaz d'échappement des véhicules, des pesticides, des herbicides et des solvants.

La hausse des températures a également un impact sur le nombre croissant de personnes vivant avec le diabète de type 2. Par temps chaud, les gens sont souvent moins actifs, ce qui peut augmenter le risque d'obésité et de développement du diabète.

2. Alimentation et approvisionnement alimentaire

- **Insécurité alimentaire** : Les phénomènes météorologiques extrêmes dus au changement climatique, comme les sécheresses et les inondations, peuvent nuire à la production agricole, entraînant des pénuries alimentaires et des hausses de prix. Cela peut rendre l'accès à une alimentation saine plus difficile, augmentant ainsi le risque d'obésité et de diabète.
- **Habitudes alimentaires** : Les changements dans la disponibilité des aliments peuvent amener les gens à consommer davantage d'aliments transformés et riches en calories, augmentant le risque d'obésité et de diabète.

3. Stress

Le stress causé par des catastrophes climatiques ou des conditions de vie précaires peut entraîner des changements de comportement qui augmentent le risque de diabète, tels qu'une alimentation malsaine ou une activité physique réduite.

4. Effets physiologiques directs

- **Chaleur** : Des températures très élevées peuvent influencer directement l'équilibre glycémique, réduire la sensibilité à l'insuline et perturber le métabolisme glucidique, augmentant ainsi la glycémie. Cela peut être particulièrement problématique pour les personnes déjà à risque de diabète.
- **Sommeil** : L'augmentation des températures et les conditions météorologiques extrêmes peuvent perturber le sommeil, ce qui est associé à une résistance accrue à l'insuline et à un risque accru de diabète.

Ces facteurs montrent pourquoi nous devons prendre soin de notre environnement et de notre planète, et pourquoi la politique environnementale et climatique doit faire partie des mesures de prévention du diabète.

Conseils pour les personnes vivant avec un diabète en matière de protection du climat et de la politique environnementale

Les personnes vivant avec un diabète peuvent, par des choix conscients et des comportements adaptés, promouvoir leur santé tout en apportant une contribution positive à la protection du climat. En adoptant des habitudes alimentaires durables, en utilisant des moyens de transport écologiques et en adoptant des mesures pour économiser de l'énergie, elles peuvent réduire leur empreinte écologique tout en soutenant la gestion de leur diabète.



Comment se protéger lors de la prochaine canicule :

- **Assurez-vous de boire suffisamment** : Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour et consommez des fruits et légumes riches en eau, comme les melons, les tomates et les concombres.
- **Traitement à l'insuline** : Faites attention à l'augmentation de l'effet de l'insuline à des températures élevées (début d'action plus rapide). Un ajustement individuel de la dose peut être nécessaire. Il peut également être nécessaire de modifier le délai entre l'injection et le repas.
- **Rafrâichissement** : Évitez l'exposition directe au soleil et restez dans des pièces climatisées ou à l'ombre. Utilisez des douches ou des bains frais pour abaisser votre température corporelle.
- **Vêtements** : Portez des vêtements légers et respirants et protégez-vous avec un chapeau et des lunettes de soleil.
- **Activité physique** : Planifiez vos activités physiques tôt le matin ou tard le soir pour éviter la chaleur intense. Faites des pauses régulières et rafraîchissez-vous.
- **Contrôle de la glycémie** : Vérifiez votre glycémie plus souvent que d'habitude, car la chaleur peut affecter le taux de glycémie.
- **Plan d'urgence** : Ayez un plan en cas d'urgence, comprenant les coordonnées de votre médecin et une liste de vos médicaments.
- **Soutien communautaire** : Informez vos amis, votre famille ou vos voisins de votre situation afin qu'ils puissent réagir rapidement en cas d'urgence. Profitez des offres d'aide des services de santé locaux ou des centres communautaires.

Conclusion

Le changement climatique et ses effets sur la santé, en particulier chez les personnes avec un diabète, ne doivent pas être sous-estimés. Les vagues de chaleur, les conditions environnementales modifiées et la disponibilité des aliments influencent le taux de glycémie et le risque de diabète.

Cependant, les personnes vivant avec un diabète peuvent activement promouvoir leur santé tout en contribuant positivement à la protection du climat. En adoptant des habitudes alimentaires durables,

en utilisant des moyens de transport écologiques et en adoptant des mesures d'économie en énergie, vous pouvez réduire votre empreinte écologique tout en améliorant la gestion de votre diabète.

Surtout en été, il est important de veiller à une hydratation suffisante, à un refroidissement adéquat, à l'ajustement des doses d'insuline et à un contrôle régulier de la glycémie. Ainsi, il est possible de relever les défis du changement climatique tout en protégeant sa santé.

Jessica Durbach

Medtronic

Nouveau

Systeme intelligent pour les patients sous injections multiples

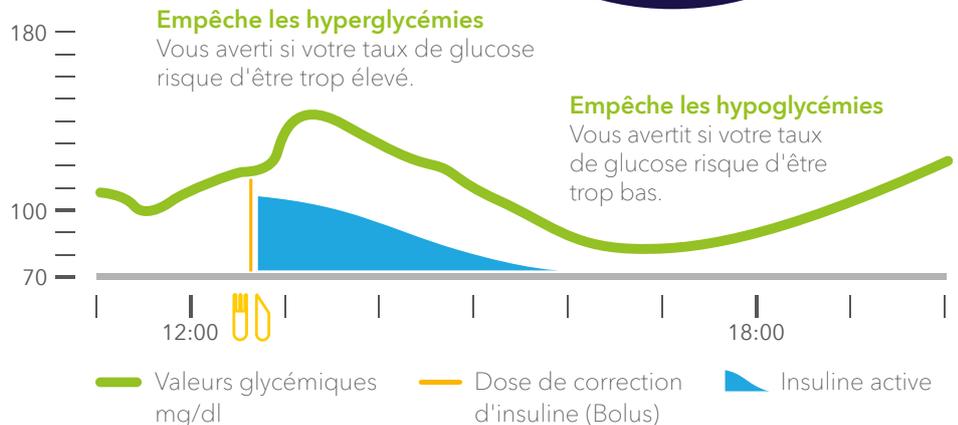
Une fois la dose d'insuline administrée, l'application InPen™ l'enregistre automatiquement, suit votre insuline active et vous envoie un rappel si vous avez oublié une prochaine dose.

Grâce à l'application InPen™, vous pouvez partager vos données d'insuline et de glucose avec votre professionnel de la santé.

Ce système combine des mesures du glucose en temps réel avec des alarmes prédictives et des doses de correction d'insuline adaptées à vos besoins. Cela empêche votre glycémie d'être trop élevée ou trop basse.^{1,2}



Systeme intelligent InPen™ avec systeme Guardian™ 4



Mesures du glucose en temps réel



Enregistrement automatique de la dose d'insuline administrée



Aide au calcul de la dose de correction d'insuline



Prédictions jusqu'à 60 minutes avant hypos et hypers



Rappels



Sans test capillaire³

Medtronic Belgium S.A.
Avenue du Bourgmeestre Etienne Demunter 5
BE-1090 Bruxelles

rs.psdabetesfr@medtronic.com
BE Tél.: 0800 90805
LUX Tél.: 800 27 441
depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91
www.medtronic-diabetes.com/fr-BE

Reportez-vous au manuel de l'appareil pour plus d'informations sur les instructions d'utilisation, les indications, les contre-indications, les mises en garde, les précautions et les effets secondaires possibles.

Références

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. Journal of Diabetes Science and Technology 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al, E5, SIPs Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Als CGM-metingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen, moet u een bloedglucosemeter gebruiken om beslissingen over de behandeling van diabetes te nemen. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij het systeem.

UC202302900FB © Medtronic 2022. Tous droits réservés. Imprimé en Europe. Ne pas distribuer en France.

Nachhaltig gesund: Wie Klimaschutz unser Wohlbefinden stärkt

Der Sommer steht vor der Tür, und wer an Sommer denkt, denkt auch an Hitze, Sonnenschein und viele positive Momente. Oft geht der Sommer jedoch auch mit Hitzewellen einher.

In diesem Artikel beleuchten wir, welche Auswirkungen das Klima auf die Gesundheit hat und wie sich insbesondere Menschen mit Diabetes schützen können.

Das Klima und unsere Gesundheit

Das Zusammenspiel zwischen Klima und Gesundheit ist komplex und multifaktoriell. Faktoren wie Wetter, Allergene, die Qualität des Wassers, der Nahrung und der Luft sowie die Temperatur können unsere Gesundheit verbessern oder verschlechtern. Der Klimawandel beeinflusst die Gesundheit sowohl direkt durch extreme Wetterereignisse als auch indirekt durch Veränderungen in Ökosystemen, Wirtschaft und Gesellschaft.

Direkte Einflüsse

Extreme Wetterereignisse wie Unwetter führen zu einer Erhöhung der Verletzungen, Todesfälle und Belastungen der mentalen Gesundheit. Die ansteigende Allergenexposition erhöht die Anzahl an Personen mit Pollenallergien und Asthma. Eine verminderte Wasserqualität und ein erhöhter Lebensraum für krankmachende Vektoren führen zu einem Anstieg an Krankheiten wie Cholera oder Borreliose. Die zunehmende Anzahl an Hitzewellen kann hitzebezogene Krankheiten oder Tod durch Hitze begünstigen.

Indirekte Einflüsse

Durch die Zerstörung von Lebensraum und Umwelt kommt es zu erhöhter Migration, Konflikten und Kriegen, welche ebenfalls Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Diese Beispiele zeigen das Wechselspiel zwischen Menschen und Umwelt



und erklären, warum immer mehr Ärzte sich für den Schutz der Umwelt einsetzen.

Das Klima und Diabetes

Dass das Klima Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, wurde bereits erklärt, aber welche Zusammenhänge bestehen zwischen dem Klima und Diabetes? Hier gibt es viele:



1. Veränderte Umweltbedingungen

Die Anzahl an Diabetesfällen steigt durch den Klimawandel. Beispielsweise durch endokrine Disruptoren (EDCs), Substanzen, die das Hormonsystem beeinflussen, indem sie die Produktion, Freisetzung, Transport, Verstoffwechslung, Bindung, Wirkung oder Beseitigung von Hormonen stören. EDCs können auf verschiedene Weise wirken:

- **Mimikry** (Nachahmung): Sie können Hormone nachahmen und an Hormonrezeptoren binden, was zu einer übermäßigen oder unangemessenen hormonellen Reaktion führt.
- **Blockierung**: Sie können Hormonrezeptoren blockieren und verhindern, dass natürliche Hormone ihre Wirkung entfalten.
- **Störung der Hormonproduktion**: Sie können die Produktion oder Freisetzung natürlicher Hormone stören.
- **Beeinflussung des Hormonabbaus**: Sie können den Abbau oder die Ausscheidung von Hormonen beeinträchtigen.

Diese Störungen können eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen verursachen, darunter Adipositas, gestörte Glukosetoleranz und Diabetes. Quellen solcher endokrinen Disruptoren sind beispielsweise die Luftverschmutzung durch Industrieemissionen, Fahrzeugabgase, Pestizide, Herbizide und Lösungsmittel.

Auch der Temperaturanstieg hat Auswirkungen auf die steigende Zahl der Menschen, die mit Diabetes Typ 2 leben. Bei höheren Temperaturen sind Menschen oft weniger aktiv, was zu einem erhöhten Risiko für Adipositas und die Entwicklung von Diabetes führen kann.

2. Ernährung und Lebensmittelversorgung

- **Nahrungsmittelunsicherheit**: Klimawandelbedingte Wetterextreme wie Dürren und Überschwemmungen können die landwirtschaftliche Produktion beeinträchtigen, was zu Nahrungsmittelknappheit und höheren Preisen führt. Dies kann den Zugang zu gesunden Lebensmitteln erschweren, was wiederum das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöht.
- **Ernährungsgewohnheiten**: Veränderungen in der Verfügbarkeit von Lebensmitteln können dazu führen, dass Menschen vermehrt zu hochverarbeiteten, kalorienreichen Lebensmitteln greifen, die das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen.

3. Stress

Stress durch klimabedingte Katastrophen oder unsichere Lebensbedingungen kann zu Verhaltensänderungen führen, die das Diabetesrisiko erhöhen, wie z.B. ungesunde Ernährung oder verminderte körperliche Aktivität.

4. Direkte physiologische Effekte

- **Hitze**: Sehr hohe Temperaturen können den Blutzuckerspiegel direkt beeinflussen, die Insulinsensitivität verringern und den Glukosestoffwechsel stören und dadurch den Blutzucker erhöhen. Dies kann besonders für Menschen, die bereits ein erhöhtes Risiko für Diabetes haben, problematisch sein.
- **Schlaf**: Temperaturanstieg und extreme Wetterereignisse können den Schlaf stören, was mit einer erhöhten Insulinresistenz und einem höheren Risiko für Diabetes in Verbindung gebracht wird.

Diese Faktoren zeigen, warum wir auf unsere Umwelt und unseren Planeten achten sollten und warum Umwelt- und Klimapolitik ein Teil der Diabetesprävention sein müssen.

Tipps für Personen mit Diabetes im Sinne des Klimaschutzes und der Umweltpolitik

Personen mit Diabetes können durch bewusste Entscheidungen und Verhaltensweisen sowohl ihre Gesundheit fördern als auch einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten. Indem sie nachhaltige Ernährungsgewohnheiten pflegen, umweltfreundliche Fortbewegungsmittel nutzen und energieeffiziente Lebensweisen annehmen, können sie ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren und gleichzeitig ihr Diabetes-Management unterstützen.



Wie können Sie sich bei der nächsten Hitzewelle schützen

- **Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie 1,5–2 Liter Wasser pro Tag und essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse wie Melonen, Tomaten und Gurken.
- **Insulintherapie:** Achten Sie auf die verstärkte Wirkung des Insulins bei hohen Temperaturen (schnellerer Wirkungseintritt). Eine individuelle Dosisanpassung ist wahrscheinlich erforderlich. Eventuell sollte auch der Spritzabstand angepasst werden.
- **Kühlung:** Vermeiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung und halten Sie sich in klimatisierten Räumen oder im Schatten auf. Nutzen Sie kühle Duschen oder Bäder, um die Körpertemperatur zu senken.
- **Kleidung:** Tragen Sie leichte, atmungsaktive Kleidung und schützen Sie sich mit einem Sonnenhut und einer Sonnenbrille.
- **Aktivität:** Planen Sie körperliche Aktivitäten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden, um der größten Hitze zu entgehen. Machen Sie regelmäßig Pausen und kühlen Sie sich ab.
- **Blutzuckerkontrolle:** Überprüfen Sie Ihren Blutzucker häufiger als üblich, da Hitze den Blutzuckerspiegel beeinflussen kann.
- **Notfallplan:** Haben Sie einen Plan für den Notfall, einschließlich der Kontaktinformationen Ihres Arztes und einer Liste Ihrer Medikamente.
- **Gemeinschaftliche Unterstützung:** Informieren Sie Freunde, Familie oder Nachbarn über Ihre Situation, damit sie im Notfall schnell reagieren können. Nutzen Sie Hilfsangebote von lokalen Gesundheitsdiensten oder Gemeinschaftszentren.

Fazit

Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit, insbesondere bei Menschen mit Diabetes, sind nicht zu unterschätzen. Hitzewellen, veränderte Umweltbedingungen und die Verfügbarkeit von Lebensmitteln beeinflussen den Blutzuckerspiegel und das Diabetesrisiko.

Menschen mit Diabetes können jedoch aktiv ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten. Indem Sie bewusst nachhaltige Ernährungsgewohnheiten pflegen, umweltfreundliche Fortbewegungsmittel

nutzen und energieeffiziente Lebensweisen annehmen, verringern Sie nicht nur Ihren ökologischen Fußabdruck, sondern verbessern auch Ihr Diabetes-Management.

Besonders in den Sommermonaten ist es wichtig, auf ausreichend Hydratation und angemessene Kühlung zu achten, die Insulindosierung anzupassen und auf eine regelmäßige Blutzuckerkontrolle zu setzen. So lassen sich die Herausforderungen des Klimawandels proaktiv angehen und gleichzeitig die eigene Gesundheit schützen.

Jessica Durbach

Découvrez la gestion facilitée du diabète* avec le lecteur connectable **CONTOUR®NEXT**



La fonction smartLIGHT® offre une interprétation immédiate des résultats glycémiques par rapport aux valeurs cibles⁶



Le système CONTOUR®NEXT a démontré une grande précision⁵



La fonction Second-Chance® permet au patient d'ajouter plus de sang sur une même tige

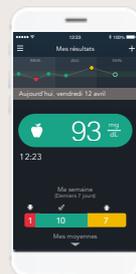


Boutons larges et faciles à utiliser⁵

Fonctionnalités supplémentaires du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable):



- Compte à rebours de 60 secondes pour réappliquer du sang sur la même tige si nécessaire.
- Intervalles cibles personnalisables dans le lecteur
- Moyennes affichées dans le lecteur



Application CONTOUR®DIABETES gratuite et optionnelle. Facile et intuitive pour les utilisateurs d'un appareil Android ou iOS compatible†.



† Consultez la liste des appareils mobiles compatibles sur: <http://compatibility.contourone.com/>

www.diabetes.ascensia.com

‡ Veuillez lire attentivement les instructions du manuel d'utilisation du lecteur CONTOUR®NEXT (connectable) avant de l'utiliser.

REFERENCES: 1. Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. 2. IQVIA Dec 2019 MAT volume market share data Europe, Contour Next volume market share is 21.6% vs its nearest follower 13.4% [estimated to cover 80% of European strip market volume]. 3. Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. 4. Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. 5. Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD); February 20-23, 2019; Berlin, Germany. 6. CONTOUR®NEXT (connected) BGMS User Guide, September 2018. 7. Research partnership Ascensia Diabetes Care Market Research, March 2017. 100 patients in Canada, Germany and US.



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

© Copyright 2020. Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved.

Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, Smartlight, Second-Chance and the Second-Chance logo are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Date de préparation: Septembre 2023
Code: LMR-ADC-BE-2023006-L-FR

Je fais ma valise et j'emporte... : mon diabète

L'été approche à grands pas et beaucoup d'entre nous se préparent à partir en vacances, que ce soit à l'étranger ou non. Voyager enrichit notre vie, apporte de nouvelles expériences culinaires et des aventures inoubliables.

Pour les personnes avec un diabète, voyager peut cependant représenter un défi supplémentaire nécessitant une planification et des préparatifs spécifiques. Avec une bonne gestion et un métabolisme bien contrôlé, les personnes vivant avec un diabète peuvent voyager presque partout.

Les changements d'alimentation au lieu de destination, une activité physique accrue ou réduite, les décalages horaires ainsi qu'un climat inhabituel doivent être pris en compte avant et pendant le voyage.

Cet article fournit un aperçu des défis possibles et des conseils pour voyager sans pépins.

Avant le voyage

1. Conseil médical

Discutez de vos projets de voyage avec votre médecin qui pourra vous fournir les certificats et prescriptions nécessaires (prescriptions de médicaments, certificat de voyage, plan de médication), ainsi que mettre à jour les vaccins nécessaires. Il peut également vous donner des conseils pour ajuster votre dose d'insuline ou d'autres médicaments, surtout si vous voyagez dans un autre fuseau horaire. Vous pouvez obtenir les formulaires nécessaires à la Maison du Diabète ou les télécharger sur notre site www.ald.lu.

2. Équipement et urgences

Assurez-vous d'emporter suffisamment de médicaments et autres fournitures pour la durée du voyage et quelques jours supplémentaires en cas de besoin. Cela inclut l'insuline, les glucomètres et bandelettes, des désinfectants, des glucides d'urgence (Glucagen®, Baqsimi®, dextrose). Certains fabricants de pompes à insuline proposent des pompes de rechange que vous pouvez emprunter gratuitement pendant la durée du voyage. Il est également judicieux de



répartir cet équipement entre plusieurs bagages pour avoir toujours accès à vos médicaments en cas de perte de bagages.

3. Assurance voyage

Vérifiez les conditions de votre assurance voyage pour vous assurer de la couverture en cas de besoin. Si vous n'avez pas encore d'assurance voyage, il est prudent d'en souscrire une à l'avance.

Pendant le voyage

1. Assurez-vous de transporter vos médicaments et votre insuline de manière appropriée, en utilisant par exemple une pochette réfrigérante (comme FRIO) pour éviter les variations de température qui pourraient affecter l'efficacité des médicaments. Ayez toujours sur vous les formulaires fournis par votre médecin pour éviter tout stress aux contrôles de sécurité.
2. Pendant le voyage, surveillez votre métabolisme et vérifiez fréquemment votre glycémie. Surtout les longs trajets en avion et les décalages horaires peuvent entraîner des fluctuations. En les détectant tôt, vous pouvez prévenir les situations désagréables. Adaptez également votre plan de médication et d'insuline si nécessaire.
3. Soyez vigilant et sensible aux symptômes d'hypo-/hyperglycémie pendant le voyage. Informer les compagnons de voyage ou le personnel (comme les agents de bord) peut être utile pour obtenir rapidement de l'aide en cas de besoin. N'oubliez pas de faire des pauses et de vérifier votre glycémie, surtout si vous voyagez en voiture.

Sur place

1. Informez-vous (éventuellement à l'avance) sur les établissements médicaux et les pharmacies au lieu de destination et notez leurs numéros et adresses. Vous pouvez porter sur vous une carte d'urgence mentionnant „J'ai du diabète" dans la langue locale. Apprenez ou notez des phrases simples dans la langue locale pour demander de l'aide en cas de besoin, par exemple : « J'ai du diabète...
 - et j'ai besoin d'un médecin
 - et j'ai une hypoglycémie, etc. »
2. Profitez de la cuisine locale, mais n'oubliez pas de surveiller le contenu en glucides des repas et renseignez-vous sur les ingrédients utilisés. Ne perdez pas de vue votre équilibre glycémique pour éviter les hypo-/hyperglycémies. Ayez toujours une collation avec vous lors de vos sorties.
3. Explorez la région et restez actif pendant vos voyages, mais veillez à adapter votre médication et votre alimentation si votre niveau d'activité change.

Après le voyage

1. Après le voyage (surtout en cas de changement de fuseau horaire), surveillez régulièrement votre glycémie et ajustez votre médication en conséquence. Il faut souvent quelques jours à votre corps pour se réhabituer à son environnement habituel. Accordez-vous donc suffisamment de repos et de sommeil après un voyage et reprenez progressivement votre routine habituelle.
2. Reconstituez vos stocks de médicaments et de matériel, surtout si une partie a été utilisée pendant le voyage. Prenez en compte les conditions de retour du matériel emprunté.
3. Prenez rendez-vous avec votre médecin pour vérifier votre état de santé après le voyage et détecter rapidement d'éventuels problèmes. Informez-le également des ajustements que vous avez faits pendant le voyage. Prendre des notes sur vos observations et expériences peut être utile pour la planification de futurs voyages.



Le suivi post-voyage est donc aussi important que la planification et les préparatifs.

Activités physiques et sportives pendant les vacances

Beaucoup de personnes avec un diabète se demandent aussi quelles activités elles peuvent pratiquer en toute sécurité. En vacances, on souhaite explorer de nouvelles régions ou participer à des activités inhabituelles, comme la plongée ou des randonnées en montagne.

En général, les activités spéciales doivent être planifiées à l'avance, en fonction du type et de l'intensité de l'activité (aérobie ou anaérobie), du moment de la journée et des besoins en insuline, qui sont plus élevés le matin et le soir. L'effet de l'insuline et les repas précédents doivent également être pris en compte. Selon la dose, l'insuline injectée pendant un repas peut agir pendant plusieurs heures et être encore active pendant le sport. De même, un repas riche en glucides et en graisses peut influencer la glycémie pendant des heures.

Les amateurs de sport doivent aussi connaître l'effet de la récupération musculaire après l'exercice, où le corps tente de reconstituer les réserves de glycogène dans les muscles, utilisant le glucose du sang et pouvant provoquer des hypoglycémies pendant au moins 24 heures après l'exercice.

Que faire pour éviter les déséquilibres métaboliques ?

- Contrôler la glycémie fréquemment pour pouvoir prendre des décisions rapidement.
- Fixer un taux de glycémie de départ pour commencer l'exercice, par exemple, si la glycémie est de 90 mg/dl ou moins, prendre des glucides avant de commencer et attendre un peu. Avoir des glucides à action rapide à portée de main pendant le sport.



- Informer les personnes autour de vous de votre diabète et des mesures à prendre en cas d'hypoglycémie.
- Enregistrer les valeurs de glycémie, les doses d'insuline et les glucides ingérés peut aider à reconnaître les réactions individuelles à l'exercice et à optimiser le traitement pendant le sport.

En résumé, pour les personnes vivant avec un diabète, voyager nécessite certes une planification et une préparation supplémentaires, mais si le métabolisme est bien contrôlé et que les précautions nécessaires sont prises, pratiquement tout est possible.

Kerstin Haller
Infirmière en éducation

Impulser le changement pour les générations futures

Depuis la création de notre entreprise, nous nous efforçons d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques à vivre pleinement et sainement. Bien que les personnes vivent aujourd'hui plus longtemps que jamais, les taux croissants d'obésité et de diabète menacent la santé et la prospérité des générations futures. En collaboration avec nos partenaires qui partagent la même vision, nous nous engageons à faire progresser la science, pour à terme prévenir et guérir ces pathologies. Dans l'espoir d'un monde sans maladies chroniques, nous aspirons à impulser le changement pour Anne Sofie et les générations à venir.

Pour en savoir plus : novonordisk.be



Ich packe meinen Koffer und nehme mit... : Meinen Diabetes

Der Sommer steht vor der Tür und viele zieht es zum Urlaub ins nahe oder ferne Ausland. Reisen bereichert, bringt neue kulinarische Erfahrungen und Abenteuer.

Für Menschen mit Diabetes kann das Reisen jedoch auch eine Herausforderung darstellen und erfordert zusätzliche Planung und Vorbereitung. Sind diese Voraussetzungen gegeben und der Stoffwechsel gut eingestellt, können Menschen mit Diabetes nahezu überall hin verreisen.

Eine veränderte Ernährung am Zielort, ein erhöhtes oder erniedrigtes Bewegungspensum, unterschiedliche Zeitzonen sowie ein ungewohntes Klima müssen vor und während der Reise miteinbezogen werden.

Dieser Artikel bietet eine Übersicht darüber, was auf Sie zukommen kann und wie man eine Reise reibungslos gestalten kann.

Vor der Reise

1. Medizinische Beratung

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Reisevorhaben, dieser kann Ihnen die nötigen Atteste und Verordnungen ausstellen, die Sie benötigen (Medikamentenverordnung, Reisebescheinigung, Medikamentenplan), sowie nötige Impfungen auffrischen. Er kann Ihnen auch Ratschläge zur Anpassung der Insulindosis oder anderer Medikamente geben, vor allem wenn Sie in eine andere Zeitzone reisen. Die entsprechenden Formulare erhalten Sie bei uns in der Maison du Diabète oder Sie können sie auf unserer Webseite www.ald.lu herunterladen

2. Ausrüstung und Notfälle

Sorgen Sie bei den Vorbereitungen für ausreichend Medikamente und anderer Versorgungsgüter für die Dauer der Reise und als Reserve einige Tage darüber hinaus.

Hierzu gehören unter anderem Insulin, Blutzuckermessgeräte plus Teststreifen, Desinfektionsmittel, Notfall Kohlenhydrate (GlucaGen®, Baqsimi® Traubenzucker). Einige Pumpenhersteller stellen Urlaubspumpen zur Verfügung, die Sie während



der Reisezeit kostenlos ausleihen können. Sinnvoll ist es, diese Ausrüstung auf mehrere Gepäckstücke zu verteilen, so haben Sie im Falle eines Gepäckverlust immer Zugriff darauf.

3. Reiseversicherung

Prüfen Sie im Vorfeld die Bedingungen Ihrer Auslandsreiseversicherung, um sicherzustellen welche Fälle abgedeckt sind. Falls Sie bisher keine solche Versicherung haben, ist es sinnvoll frühzeitig eine geeignete abzuschließen.

Während der Reise

1. Achten Sie auf einen geeigneten Transport der Medikamente und des Insulins, sinnvoll ist es eine Kühltasche zu nutzen (z.B. FRIO) um Temperaturschwankungen zu vermeiden, die einen Einfluss auf die Wirkung der Medikamente haben können.
Tragen Sie die vom Arzt ausgestellten Formulare bei sich, um Stress bei den Sicherheitskontrollen zu vermeiden.
2. Während Sie unterwegs sind, sollten Sie ihren Stoffwechsel im Blick halten und ihren Blutzucker regelmäßig kontrollieren. Gerade bei langen Flugreisen sowie Zeitonenwechsel kann es zu Schwankungen und/oder Veränderungen kommen. Früh erkannt, können unangenehme Situationen frühzeitig abgewendet werden. Beachten Sie auch hier einen eventuell angepassten Medikamenten-, Insulinplan.
3. Bleiben Sie wachsam und sensibel für Symptome einer Hypo-/Hyperglykämie, auch während der Reise. Es kann sinnvoll sein, Mitreisende oder Personal (z.B.: Flugbegleiter) zu informieren, um im Notfall schnell die richtige Hilfe zu bekommen. Denken Sie daran, Pausen einzulegen und ihren Blutzucker zu messen, insbesondere dann, wenn Sie mit Auto verreisen.



Vor Ort

1. Informieren Sie sich (evtl. schon im Vorfeld) über medizinische Einrichtungen und Apotheken an Ihrem Zielort und notieren Sie sich die entsprechenden Nummern und Adressen. Sie können einen Notfallausweis in der Landessprache bei sich tragen, in dem in der Landessprache „Ich habe Diabetes“ vermerkt ist. Lernen / notieren Sie sich einfache Sätze in der Landessprache, um im Notfall auch Einheimische um Hilfe bitten zu können, zum Beispiel: „Ich habe Diabetes...“
 - und benötige einen Arzt
 - und habe einen Unterzucker usw.“Online finden sich sogenannte Diabetes Dolmetscher, die die wichtigsten Begriffe im Zusammenhang mit Diabetes in verschiedene Sprachen übersetzen (www.diabetesde.org/ueber_diabetes/diabetes_dolmetscher)
2. Genießen Sie die lokale Küche, behalten Sie jedoch weiterhin den Kohlenhydratgehalt der Speisen im Blick und informieren Sie sich welche Lebensmittel in der Mahlzeit enthalten sind. Lassen Sie dabei auch nicht den Stoffwechsel aus den Augen, um Hypo-, Hyperglykämien zu verhindern. Sie sollten bei Ausflügen stets einen Snack bei sich haben.
3. Erkunden Sie die Gegend und bleiben Sie auch auf Reisen aktiv, beachten Sie hierbei, dass Medikation und Ernährung adaptiert werden müssen, sollte sich ihr Bewegungspensum ändern.

Nach der Reise

1. Achten Sie auch nach der Reise (insbesondere bei Zeitonenwechsel) auf regelmäßige Kontrollen des Blutzuckerspiegels und passen Sie die Medikation entsprechend an. Oftmals benötigt der Körper ein paar Tage, um sich wieder an das gewohnte Umfeld zu gewöhnen. Gönnen Sie sich also ausreichend Schlaf und Erholung nach einer Reise und kehren Sie schrittweise zu Ihrer gewohnten Routine zurück.
2. Füllen Sie Ihre Medikamenten-, Materialbestände wieder auf, besonders dann, wenn Teile davon während der Reise aufge-

braucht wurden und beachten Sie die Rückgabebedingungen geliehenen Materialien.

3. Nehmen Sie sich einen Termin bei Ihrem Arzt, um Ihre Gesundheit nach der Reise zu checken und Probleme frühzeitig zu erkennen. Teilen Sie Ihrem Arzt auch eventuelle Anpassungen, die Sie während Reise vorgenommen haben, mit. Sich Beobachtungen oder Erfahrungen aufzuschreiben, kann sinnvoll sein, auch im Hinblick auf Planung der nächsten Reise.

Die Nachsorge einer Reise kann also ebenso wichtig sein, wie Planung und Vorbereitung.

Bewegung und Sport im Urlaub

Für viele Menschen mit Diabetes stellt sich außerdem die Frage, an welchen Aktivitäten sie ohne Bedenken teilnehmen können. Gerade im Urlaub und auf Reisen möchte man neue Gegenden erkunden oder an der ein oder anderen Aktivität teilnehmen, die nicht alltäglich ist. Man stelle sich zum Beispiel einen Tauchurlaub oder einen Wanderurlaub in den Bergen vor.

Generell gilt, dass auch auf Reisen besondere Aktivitäten im Vorfeld geplant werden müssen, abhängig von der Art und Intensität der Aktivität (aerobe und anaerobe Bewegung beispielsweise), der Tageszeit und dem damit verbundenen Insulinbedarf, der am frühen Morgen und am Abend erhöht ist. Auch die Insulinwirkung sowie die zuvor eingenommen Mahlzeiten müssen mitberücksichtigt und bedacht werden. Je nach Dosis wirkt das Insulin, welches zur Mahlzeit injiziert wurde, einige Stunden und ist somit auch noch während dem Sport aktiv. Ebenso kann eine Mahlzeit, die kohlenhydratreich und fettreich war, den Blutzuckerspiegel noch stundenlang beeinflussen.

Sportwillige sollten ebenfalls gut über den sogenannten Muskel-Auffülleffekt nach dem Sport Bescheid wissen, bei dem der Körper versucht, die leeren Glykogenspeicher im Muskel wieder aufzufüllen. Er nimmt dafür Zucker (Glukose) aus dem Blut auf, was Unterzuckerungen für mindestens 24 Stunden nach dem Training auslösen kann.



Was ist also zu tun, um Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden?

- Häufige Blutzuckerkontrollen sind unerlässlich, um frühzeitige Handlungsentscheidungen zu treffen.
- Ausgangswert festlegen, um mit dem Sport zu beginnen, zum Beispiel sollte bei einem Wert von 90mg/dl oder darunter zunächst Kohlenhydrate zu sich genommen werden und etwas abgewartet werden. Schnellwirksame Kohlenhydrate sollten auch während dem Sport in Reichweite liegen.
- Hilfreich ist es auch, Mitmenschen über den Diabetes und erforderliche Maßnahmen, zum Beispiel bei einer Hypoglykämie zu informieren.
- Das Protokollieren von Blutzuckerwerten, Insulindosis und aufgenommenen Kohlenhydraten kann dabei helfen, individuelle Reaktionen auf den Sport zu erkennen und die Therapie während dem Sport zu optimieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Reisen für Menschen mit Diabetes zwar zusätzliche Planung und Vorbereitung erfordert, aber bei guter Stoffwechseleinstellung und entsprechenden Vorkehrungen nahezu uneingeschränkt möglich ist.

Kerstin Haller
Infirmière en éducation



FreeStyle Libre 2

112 
mg/dL



Désormais avec des mesures de taux de glucose en temps réel envoyées directement sur votre smartphone.^{1,2}

Avec le système FreeStyle Libre 2, vous pouvez facilement connaître votre taux de glucose et son évolution d'un simple coup d'œil sur votre smartphone.¹

 Pas de piqûre au bout du doigt.³

 Mesures du glucose en temps réel.



Scannez et téléchargez l'application



 **Abbott**
life. to the fullest.®

1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter www.myFreeStyle.lu pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de FreeStyle LibreLink peut nécessiter une inscription à LibreView. 2. Les résultats de glucose ne s'affichent automatiquement dans l'application que lorsque le smartphone et le capteur sont connectés et à portée. 3. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures et alarmes de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrais patients ou professionnels de la santé.

© 2024 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques commerciales associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. ADC-90160 v1.0 04-24

Bien manger en vacances

L'été est enfin là, apportant avec lui des vacances bien méritées. C'est aussi le moment idéal pour profiter de l'abondance des légumes et fruits frais et des activités en plein air. Dans cet article, je partage avec vous quelques conseils pratiques pour savourer de délicieux repas d'été tout en veillant à votre équilibre glycémique.

Conseil n°1 : Ressourcez-vous

Les vacances sont un moment idéal pour se ressourcer. Profitez-en pour vous recentrer sur vous et être à l'écoute de votre corps, que ce soit pour le besoin de sommeil ou le besoin de bouger.

- Profitez des activités en plein air que propose votre lieu de vacances.
- Pensez à bien dormir.

A ne pas oublier !

- Pensez à surveiller votre glycémie si vous faites plus d'exercice que d'habitude.
- Prévoyez une collation saine en cas de baisse de la glycémie.
- Portez des chaussures confortables pour éviter les blessures aux pieds !

Conseil n°2 : Gardez un rythme dans vos repas

Les horaires sont certes légèrement décalés en vacances, essayez tout de même de **garder un certain rythme de repas dans vos journées**. Les repas permettent de structurer vos journées et d'éviter ainsi les prises alimentaires à toute heure.

- Maintenez des horaires de repas réguliers pour éviter les grignotages.
- Emportez avec vous des collations saines (fruits frais, noix, amandes, légumes coupés).



Conseil n°3 : Pratiquez la modération

Bien sûr, les vacances sont synonymes de plaisir et de découvertes culinaires. Néanmoins, il faut faire preuve de modération. Une petite portion peut suffire pour goûter aux spécialités locales.

Les sensations de faim et de satiété sont présentes aussi pendant les vacances. En les respectant, vous maintiendrez l'équilibre calorique de la journée.

En plus de la faim et de la satiété, il y a aussi la **sensation d'envie**. Sachez que c'est tout à fait normal d'avoir envie de manger un aliment simplement à la vue ou à la pensée de celui-ci. En

vacances, ces envies peuvent être plus fréquentes par l'exposition aux buffets, aux glaciers ou aux aliments présents sur un marché local.

Quand une envie se présente, n'y répondez pas immédiatement mais attendez quelques minutes avant de décider de cette prise alimentaire, afin qu'elle ne soit pas compulsive.

Même si tout peut donner envie, soyez sélectif dans vos choix et posez-vous la question de savoir quand est-ce le meilleur moment pour manger cet « extra ».

- Goûtez aux spécialités locales avec modération tout en restant attentif à leur contenu nutritionnel.
- Adaptez vos portions et le choix du plat à vos sensations de faim.
- Arrêtez-vous à temps pour respecter votre satiété.
- Attendez un peu avant de répondre à une envie.

Conseil n°4 : Profitez de l'été pour végétaliser votre alimentation

La saison estivale est idéale pour adopter de bons réflexes et ajouter davantage de **légumes** dans votre assiette. Avec l'abondance des légumes d'été, profitez-en pour en manger au moins une portion à chaque repas. Pourquoi pas dès le petit-déjeuner ? Si vous êtes à l'hôtel, profitez des légumes déjà coupés pour goûter à un autre type



de petit-déjeuner. Pour les autres repas, il est très facile de se faire une assiette bien colorée à base de légumes et/ou crudités.

Les vacances sont aussi l'occasion de goûter à des aliments qu'on a moins l'habitude de cuisiner chez soi. C'est par exemple le cas pour les légumes secs, comme les haricots secs, les pois chiches ou les lentilles, très présents dans les pays du bassin méditerranéen. Les légumes secs sont intéressants pour leur apport en fibres et en minéraux mais aussi pour leur index glycémique bas et leur effet sur la satiété. De par leur composition en glucides complexes, ils sont toutefois à considérer comme des féculents.

Les **fruits frais**, avec leur palette de couleurs et de saveurs, sont comme les légumes, les stars de l'été. En collation ou en dessert, les fruits frais consommés en quantité raisonnable sont une bonne alternative aux options plus sucrées. **Par contre, pour leur index glycémique très élevé, les jus de fruits ainsi que les smoothies sont déconseillés.**

- Colorez votre assiette avec des légumes frais à chaque repas.
- Goutez aux fruits frais de saison (2 portions /jour sous forme crue et non liquide/mixée).
- Goûtez aux légumes secs (en remplacement des féculents).

A ne pas oublier !

Si vous consommez des aliments/plats dont vous n'avez pas l'habitude et pour lesquels vous ne maîtrisez pas leur préparation, il peut être judicieux de vérifier régulièrement votre glycémie post-prandiale selon les recommandations de votre médecin et/ou diététicien(ne).

Conseil n°5 : Ne succombez pas à la loi du « tout ou rien »

Même si vous prenez un dessert, une glace ou un autre aliment plus sucré (qu'on nommera ici « extra »), l'important c'est de ne pas tomber dans la loi du « tout ou rien » ! **Sachez qu'il est plus simple de rééquilibrer un « extra » sur la journée que plusieurs « extras » par jour durant une semaine entière.**



- L'important c'est d'être sélectif ! C'est-à-dire qu'il faut choisir « l'extra » qui vous fait le plus plaisir et ensuite choisir le bon moment pour le déguster en pleine conscience.
- Une fois votre « extra » choisi, adaptez la portion. Par exemple : 1 boule de glace au lieu d'une dame blanche à base de 3 boules de glaces et chantilly.
- Veillez à la portion des « extras » et les répartir sur la semaine au lieu de les cumuler au même repas permet d'éviter de trop grandes fluctuations de glycémie.

- Détachez-vous de la loi du « tout ou rien » qui risque de vous mener vers des prises alimentaires compulsives et un déséquilibre calorique et glycémique.
- Choisissez des portions raisonnables.

Conseil n °6 : Hydratez-vous

Pendant l'été, il est important de rester hydraté. Optez pour de l'eau plutôt que pour des boissons sucrées ou alcoolisées.

En résumé, l'été offre un environnement propice à l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée. Profitez-en et amusez-vous à découvrir les activités en plein air de cette belle saison.

Bonnes vacances !

Sabrina Dell'Aera Monteiro
Diététicienne

Un petit plaisir gastronomique?
C'est votre choix



*Aucun risque
de maladie d'origine alimentaire?*
C'est notre priorité

Trusted science, safe food



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Administration des Affaires Économiques
et Financières



*Des aliments de saison
et écoresponsables?*
C'est votre choix



*Des conseils judicieux
pour manipuler les aliments?*
C'est notre priorité

Trusted science, safe food



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Administration des Affaires Économiques
et Financières



Gesund essen im Urlaub

Der Sommer ist endlich angekommen und mit ihm die wohlverdienten Ferien. Es ist eine Zeit voller Möglichkeiten, das reichhaltige Angebot an frischem Obst und Gemüse sowie Aktivitäten im Freien zu genießen. In diesem Artikel möchte ich Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie köstliche Sommermahlzeiten zubereiten und gleichzeitig auf Ihren Blutzuckerspiegel achten können.

Tipps Nr. 1: Entspannung finden

Die Ferien bieten eine wunderbare Gelegenheit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Nutzen Sie diese Zeit, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und Ihrem Körper das zu geben, was er braucht – sei es genügend Schlaf oder Bewegung.

- Erkunden Sie die Outdoor-Aktivitäten an Ihrem Urlaubsort.
- Vergessen Sie nicht, ausreichend zu schlafen.

Denken Sie daran!

- Achten Sie darauf, Ihren Blutzucker im Blick zu behalten, besonders wenn Sie mehr Sport treiben als üblich.
- Planen Sie einen gesunden Snack ein, für den Fall, dass Ihr Blutzuckerspiegel sinkt.
- Wählen Sie bequeme Schuhe, um Verletzungen an den Füßen vorzubeugen!

Tipps Nr. 2: Mahlzeiten in einem geregelten Rhythmus halten

Auch wenn die Tagesabläufe im Urlaub flexibler sind, versuchen Sie dennoch **einen gewissen Rhythmus bei Ihren Mahlzeiten beizubehalten**. Strukturierte Essenszeiten helfen dabei, übermäßiges Naschen zu vermeiden und sorgen für eine ausgeglichene Ernährung.



- Halten Sie regelmäßige Essenszeiten bei, um unkontrolliertes Snacken zu verhindern.
- Haben Sie gesunde Snacks parat (frisches Obst, Nüsse, Mandeln oder geschnittenes Gemüse).

Tipps Nr. 3: Meistern Sie die Kunst der Selbstbeherrschung

Ferien sind eine Zeit des Genusses und der kulinarischen Entdeckungen. Doch vergessen Sie nicht die Macht der Mäßigung. Schon eine kleine Portion reicht aus, um die lokalen Köstlichkeiten zu kosten.

Auch im Urlaub sind **Hunger und Sättigungsgefühle** präsent. Indem Sie auf diese hören, bewahren Sie das Gleichgewicht in Ihrem Kalorienhaushalt.

Neben Hunger und Sättigung spielt auch das **Verlangen** eine Rolle. Es ist völlig normal, Lust auf bestimmte Lebensmittel zu verspüren, sei es beim Anblick oder bloßen Gedanken daran. Im Urlaub können solche Gelüste häufiger auftreten – sei es an Buffets, in Eisdielen oder auf lokalen Märkten.

Wenn das Verlangen anklopft, zögern Sie einen Moment, bevor Sie nachgeben, um übermäßiges Essen zu vermeiden. Obwohl alles verlockend erscheint, seien Sie wählerisch in Ihren Entscheidungen und fragen Sie sich: Wann ist der beste Zeitpunkt für dieses «Extra»?

- Probieren Sie lokale Spezialitäten in Maßen und achten Sie auf deren Nährwert.
- Passen Sie Ihre Portionen und die Wahl des Gerichts Ihrem Hungergefühl an.
- Hören Sie rechtzeitig auf zu essen, um Ihre Sättigung zu respektieren.
- Warten Sie etwas, bevor Sie auf ein Verlangen reagieren.



Tipp Nr. 4: Nutzen Sie den Sommer um Ihre Ernährung vegetarischer zu gestalten!

Der Sommer bietet eine wunderbare Gelegenheit, um gesunde Gewohnheiten zu kultivieren und mehr **frisches Gemüse** in Ihren Speiseplan zu integrieren. Mit der Fülle an saisonalem Gemüse sollten Sie versuchen, bei jeder Mahlzeit mindestens eine Portion davon zu genießen. Warum nicht schon beim Frühstück damit beginnen? Selbst im Hotel können Sie die bereits geschnittenen Gemüse nutzen, um Ihr Frühstück aufzupeppen. Für die anderen Mahlzeiten ist es ganz einfach, einen farbenfrohen Teller mit knackigem Gemüse und köstlichem Rohkostsalat zuzubereiten.

Der Urlaub bietet auch die Möglichkeit, neue Lebensmittel auszuprobieren, die man im Alltag seltener verwendet. Das gilt besonders für Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnen, Kichererbsen oder Linsen, die in den Mittelmeerländern häufig auf den Tisch kommen. Diese kleinen Kraftpakete sind reich an Ballaststoffen und Mineralien, haben einen niedrigen glykämischen Index und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Aufgrund ihres komplexen Kohlenhydratgehalts gehören sie jedoch zur Gruppe der stärkehaltigen Lebensmittel.

Fruchtige Vielfalt in Form von **frischem Obst** ist ebenso ein Highlight des Sommers – mit all seinen Farben und Aromen. Als Snack oder Dessert sind frische Früchte in Maßen eine wunderbare Alternative zu zuckerhaltigen Versuchungen. **Doch Vorsicht bei Fruchtsäften und Smoothies, aufgrund ihres hohen glykämischen Indexes sind diese zu vermeiden!**

- Färben Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit mit frischem Gemüse.
- Probieren Sie saisonale frische Früchte (2 Portionen täglich, roh und unverarbeitet).
- Probieren Sie Hülsenfrüchte (als Alternative für stärkehaltige Lebensmittel)

Denken Sie daran!

Wenn Sie sich an Lebensmittel oder Gerichte wagen, die Sie nicht gewohnt sind und deren Zubereitung Ihnen fremd ist, ist es von Vorteil, regelmäßig Ihren postprandialen Blutzucker gemäß den Empfehlungen Ihres Arztes und/oder Ernährungsberaters zu kontrollieren.



Tipp Nr. 5: Verfallen Sie nicht in das Muster des «Alles oder Nichts».

Selbst wenn Sie sich für ein Dessert, ein Eis oder ein anderes süßes Lebensmittel (das wir hier als «Extra» bezeichnen) entscheiden, ist es wichtig, nicht dem «Alles oder Nichts»-Prinzip zu erliegen!

Es ist einfacher, ein «Extra» im Laufe des Tages auszugleichen als mehrere «Extras» täglich über eine ganze Woche hinweg.

- Seien Sie wählerisch! Das bedeutet, dass Sie das «Extra» auswählen sollten, das Ihnen am meisten Freude bereitet und dann den passenden Moment finden, um es bewusst zu genießen.
- Sobald Sie Ihr «Extra» gewählt haben, achten Sie auf die Portionsgröße. Zum Beispiel: Eine Kugel Eis anstelle eines Bechers mit drei Kugeln und Sahne.
- Achten Sie darauf, wie viel von den «Extras» sie verzehren und verteilen Sie diese über die Woche statt alles bei einer Mahlzeit zu essen. Dies hilft große Schwankungen im Blutzuckerspiegel zu vermeiden.

- Befreien Sie sich vom „Alles oder Nichts“-Denken, das zu zwanghaftem Essen und einem Kalorien- und Blutzuckerungleichgewicht führen kann.
- Entscheiden Sie sich für ausgewogene Portionen.

Tipp Nr. 6: Trinken Sie ausreichend

Im Sommer ist es von großer Bedeutung, den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Wählen Sie bewusst Wasser anstelle von zuckerhaltigen oder alkoholischen Getränken.

Zusammenfassend bietet der Sommer eine wunderbare Gelegenheit, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Nutzen Sie diese Zeit voller Möglichkeiten und entdecken Sie die Freude an den Outdoor-Aktivitäten des Sommers.

Schöne Ferien!

Sabrina Dell'Aera Monteiro
Diététicienne

Gaspacho maison 2 couleurs

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 concombre
- 1 bouquet d'herbes fraîches selon les goûts : ciboulette, coriandre, aneth, menthe
- 500g tomates cerise
- 2 càs vinaigre balsamique
- 1 càs huile d'olive
- Épices : sel, poivre, paprika, piment d'Espelette



Préparation :

- Laver les légumes et les herbes fraîches. Éplucher le concombre, le couper en deux et l'épépiner. Découper en gros morceaux.
- Placer tous les ingrédients dans un mixer (Ajouter de l'eau si nécessaire).
- Rectifier l'assaisonnement

Variante : Mixer le concombre avec les herbes fraîches et l'huile d'olive. Assaisonner et réserver dans une cruche. Mixer les tomates cerise avec le vinaigre, assaisonner et placer dans une deuxième cruche. Au moment de servir, verser les deux « soupes froides » simultanément dans l'assiette creuse afin d'obtenir deux couleurs distinctes.

Frühstücks-Bowl mit Spinatpfannkuchen

Zutaten

Für 4 Portionen

- 100 g Spinat
- 2 Eier
- 300 ml Milch (3,5 % Fett)
- Salz
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 150 g Magerquark
- Pfeffer
- 200 g Möhren (2 Stück)
- 200 g Paprikaschoten
(1 große Paprika)
- ½ Salatgurke
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Joghurt (3,5 % Fett)



Zubereitung:

Quelle: eatsmarter.de

1. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Dann zusammen mit Eiern, Milch und 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mehl mit einem Schneebesen gut untermengen. Teig für etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kräuterfrischkäse mit Magerquark vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch unterrühren.
3. Möhren, Paprika und Gurke putzen, waschen und in Stifte schneiden.
4. 4–6 Pfannkuchen backen, hierfür jeweils etwa Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig hineingeben. Je Seite bei mittlerer Hitze etwa 3–4 Minuten backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.
5. Pfannkuchen mit insgesamt der Hälfte der Frischkäse-Quark-Masse bestreichen, aufrollen und mit einem scharfen Messer in Pfannkuchenröllchen schneiden.
6. Unter den restlichen Frischkäse-Quark den Joghurt rühren. Gemüse-Sticks zusammen mit den Pfannkuchen in einer Bowl anrichten und den Dip dazu reichen.

Variante: Genießen Sie die Frühstücks-Bowl auch gerne als leichte Mittagsmahlzeit im Sommer. Für eine rote Variante, können Sie die Pfannkuchen auch mit 100 ml passierten Tomaten zubereiten, dann die Menge der Milch aber auf 200 bis 250 Milliliter reduzieren.



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

Assemblée générale 2024

L'assemblée générale ordinaire de l'ALD a eu lieu le mardi 23 avril 2024 au CHL.
28 personnes étaient présentes (+ 1 en visioconférence).
L'AG a été suivie par une conférence du Dr Catherine Atlan et d'un verre de l'amitié.

Le rapport de l'Assemblée générale est téléchargeable sur notre site www.ald.lu ou peut-être commandé à la Maison du Diabète.



Neie Comité – nouveau conseil d'administration

No de Wale vun der Generalversammlung am Abrëll, huet de neie Comité a sénger éischter Versammlung am Mee, d'Sylvie Paquet als nei Presidentin an de Larry Bonifas als Vizepräsident benannt. D'Zesummesetzung vum ganze Comité fannt Dir op eisem Site www.ald.lu.

Wuert vun der Presidentin

Et ass mir eng Éier als éischt Presidentin vun der ALD kënnen hei d'Wuert ze huelen, an ech soen dem Comité Merci fir hiert Vertraue bei dëser Wiel.

Säit bal 40 Joer sinn ech elo Member vun der ALD, a no den 20 Joer, an deenen ech d'Maison du Diabète geleet hunn, ass et mir wichteg meng Erfahrung nach e puer Joer mam Comité vun der ALD ze deelen.

Eis 2 laangjäreg Presidenten an dono Éieren – a Vizepräsident, d'Dokteren Georges Michel a Roger Wirion, woren ëmmer e Virbild an eng wäertvoll Ënnerstëtzung a menger beruflecher Karriär. Mee mam Roger Behrend hate mir dono fir d'éischt eng Persoun, di mat Diabeetes leeft un der Spëtzt vun der ALD, wat fir eng Associatioun déi sech fir Patienten asëtzt, grondsätzlech de Fall sollt sinn. Hinnen all wëll ech op dëser Plaz nach eng Kéier Merci soen fir hir wäertvoll Aarbecht.

Ech sinn deemno frou, mam Larry Bonifas als Vizepräsident, och eng Persoun di säit laangem mat Diabeetes leeft u menger Säit ze hunn. Zesumme mat den al- a neigewielte Membere vum Comité wäerte mir eis beméien, frësche Wand an d'Liewe vun der Associatioun ze bréngen, se souwuel un di legal an administrativ Fuerderungen, mee och un d'Realitéit vun eiser haiteger Zäit z'adaptéieren an ze moderniséieren.

Ech freeë mech op eng flott Zesummenaarbecht a wäert mäi Bescht maachen, fir datt d'ALD nach weider eng stabil an dynamesch Associatioun bleift.



Während enger klenger Feier goufen dem fréiere President, Roger Behrend, dee säi Mandat no dräi Joer un der Spëtzt vun der ALD niddergeluecht huet, an dem Roger Wirion, dee säi Récktrëtt no dräi Joer als Vizepräsident, 20 Joer als President a 40 Joer am Comité annoncéiert huet, e grouse Merci an e klenge Kado iwwerreicht.

Suite aux élections lors de l'assemblée générale en avril, le nouveau conseil d'administration a nommé Sylvie Paquet comme nouvelle présidente et Larry Bonifas comme vice-président lors de sa première réunion en mai. Vous pouvez consulter la composition de l'ensemble du comité sur notre site www.ald.lu.

Mot de la présidente

C'est avec fierté que je m'adresse à vous en tant que première présidente de l'ALD. Je tiens à remercier le conseil d'administration pour la confiance qu'il m'a accordée en me choisissant.

Cela fait près de 40 ans que je suis membre de l'ALD. Après avoir dirigé la Maison du Diabète pendant 20 ans, j'ai ressenti le besoin de continuer à partager mon expérience au sein du conseil d'administration de l'ALD pour quelques années supplémentaires.

Les docteurs Georges Michel et Roger Wirion, nos anciens présidents devenus respectivement président honoraire et vice-président, ont toujours été des modèles et un soutien précieux tout au long de mon parcours professionnel. Mais avec Roger Behrend, nous avons ensuite eu pour la première fois une personne vivant avec un diabète à la présidence de l'ALD, étape importante, car il est essentiel qu'une association de patients soit dirigée par une personne concernée. J'aimerais profiter de l'occasion pour les remercier encore une fois pour leur travail précieux.

Je suis donc ravie d'avoir Larry Bonifas comme vice-président à mes côtés, qui vit avec le diabète depuis son enfance. En collaboration avec les anciens et nouveaux membres du conseil d'administration, nous aspirons à insuffler un vent nouveau à notre association, en la mettant en règle avec les exigences légales et administratives tout en la modernisant pour répondre aux défis actuels.

Je me réjouis de collaborer avec tous et je m'engage à faire de mon mieux pour assurer que l'ALD demeure une association solide et dynamique.



De neie Büro:
Henry Schroeder-Castendyck (Sekretär),
Larry Bonifas (Vize-Präsident),
Sylvie Paquet (Präsidentin),
Patrice Garcia (Treasorier)



Sportlech ennerwee



Dëst Joer ass de Gilles Kirsch nees eng Kéier beim Schleck Gran Fondo matgefuer.

No enger glécklecher Hand bei engem Gewénns spill lescht Joer, sinn ech dëst Joer fir zweet un den Depart vum klengen Parcours vun 83 Kilometer gaangen.

Moies, beim Depart de 25 Mee, Hierschtwieder, 9° a souguer Niwwel!

Um Virowend hat ech mir eng gutt Portioun Nuddele gegénnt, laanscht Musel ass et dëst Joer méi fréi biergop duerch d'Wéngerte gaangen, an den Alarm huet scho geschellt!

Ech hat mir Friichtepüree matgehall, an e Müslirigel huet gehollef bis op den éischte Ravitaillement ze iwwerbrécken. Do hunn ech mat Uebst, Sandwich a Jus erëm den Tank opgefëllt.

Bis op d'Arrivée war nach en zweete Ravi, an de Wäert ass stabel bliwwen. Mäi Pen hunn ech net gebraucht während dem Tour.

Et ass gutt gelaf, well ech hu meng Zäit vu leschem Joer 3:23 däitlech verbessert, mat 3:07 op der Arrivée !

Nächst Joer da villäicht de Gran Fondo vun 153 Km als Challenge.

Gilles

In Memoriam

Madame Anita SCHMITZ-BINSFELD
Monsieur Francis GASSER

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

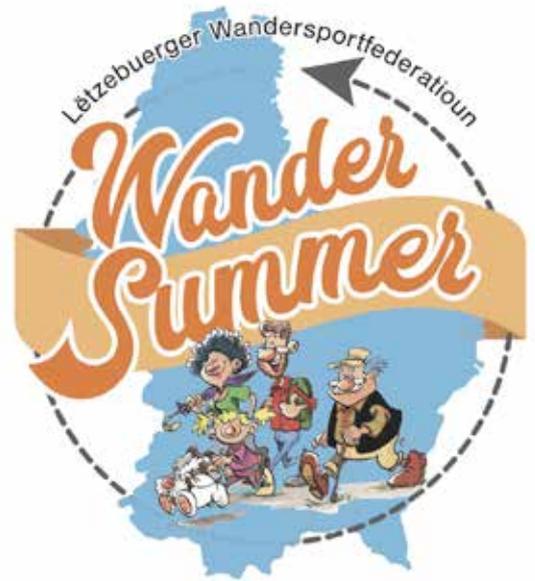


Aktiv an der Vakanz: Wander-Summer vun der FLMP

Nieft den allwéchentlechen IVV-Wanderungen bitt d'Lëtzebuenger Wanderfederatioun FLMP dëst Joer am Juli an am August nees e ganz flotte Programm am Kader vum „Wander-Summer 2024“.

Entdeckt Honnerte vu Kilometer Wanderwee zu Lëtzebuerg a profitéiert vun deene sëllegen Aktivitéiten fir all d'Facette vum IVV-Wandern zu Lëtzebuerg kennen ze léieren.

Méi Informatiounen an de ganze Programm op www.flmp.lu



POMPE À INSULINE t:SLIM X2 ÉQUIPÉE DE LA TECHNOLOGIE CONTROL-IQ

MAINTENANT AVEC DEXCOM G6 ET DEXCOM G7 !

Dites adieu à la technologie obsolète de la pompe et profitez d'une plus grande liberté de choix avec une pompe à insuline actualisée.

Une mise à jour a récemment été lancée pour les utilisateurs de Control-IQ™ permettant à la pompe à insuline t:slim X2™ d'être connectée à la fois au capteur Dexcom G6 et au nouveau capteur Dexcom G7. Le capteur G7 est plus petit que son prédécesseur et le temps de préchauffage du capteur est considérablement plus court.

Maintenir votre glycémie dans la plage cible peut être stressant. Notre technologie hybride avancée en boucle fermée Control-IQ™ vous facilite la tâche en utilisant les valeurs du capteur pour prédire les taux de glycémie 30 minutes à l'avance et ajuster automatiquement l'insuline pour augmenter le temps dans la plage cible.*

Visitez notre site web pour plus d'informations:

WWW.MAKINGDIABETESEASIER.COM/BE

Remerciements – Remise de chèque

L'ALD remercie vivement l'équipe de la «Kleederstuff Miersch» pour leur généreux don de 5000 € récoltés lors de la vente de leurs vêtements seconde main.



#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

WE pour enfants et adolescents Robbesscheier

Du 3 au 5 mai, l'équipe du DECCP de la Kannerklinik, avec le soutien de l'ALD, a organisé à nouveau son week-end pour les jeunes à la Robbesscheier. 34 enfants ont participé aux différentes activités qui ont rencontré beaucoup de succès auprès des petits et des grands, comme a pu constater Jessica Durbach qui a passée une journée avec eux.



Un grand merci à MEDTRONIC et Les Pimpampel asbl. pour le soutien de cet événement

Vivez-vous avec
le **diabète** ?
Faites don de **vo**tre voix
à la recherche !



LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH

QUI PEUT PARTICIPER ?



Vous pouvez participer si vous avez **15 ans ou plus !**

Que vous viviez avec le **diabète** ou non, vous pouvez participer.

COMMENT PARTICIPER ?

- ▶ Scannez le QR code ou **allez** sur colivevoice.org
- ▶ Cliquez sur “Participer”
- ▶ **Complétez** un questionnaire court (≈ 10 min)
- ▶ **Réalisez** 7 enregistrements vocaux



FAITES DON DE VOTRE VOIX

colivevoice.org



POUR NOUS CONTACTER

colivevoice@lih.lu

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

 @Colive Voice

 @ColiveVoice



www.lih.lu



Importância da Hidratação no Verão

O verão é uma estação caracterizada por altas temperaturas e aumento da exposição ao sol. Durante este período, a hidratação assume um papel fundamental na manutenção da saúde e do bem-estar.

Este artigo explora a importância da hidratação no verão, os sinais de desidratação e as melhores práticas para se manter adequadamente hidratado nas suas férias.



- **Lubrificação das Articulações:** A hidratação adequada mantém as articulações a funcionar corretamente, prevenindo lesões e dores.
- **Transporte de Nutrientes:** A água ajuda no transporte de nutrientes e oxigênio para as células, além de remover toxinas do corpo.

Sinais de Desidratação

Reconhecer os sinais de desidratação é crucial para tomar medidas preventivas. Alguns dos sintomas mais comuns incluem:

- Sede Excessiva
- Boca Seca
- Urina Escura
- Fadiga: Sensação de cansaço e fraqueza
- Tontura: Sensação de vertigem ou desmaio.
- Pele Seca: A pele pode ficar mais seca e menos elástica.

Porque é que a hidratação é essencial?

A água é essencial para o funcionamento adequado do nosso corpo. Ela desempenha vários papéis importantes, incluindo:

- **Regulação da Temperatura Corporal:** A transpiração ajuda a refrigerar o corpo, mas essa perda de água precisa de ser repostada para evitar a desidratação.
- **Manutenção da Função Celular:** A água é necessária para a produção de energia e a eliminação de resíduos metabólicos.

Dicas para se manter Hidratado no Verão

Aqui estão algumas práticas recomendadas para garantir uma hidratação adequada durante os meses de verão:

1. Beba Água Regularmente:

- Consuma pelo menos oito copos de água por dia, ajustando conforme as suas necessidades pessoais e níveis de atividade física.
- Não espere sentir sede para beber água; a sede já é um sinal de desidratação inicial.

2. Incorpore Alimentos Hidratantes na Dieta:

Frutas e vegetais ricos em água, como melancia, pepino, laranja e morango, ajudam a manter o corpo hidratado.

3. Evite Bebidas Desidratantes:

Bebidas com cafeína e álcool podem aumentar a perda de líquidos. Modere o consumo dessas bebidas e compense com água adicional.

4. Leve Água consigo:

Tenha sempre uma garrafa de água à mão, especialmente durante as atividades ao ar livre.

5. Use Roupas Leves:

Roupas leves e de cores claras ajudam a manter a temperatura corporal baixa, reduzindo a quantidade de suor.

Em conclusão

Manter-se hidratado no verão é vital para a saúde e bem-estar geral.

A água desempenha um papel crucial em várias funções corporais, e a desidratação pode levar a sérios problemas de saúde.

Ao seguir práticas simples, como beber água regularmente, incorporar alimentos ricos em água na dieta e evitar bebidas desidratantes, é possível garantir uma hidratação adequada e desfrutar do verão de maneira saudável.

Lembre-se, a hidratação começa cedo e deve ser mantida ao longo do dia para garantir o melhor funcionamento do corpo e prevenir a desidratação.

Ideias de receitas para se manter hidratado

Cubos de Gelo com Fruta no Interior

Cubos de gelo com fruta no interior são uma forma divertida e colorida de refrescar suas bebidas durante o verão. Além de deixarem as bebidas mais bonitas, também acrescentam um toque de sabor frutado à água.

Ingredientes

- Frutas frescas variadas (morango, mirtilo, framboesa, manga, kiwi, uva, etc.)
- Água filtrada ou água de coco (para um sabor adicional)

Instruções

1. Prepare as Frutas:

Lave bem todas as frutas.

Corte as frutas maiores em pedaços pequenos. Morangos podem ser fatiados ou cortados ao meio, a manga em cubinhos, o kiwi em fatias ou meias-luas. As frutas menores como mirtilos e framboesas podem ser usadas inteiras.

2. Distribua as Frutas nas Bandejas de Gelo:

Coloque os pedaços de fruta em cada compartimento da bandeja de gelo. Tente não encher demais para que a água ainda tenha espaço.

3. Adicione a Água:

Despeje a água filtrada ou água de coco sobre as frutas nas bandejas, preenchendo cada compartimento completamente.

4. Congele:

Coloque as bandejas de gelo no congelador e deixe congelar pelo menos 4 horas.

5. Use os Cubos de Gelo:

Retire os cubos de gelo das bandejas e adicione à sua água ou chá frio. Eles são perfeitos para águas aromatizadas, limonadas sem açúcar e chás gelados.



Coin de nos lecteurs portugais

Dicas e Variações

- **Combinações de Frutas:** Experimente diferentes combinações de frutas para criar sabores únicos. Por exemplo, morango e kiwi, mirtilo e limão, ou manga e framboesa.
- **Ervas Aromáticas:** Adicione folhas de hortelã, manjeriço ou alecrim às frutas para um toque extra de frescura.
- **Estética:** Tornam as bebidas visualmente mais atraentes e convidativas.
- **Sabor:** Acrescentam um toque de sabor natural às bebidas sem a necessidade de açúcares ou adoçantes artificiais.
- **Nutrição:** Pequenas porções de frutas adicionam vitaminas e antioxidantes às suas bebidas.



Infusão de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 150 gramas de morangos fatiados, mirtilos e framboesas
- Folhas de hortelã fresca
- Gelo

Instruções:

1. Numa jarra grande, adicione as frutas vermelhas e folhas de hortelã.
2. Encha o jarro com água e adicione gelo.
3. Deixe no frigorífico por pelo menos 1 hora antes de servir.

Benefícios das Bebidas Caseiras

- **Hidratação:** Mantém o corpo hidratado durante o calor intenso.
- **Baixo Teor de Açúcar:** Evita o consumo excessivo de açúcar, contribuindo para uma dieta mais saudável.
- **Ricas em Nutrientes:** As frutas e ervas adicionam vitaminas, minerais e antioxidantes.
- **Frescor Natural:** Ingredientes frescos proporcionam um sabor autêntico e refrescante.

Experimente essas receitas e aproveite o verão com bebidas deliciosas e saudáveis!

Elisabete Sancho
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®



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

