



04/2021  
Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

Périodique  
paraît 4 fois/an

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



**Weltdiabetesdag**

L'accès aux soins

**Aus der Wëssenschaft**

Diskriminierung  
wegen Diabetes

**Gesond lessen**

Vitamines

# Sommaire

<b>Editorial</b> .....	3
<b>Weltdiabetesdag</b>	
2021 L'accès aux soins : Et si ce n'est pas maintenant, quand ? .....	5
<b>Aus der Wëssenschaft</b>	
Diabète et discrimination .....	6
Diskriminierung wegen Diabetes .....	10
Préserver sa santé et celle des autres - diabète et vaccinations .....	13
Sich und andere gesund halten - Diabetes und Impfungen .....	17
<b>Gesond lessen</b>	
Faites-le plein de vitamines ! .....	21
Tanken Sie Vitamine! .....	27
<b>Rezeptsäit</b>	
Terrine 3 agrumes au Grand Marnier .....	33
Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado .....	35
<b>Internes aus der ALD</b>	
Nouveau programme d'activité physique adaptée .....	36
Neues Programm für angepasste körperliche Aktivität .....	37
Golfschnupperkurs .....	39
<b>Coin de nos lecteurs portugais</b>	
Vamos falar de dietas? .....	42

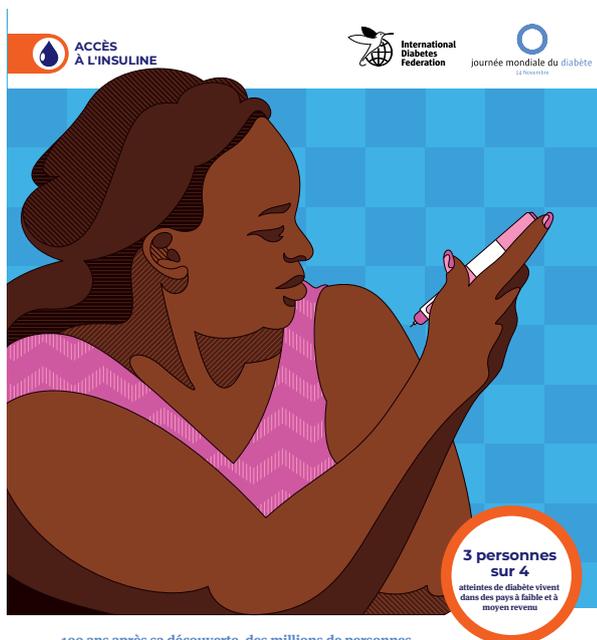
## Impressum

Comité de rédaction: Marc Keipes, Sylvie Paquet, Elke Dietrich, Françoise Kinsoen,  
Sabrina Dell'Aera Monteiro, Delphine Schumacher,  
Angela Duraes, Catarina Andrade, Martine Tavernier  
La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.

Éditeur: Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l.  
143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg  
Tél.: 485361  
C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000

Layout: Caroline Graas  
Impression: Print Solutions  
Tirage: 1500 exemplaires  
Photo couverture: istock  
Photos: ALD, istock

# Editorial



100 ans après sa découverte, des millions de personnes atteintes de diabète n'ont pas accès à l'insuline dont elles ont besoin.

## ET SI CE N'EST PAS MAINTENANT, QUAND ?

D'Thema vum Weltdiabetesdag 2021 ass den Zougang zur Fleeg, mam Slogan *Wann net elo, wann dann?* ... Well 100 Joer no der Entdeckung vum Insulin, ass et nach ëmmer net selbstverständlech, datt jiddereen op der Welt Accès op dëst liewenswichtig Medikament huet, grad esou wéi op di aner wichteg Ënnerstëtzungen a Fleeg an der Behandlung vum Diabetes.

Hei zu Lëtzebuerg hu mir d'Chance, datt d'Leit mat Zocker meeschtens kënnen ouni vill Problemer op di meisten Therapien an Technologien zeréckgräifen, an esou trotz hirer Krankheet e bal „normaalt“ Liewe kënnen féieren. An dach héiert een ëmmer nees, datt Leit sech wéinst hirem Diabetes diskriminéiert fillen, sief et duerch kleng Pickerten am Alldag oder duerch gréisser Ausgrenzungen an der Schoul oder der Aarbechtswelt. Dat sollt net esou sinn, a wéi d'ALD lech do kann hëllef, kënnt Dir hei noliesen.

Wanterzäit ass Grippenzäit. Wéinst Covid, ass dës Epidemie e bëssen an den Hannergrond geroden, mee wéi wichteg et ass, fir Leit mat Zocker sech géint dës Krankheet, an och eng Rei Anerer impfen ze loossen, gi Dir och an dëser Editioun gewuer.

A fir gutt duerch de Wanter ze kommen, hu mir e puer nätzlech Informatiounen iwwer Vitaminnen a vitaminräich Rezepten zesumme gesicht.

Mir stellen lech och e neie Cours am Gesondheetssport vir, a fir eis portugisesch Lieser ginn et Informatiounen iwwer di verschidde Regimmen, di momentan an der Moud sinn.

Le thème de la Journée Mondiale du Diabète 2021 est l'accès aux soins, avec le slogan *Et si ce n'est pas maintenant, quand?* ... Parce que 100 ans après la découverte de l'insuline, il n'est toujours pas acquis que tout le monde ait accès à ce médicament vital, ainsi qu'aux autres soutiens et soins importants dans le traitement du diabète.

Ici au Luxembourg, nous avons la chance que les personnes atteintes de diabète puissent généralement compter sur les thérapies et technologies les plus innovantes sans trop de difficultés, et puissent ainsi mener une vie presque „normale“ malgré leur maladie. Et pourtant, on entend régulièrement que les gens se sentent discriminés à cause de leur diabète, que ce soit par de petites agaceries dans la vie quotidienne ou à cause de véritables exclusions à l'école ou dans le monde du travail. Cela ne devrait pas être le cas, et nous vous informons ici comment l'ALD peut vous aider.

L'hiver c'est le temps de la grippe. À cause de la Covid, cette épidémie est passée au second plan, mais l'importance pour les personnes diabétiques de se faire vacciner contre cette maladie, ainsi que d'autres, est également un sujet dans cette édition.

Et pour bien passer l'hiver, nous avons rassemblé quelques informations utiles sur les vitamines et des recettes riches en vitamines.

Par ailleurs, nous vous présentons un nouveau cours de sport-santé, et nos lecteurs portugais pourront s'informer sur les différents régimes qui sont actuellement en vogue.



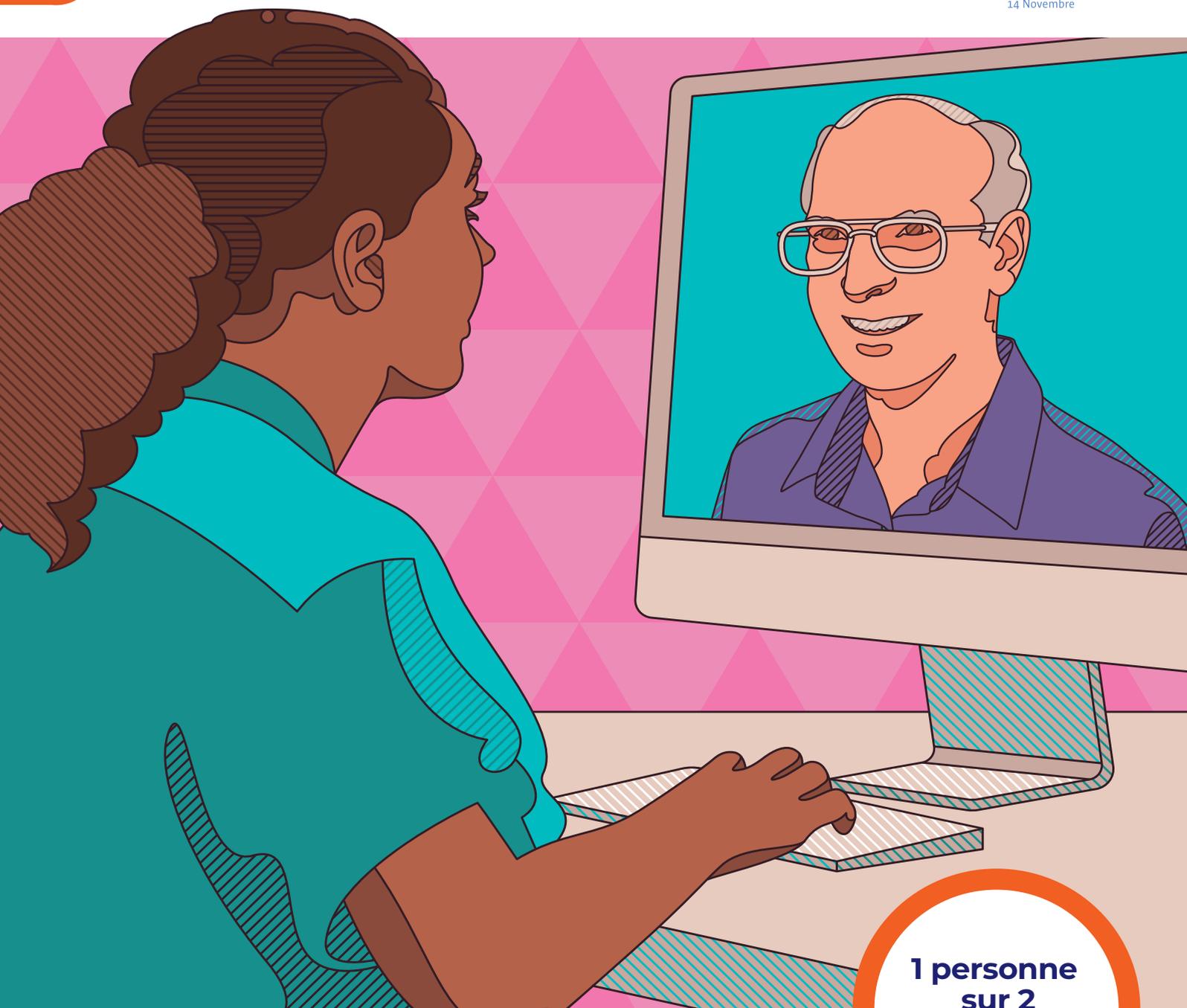
ACCÈS À L'ÉDUCATION ET AU  
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE



International  
Diabetes  
Federation



journée mondiale du diabète  
14 Novembre



**1 personne  
sur 2**

atteinte de diabète n'a pas  
accès à des programmes  
d'éducation

Les personnes atteintes de diabète ont besoin d'une  
éducation continue pour gérer leur condition. Beaucoup  
n'ont pas accès à l'éducation sur le diabète.

**ET SI CE N'EST PAS  
MAINTENANT, QUAND ?**

Participez à notre campagne :

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

#SiPasMaintenantQuand



# Journée mondiale du diabète

## Et si ce n'est pas maintenant, quand ?

Le thème de la Journée mondiale du diabète 2021-23 est l'accès aux soins du diabète.

100 ans après la découverte de l'insuline, des millions de personnes atteintes de diabète dans le monde ne peuvent pas accéder aux soins dont elles ont besoin. Les personnes atteintes de diabète ont besoin de soins et de soutien permanents pour gérer leur maladie et éviter les complications.

Le centenaire de la découverte de l'insuline offre une occasion unique d'apporter des changements significatifs pour les plus de 460 millions de personnes vivant avec le diabète et les millions d'autres à risque. Unie, la communauté mondiale du diabète a le nombre, l'influence et la détermination nécessaires pour apporter des changements significatifs. Nous devons relever le défi.

### Les points fondamentaux de la prise en charge du diabète sont les suivants :

- L'accès à l'insuline : 100 ans après sa découverte, des millions de personnes atteintes de diabète n'ont pas accès à l'insuline dont elles ont besoin.
- L'accès aux médicaments : De nombreuses personnes atteintes de diabète ont besoin d'antidiabétiques oraux pour gérer leur maladie. Ceux-ci restent indisponibles ou inabordables dans de nombreux pays à revenu faible ou intermédiaire.
- Accès à l'autosurveillance : La surveillance de la glycémie est un élément fondamental du traitement du diabète. De nombreux diabétiques n'ont pas accès à l'équipement et aux fournitures dont ils ont besoin.
- Accès à l'éducation et au soutien psychologique : Les personnes vivant avec le diabète ont besoin d'une éducation continue pour gérer leur maladie au quotidien. Beaucoup n'ont pas accès à l'éducation sur le diabète.
- L'accès à une alimentation saine et à un endroit sûr pour faire de l'exercice : Les personnes qui vivent avec le diabète ou qui risquent de le contracter doivent avoir accès à une alimentation saine et à un lieu où faire de l'exercice. Ces deux éléments sont des composantes fondamentales des soins et de la prévention du diabète.

source: [worlddiabetesday.org](http://worlddiabetesday.org)

# Diabète et discrimination

Qu'il s'agisse de mots, de regards ou d'actions, la discrimination peut se produire n'importe où, n'importe quand et toucher n'importe qui. Son but est souvent de blesser les personnes ciblées. La discrimination a de nombreux visages et touche les personnes perçues comme différentes. Elle mène à l'exclusion sociale sur des critères tels que l'ethnie, la religion, le genre, le niveau d'intelligence, l'état de santé, comme par exemple le diabète.



Le diabète n'est pas reconnaissable au premier coup d'œil, mais les injections d'insuline, la mesure de la glycémie ou les alarmes de la pompe à insuline offrent malheureusement parfois des cibles d'attaque. Ces gestes, pourtant nécessaires et essentiels, créent de la frustration, mettent en colère ou intimident. Ils rendent la maladie visible et publique et peuvent être associés à des signes de faiblesse ou d'incapacité.

## Le diabète est-il une faiblesse ?

Pas du tout, et les personnes diabétiques ne devraient jamais s'en laisser convaincre.

Le diabète de type 1 est une maladie dont la cause n'est pas encore claire, mais la personne n'y est pour rien.

Le diabète de type 2 peut être influencé par le mode de vie, mais c'est aussi une affaire de gènes. Les maladies ne sont en général pas des faiblesses, mais le résultat de diverses circonstances et de connexions biologiques.

Les personnes souffrant d'une maladie chronique peuvent surmonter leur maladie et maîtriser la vie quotidienne et même accomplir des exploits énormes. C'est là leur vraie force.

Chacun a des problèmes, des aspérités, des haut et des bas, ... en d'autres termes, personne n'est parfait, et c'est une bonne chose. Parce que nos faiblesses, nos problèmes et la façon dont nous les gérons, tout comme notre caractère unique, sont ce qui fait de nous des êtres humains et des personnalités. Alors aimons-nous tels que nous sommes, même avec le diabète !

Car comment nous opposer à quelqu'un qui nous discrimine, si nous ne croyons pas à nous-mêmes? Plus nous nous acceptons tels que nous sommes, plus nous pouvons affronter les préjugés avec confiance et conviction.

## Combattre la discrimination

### A l'école

Pour les enfants diabétiques de type 1 et leurs parents, les problèmes commencent à l'école, parfois même au jardin d'enfants ou à la crèche. Fort heureusement, les cours et les compétitions sportives restent accessibles et les exclusions sont rares. Mais il arrive que les enfants ne soient pas autorisés à participer aux diverses excursions ou voyages scolaires du fait de leur maladie. Cela peut s'expliquer par la crainte de la responsabilité, mais souvent, c'est simplement le manque d'informations qui conduit à ces refus d'inclusion.



Il n'est pas facile de réagir de manière appropriée lorsqu'on se sent discriminé au cours d'un entretien ou sur le lieu de travail. Tout le monde n'ose pas riposter ou répondre franchement. Si on n'est pas certain qu'une réplique soit indiquée, il vaut parfois mieux ignorer volontairement la discrimination ou expliquer son point de vue de manière claire. S'il s'agit d'un préjugé ou d'une connaissance erronée, on peut élucider la situation de manière appropriée avec de bonnes connaissances sur le diabète. Il faut garder en mémoire que le diabète demande de la discipline, beaucoup d'efforts et de l'endurance, et que ce sont des atouts non négligeables.

### Personne ne doit rester seul face à la discrimination

Si la communication avec l'autre partie s'avère difficile, il y a la possibilité de demander de l'aide à l'Association Luxembourgeoise du Diabète.

Pour que l'ALD puisse aider, elle aura néanmoins besoin des détails sur le genre de discrimination, les informations sur les procédures existantes et les démarches déjà entreprises.

Le conseil d'administration de l'association analysera cas par cas, pourra faire des recherches au niveau de la législation nationale et dans les pays voisins et essayer de comprendre la position des deux parties., Si nécessaire, elle pourra solliciter l'avis de médecins spécialistes et essayer de jouer le rôle de médiateur.

#### Au travail

Au Luxembourg, tout comme à l'étranger, les personnes atteintes de diabète sont parfois confrontées à des discriminations au travail. Certaines professions restent interdites aux personnes diabétiques pour des raisons de responsabilité, ou pour la mise en danger de sa propre personne ou de ses tiers.

La médecine du travail utilise souvent des directives anciennes (dépassées) pour déterminer l'aptitude (ou non-aptitude) pour un travail donné. Les textes réglementaires ne sont pas clairs, voire inexistants, la marge d'appréciation reste inutilisée et il n'y a souvent pas d'évaluation au cas par cas.

#### Comment réagir ?

La discrimination nous touche et nous met en colère. Mais répondre avec violence ou agression ne fait qu'aggraver la situation. Au contraire, il convient de rester calme, cela désamorce la situation.

Il faut chercher l'échange, discuter sur les divergences de positions calmement, afin de trouver une solution commune.



**Si vous pensez que vous ou un membre de votre famille êtes victime de discrimination en raison du diabète, nous vous encourageons à nous en parler !**

**Les obstacles auxquels les personnes diabétiques sont confrontées sont souvent le fruit d'une méconnaissance de la maladie, de sa gestion et des progrès thérapeutiques.**

**Nous voulons aider à changer les idées reçues sur l'aptitude professionnelle des personnes atteintes de diabète et faire en sorte que les décisions soient mieux analysées et prises au cas par cas.**



**Maintenant avec  
des alarmes  
optionnelles<sup>1</sup>**



**VOUS  
POUVEZ  
LE FAIRE  
AVEC VOTRE TÉLÉPHONE<sup>2</sup>**



**ALARME**

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



**SCANNEZ**

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



**AGISSEZ**

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



**FreeStyle  
Libre 2**

SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH



**Commandez-le dès maintenant  
sur notre webshop via [FreeStyleLibre.lu](http://FreeStyleLibre.lu)**



*life. to the fullest.®*

**Abbott**

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

2. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web [www.myFreeStyle.lu](http://www.myFreeStyle.lu) pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application.

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

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



Les données et les images sont données à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vrais données ou patients.

## QUI ?

Perle, diabétique de type 1

## ÂGE ?

37 ans

## PROFESSION | OCCUPATION ?

Étudiante

*Perle est diabétique de type 1 depuis 23 ans déjà, pourtant elle n'a vraiment assumé sa maladie qu'à l'âge de 28 ans. Avant, elle se sentait un peu coupée de tout, surprotégée par sa maman.*

*Maintenant, elle l'accepte comme un compagnon de vie. Surtout depuis qu'elle a adopté le système FreeStyle Libre: ce mot « libre » le décrit bien, dit-elle. Principalement quand elle part faire ce qu'elle préfère: des randonnées dans la nature.*

### Avant, je me contrôlais beaucoup et pensais que tout allait bien.

Je prenais ma glycémie avec les tiges, je me traitais avec les stylos d'injection. C'était très gênant de devoir tout déballer en public. De plus, je croyais que tout était sous contrôle. Or, avec le système FreeStyle Libre, j'ai réalisé que cela allait beaucoup plus loin.

### Maintenant, je me sens « normale ».

Je suis mieux intégrée aux autres. Et je me sens aussi plus en sécurité car je peux checker mon taux de glucose quand je veux. Par exemple, en randonnée, plus besoin de m'arrêter, de sortir une tige, etc. Je ne freine plus tout le groupe!

### Le système FreeStyle est aussi plus pratique la nuit.

La vérification est si simple à faire. Et cela rassure également mon mari qui peut contrôler lui-même lorsque je suis profondément endormie.

**Cet été, à la côte italienne, j'adaptais mon temps de nage. Je restais dans l'eau le temps maximum autorisé pour le capteur: 30 minutes. Puis je me séchais au soleil et j'y retournais. Nickel!**

### Il a juste fallu que je m'habitue au principe des flèches.

Au début, j'ai été un peu déboussolée par la différence temporelle entre l'autosurveillance de la glycémie traditionnelle (tige) et le système FreeStyle Libre. J'avais l'habitude d'une valeur de glycémie instantanée depuis 20 ans. Donc cela me faisait un peu peur quand, par exemple, je voyais un résultat de 160 mg/dL avec une flèche vers le haut. Depuis, j'ai appris à interpréter les résultats et la flèche de tendance.

### J'ai beaucoup moins de phases dépressives.

Comme beaucoup de personnes diabétiques, j'avais tendance à avoir des baisses de moral. Mais tout cela est fini. Le système me rassure, je suis moins anxieuse et beaucoup plus sûre de moi.

*Ce témoignage a été recollé oralement et également retranscrits par une agence externe en 2020. Au total, 20 personnes francophones ou néerlandophones ont été interrogées.*

*Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical, ni pour remplacer un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin ou un prestataire de santé qualifié concernant votre état et le traitement médical approprié. Les symptômes, situations et circonstances individuels peuvent varier.*



Scannez et téléchargez  
GRATUITEMENT l'application  
FreeStyle LibreLink  
sur votre smartphone



  
**FreeStyle**  
**Libre**  
SYSTÈME DE SURVEILLANCE DU TAUX DE GLUCOSE FLASH

Pour plus d'informations, rendez-vous sur  
**myFreeStyle.lu**

  
life. to the fullest.®

Abbott

# Diskriminierung wegen Diabetes

Ob Worte, Blicke oder Taten – Diskriminierung kann überall und jederzeit vorkommen und jeden betreffen. Ihr Ziel ist es oft, die Zielpersonen zu verletzen. Diskriminierung hat viele Gesichter und trifft Menschen, die als anders empfunden werden. Sie führt zu sozialer Ausgrenzung aufgrund von Kriterien wie ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Geschlecht, Intelligenzniveau, Gesundheitszustand, wie z. B. Diabetes.



Krankheiten sind in der Regel keine Schwäche, sondern das Ergebnis verschiedener Umstände und biologischer Zusammenhänge.

Menschen mit einer chronischen Krankheit können ihre Krankheit überwinden und trotz ihrer Krankheit den Alltag meistern und sogar enorme Leistungen erbringen. Das ist wahre Stärke.

Jeder hat Probleme, Macken, Ecken und Kanten, Höhen und Tiefen, ... mit anderen Worten, niemand ist perfekt, und das ist auch gut so. Denn unsere Schwächen, unsere Probleme und die Art und Weise, wie wir damit umgehen, sowie unser einzigartiger Charakter machen uns erst zu Menschen und Persönlichkeiten. Lieben wir uns also so, wie wir sind, auch mit Diabetes.

Denn wie können wir uns gegen jemanden behaupten, der uns diskriminiert, wenn wir nicht an uns selbst glauben? Je mehr wir uns so akzeptieren, wie wir sind, desto selbstbewusster und überzeugter können wir mit Vorurteilen aufräumen.

Diabetes ist auf den ersten Blick nicht erkennbar, doch Spritzen, Blutzuckermessen oder das Piepsen der Insulinpumpe bieten leider manchmal Angriffsflächen. Diese Handlungen, die jedoch notwendig und unerlässlich sind, führen zu Frustration, Ärger oder Einschüchterung. Sie machen die Krankheit sichtbar und öffentlich und können mit Anzeichen von Schwäche oder Behinderung einhergehen.

## Ist Diabetes eine Schwäche?

Keinesfalls, und das sollten sich Diabetiker auch niemals einreden lassen..

Typ-1-Diabetes ist eine Krankheit, deren Ursache noch unklar ist, an der der Mensch aber keine Schuld trägt.

Typ-2-Diabetes kann durch den eigenen Lebensstil beeinflusst werden, ist aber auch eine Frage der Gene.

## Kampf gegen Diskriminierung

### In der Schule

Für Kinder mit Typ-1-Diabetes und ihre Eltern beginnen die Probleme bereits in der Schule, manchmal sogar im Kindergarten oder in der Kita. Glücklicherweise bleiben Sportunterricht und -wettbewerbe weiterhin zugänglich und Ausschlüsse sind selten. Aber manchmal dürfen Kinder wegen ihrer Krankheit nicht an verschiedenen Klassenfahrten oder Ausflügen teilnehmen. Dies kann auf die Angst vor Haftung zurückzuführen sein, aber oft ist es einfach ein Mangel an Informationen, der zu einer solchen Ablehnung der Einbeziehung führt.



### Bei der Arbeit

In Luxemburg, wie auch in anderen Ländern, werden Menschen mit Diabetes am Arbeitsplatz manchmal diskriminiert. Einige Berufe sind Menschen mit Diabetes aus Gründen der Verantwortung oder der Selbst- und Fremdgefährdung noch immer untersagt.

In der Arbeitsmedizin werden häufig alte (überholte) Richtlinien verwendet, um die Eignung (oder Nicht-Eignung) für eine bestimmte Tätigkeit zu bestimmen. Die legalen Vorschriften sind unklar oder gar nicht vorhanden, der Einschätzungsspielraum bleibt ungenutzt und eine Einzelfallprüfung findet oft nicht statt.

### Wie soll man reagieren?

Diskriminierung berührt uns und macht uns wütend. Aber mit Gewalt oder Aggression zu reagieren, spitzt die Situation nur weiter zu. Im Gegenteil, es ist ratsam, ruhig zu bleiben, denn das entschärft die Situation.

Wir sollten den Austausch suchen, die unterschiedlichen Standpunkte in Ruhe diskutieren, um eine gemeinsame Lösung zu finden.

Es ist nicht leicht, angemessen zu reagieren, wenn man sich in einem Vorstellungsgespräch oder am Arbeitsplatz diskriminiert fühlt. Nicht jeder traut sich, schlagfertig

zu reagieren. Wenn man sich nicht sicher ist, ob eine Erwiderung angemessen ist, ist es manchmal besser, die Diskriminierung bewusst zu ignorieren oder auf aufklärende Art und Weise seinen Standpunkt darzulegen. Falls es sich um ein Vorurteil oder ein Missverständnis handelt, kann man die Situation entsprechend mit dem richtigen Wissen über Diabetes aufklären. Man darf nicht vergessen, dass Diabetes Disziplin, Anstrengung und Ausdauer erfordert, und dass dies wichtige Eigenschaften sind.

### Niemand sollte angesichts von Diskriminierung allein gelassen werden

Sollte sich die Kommunikation mit der Gegenpartei als schwierig erweisen, besteht die Möglichkeit, die Luxemburger Diabetikervereinigung um Hilfe zu bitten.

Damit die ALD helfen kann, benötigt sie jedoch Einzelheiten über die Art der Diskriminierung, Informationen über bestehende Verfahren und bereits unternommene Schritte.

Der Vorstand der ALD analysiert jeden Fall, kann die nationale Gesetzgebung und die der Nachbarländer recherchieren und versuchen, die Position beider Parteien zu verstehen. Falls erforderlich, kann er den Rat von Fachärzten einholen und versuchen, zu vermitteln.



**Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie oder ein Mitglied Ihrer Familie aufgrund von Diabetes diskriminiert werden, ermutigen wir Sie, uns dies mitzuteilen!**

**Die Hindernisse, mit denen sich Menschen mit Diabetes konfrontiert sehen, entstehen oft aus Unwissenheit oder falschem Wissen über die Krankheit, ihre Behandlung und die Fortschritte in der Therapie.**

**Wir möchten dazu beitragen, falsche Vorstellungen über die professionelle Fähigkeit von Menschen mit Diabetes zu ändern und sicherstellen, dass Entscheidungen besser analysiert und von Fall zu Fall getroffen werden.**



## Gestion du diabète facilitée. Faites confiance à la lumière.

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



Votre diabète, éclairé

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



Apprenez-en davantage sur le système CONTOUR®NEXT ONE et téléchargez l'application CONTOUR®DIABETES sur [contournextone.be](http://contournextone.be)

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

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

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



# Préserver sa santé et celle des autres - diabète et vaccinations

Dans le contexte de la Covid, le thème de la vaccination était presque'aussi omniprésent que les discussions sur la pandémie. Qu'en est-il pour les personnes diabétiques, et surtout, que faut-il penser des autres vaccinations chez les patients atteints de diabète (quel que soit le type).

Quand notre corps est mis en contact avec un nouveau microorganisme, il se défend par des mesures non spécifiques mises en place en quelques heures après la contamination. Mais notre défense spécifique contre ce nouvel agresseur met entre 8-14 jours pour s'organiser. Le principe de la vaccination est de mettre notre corps en contact avec un virus spécifique tué, ou du moins avec certaines parties du virus que notre système immunitaire reconnaît bien avant l'exposition au microorganisme vivant. Lors d'une infection, le système immunitaire, ayant déjà fait connaissance avec ce microorganisme, va faire appel à ces cellules dites « mémoire », et la défense de notre corps s'organise en 2-3 jours au lieu des 8-14 jours normaux, ce qui permettra de limiter l'avancée de l'infection beaucoup plus précocement.

Ceci est vrai pour le virus SARS COV2, virus originaire de la COVID 19, mais cela est également vrai pour un certain nombre d'autres virus ou de bactéries.

Selon l'OMS, déjà avant cette pandémie, les maladies infectieuses tuaient plus de 17 millions de personnes/an à travers le monde. Une bonne partie de ces décès pourraient être prévenus par des vaccinations. Et ceci est encore plus vrai chez les personnes atteintes de diabète. Le diabète expose à une plus grande fragilité face aux infections et constitue un facteur de risque important de complications, voire de décès liés à un virus comme celui de la grippe ou le SARS.

## Quelles vaccinations sont recommandées ?

- Pour le **virus de la grippe**, la Santé Publique française estime le risque de complications et de décès 4 fois (c. à dire 400%) plus important par rapport à une personne non diabétique. Mondialement, entre 2-6 millions de personnes sont touchées par le virus de la grippe annuellement (sauf en 2020).



Malgré la poursuite du port du masque et des mesures d'hygiène, une nouvelle vague de grippe pour la saison 21/22 ne peut être exclue et les recommandations sont claires : toutes les personnes à risques, donc notamment les patients diabétiques, devraient se faire revacciner avec les nouvelles souches du vaccin quadrivalent de la saison, idéalement avant décembre 2021.



- La vaccination contre le **SARS COV2** est recommandée chez les personnes diabétiques à partir de l'âge de 12 ans (en date de rédaction du présent manuscrit le 22/9/2021). Une étude avec le vaccin de BioNTech est en cours chez des 5-12 ans et les premiers résultats montrent une excellente protection avec une très bonne tolérance, ce qui veut dire que les indications chez les enfants plus jeunes mais fragiles (de part de maladies chroniques et autres) seront bientôt également possibles.
- Le vieillissement de la population fait que le nombre de cas de **zona** (réactivation du virus de la varicelle – « Gürtelrose ») augmente et touche en France environ 15000 patients/an. Voilà pourquoi, la vaccination contre le zona est recommandée chez les adultes de 65 à 74 ans, quels que soient leurs antécédents.
- Chez les **infections à pneumocoques**, cette bactérie touche les voies aériennes et peut provoquer des pneumonies (et méningites) encore parfois mortelles. Les personnes diabétiques sont exposées jusqu'à 2,5 fois plus souvent que la population générale. Une personne diabétique a en plus nettement plus de risques d'hospitalisation et de décès. Dans des études randomisées,

la vaccination a démontré son efficacité (en utilisant 1 dose de chaque type de vaccin VPC13 suivie de VPP23) et cette vaccination est donc recommandée chez toute personne atteinte de diabète.

- Le risque de **tétanos** est également majoré chez les patients diabétiques. Il est donc recommandé qu'ils suivent le même calendrier vaccinal que les personnes exemptes de diabète.
- Ceci vaut bien sûr également pour la vaccination contre **la coqueluche, la diphtérie et la poliomyélite**.
- **Des vaccinations spécifiques à certaines régions** (par exemple fièvre jaune pour l'Afrique centrale, méningite printanière transmise par les tiques en Autriche et en Bavière) sont également indiquées de façon identique chez les personnes diabétiques comme chez les autres.

N'oublions pas que pour la plupart des vaccinations citées, l'effet protecteur n'est pas seulement pour la personne vaccinée, mais également pour son entourage qui n'est pas vacciné ou chez qui la vaccination ne protège pas aussi bien (personnes du 4e âge, personnes en chimio-radiothérapie, en dialyse ou transplantées, personnes recevant des traitements immuno-modulateurs pour des polyarthrites ou maladie de Crohn...)

**Notre conclusion pour une fois est simple et se résume en 3 mots : pas d'hésitation, vaccination !!**

N.B. : Parlez-en à votre médecin traitant.

Dr Marc Keipes  
GesondheitsZentrum FHRS



## Calendrier des vaccinations pour les adultes (source : sante.lu)

### Tous les 10 ans

Rappel du vaccin combiné (d, T, aP, IPV) qui protège contre :

- la diphtérie,
- le tétanos,
- la coqueluche,
- la poliomyélite.

Devant la recrudescence de la rougeole, tous les adultes nés après 1980 qui n'ont pas bénéficié de l'administration de 2 doses de vaccins contre la rougeole, les oreillons et la rubéole devraient faire un rappel du vaccin ROR.

### Pour les 65 ans et plus

- Pneumocoques : vaccination contre les infections invasives à pneumocoques

### Pour les 65 ans et plus

- Vaccination contre la grippe saisonnière

Le Ministère de la Santé recommande aux personnes à risque de se vacciner contre la grippe saisonnière chaque année.

Les personnes à risque sont:

- les personnes qui souffrent de maladies chroniques du système respiratoire et cardiovasculaire,
- les personnes avec un diabète,
- les personnes qui ont des problèmes aux reins,
- les personnes qui ont une immunité réduite.

Les frais des vaccinations recommandées par le programme national sont pris en charge par l'Etat.



Nous donnons vie à vos projets

Broschüren | Plakate | Einladungen | Zeitschriften | Visitenkarten | Bücher

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

[www.printsolutions.lu](http://www.printsolutions.lu)



## Aidez vos patients à recevoir une guidance en temps réel et des astuces pratiques

Le nouveau lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® est équipé

d'un **Indicator Dynamic d'Objectif ColourSure®** qui aide les patients à **comprendre** quand leur résultat est élevé, bas ou dans l'objectif, ou s'approche d'une valeur haute ou basse, afin qu'ils puissent agir avant de dépasser leur objectif.

et d'une fonction **Coach de Glycémie\*** qui offre aux patients une **guidance personnalisée**, de la **compréhension**, et de la **motivation** pour qu'ils puissent agir afin d'**éviter des hypos-** et **hyperglycémies**.

Les décisions concernant le traitement doivent être basées sur le résultat numérique

Contactez le Service à la clientèle OneTouch au **800 25749** ou visitez **OneTouch.lu**

\* Blood Sugar Mentor™

# Sich und andere gesund halten - Diabetes und Impfungen

Im Rahmen von Covid war das Thema Impfung fast so allgegenwärtig wie die Diskussionen über die Pandemie. Wie verhält es sich mit Menschen mit Diabetes und insbesondere, wie ist es mit anderen Impfungen bei Patienten mit Diabetes (egal welcher Typ)?

Wenn unser Körper mit einem neuen Mikroorganismus in Berührung kommt, wehrt er sich mit unspezifischen Maßnahmen, die innerhalb weniger Stunden nach der Kontamination in Gang gesetzt werden. Aber unsere spezifische Verteidigung gegen diesen neuen Aggressor braucht 8-14 Tage, um organisiert zu werden. Das Prinzip der Impfung besteht darin, unseren Körper mit einem bestimmten abgetöteten Virus oder zumindest mit Teilen des Virus in Kontakt zu bringen, die unser Immunsystem dann schon bereits vor dem Kontakt mit dem lebenden Mikroorganismus erkennt. Bei einer Infektion wird das Immunsystem, das sich bereits mit diesem Mikroorganismus vertraut gemacht hat, auf diese so genannten „Gedächtniszellen“ zurückgreifen. So wird die körpereigene Abwehr schon innerhalb von 2 bis 3 Tagen anstatt der üblichen 8 bis 14 Tage organisiert, was es ermöglicht, das Fortschreiten der Infektion viel früher zu begrenzen.

Dies gilt für das SARS-Virus COV2, von dem die COVID 19 abstammt, aber auch für eine Reihe anderer Viren oder Bakterien.

Nach Angaben der WHO starben bereits vor dieser Pandemie weltweit mehr als 17 Millionen Menschen pro Jahr an Infektionskrankheiten. Viele dieser Todesfälle könnten durch Impfungen verhindert werden. Und das gilt erst recht für Menschen mit Diabetes. Diabetes macht Menschen anfälliger für Infektionen und ist ein wichtiger Risikofaktor für Komplikationen und sogar den Tod durch Viren wie Influenza und SARS.



## Welche Impfungen werden empfohlen?

- Für das **Influenzavirus** schätzt die französische Gesundheitsbehörde das Risiko von Komplikationen und Tod auf das Vierfache (d. h. 400 %) im Vergleich zu Nicht-Diabetikern. Weltweit sind jährlich zwischen 2-6 Millionen Menschen vom Grippevirus betroffen (außer im Jahr 2020).

Trotz fortgesetzter Maskenpflicht und Hygienemaßnahmen kann eine neue Grippewelle für die Saison 21/22 nicht ausgeschlossen werden, und die Empfehlungen sind eindeutig: Alle Risikopersonen, einschließlich Diabetiker, sollten mit den vierwertigen Impfstämmen der neuen Saison geimpft werden, am besten vor Dezember 2021.



- Die Impfung gegen **SARS COV2** wird für Menschen mit Diabetes ab einem Alter von 12 Jahren empfohlen (zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichts am 22.9.2021). Eine Studie mit dem Impfstoff von BionTech wird derzeit bei 5-12-Jährigen durchgeführt, und die ersten Ergebnisse zeigen einen ausgezeichneten Schutz bei sehr guter Verträglichkeit, was bedeutet, dass bald auch Indikationen bei jüngeren, aber anfälligen Kindern (u. a. aufgrund chronischer Krankheiten) möglich sein werden.
- Die Alterung der Bevölkerung führt dazu, dass die Zahl der **Gürtelrosefälle** (Reaktivierung des Windpockenvirus) zunimmt und in Frankreich etwa 15.000 Patienten pro Jahr betroffen sind. Aus diesem Grund wird die Impfung gegen Gürtelrose für Erwachsene im Alter von 65 bis 74 Jahren empfohlen, unabhängig von ihrer Vorgeschichte.
- Bei **Pneumokokkeninfektionen** befällt dieses Bakterium die Atemwege und kann eine Lungenentzündung (und eine Hirnhautentzündung) hervorrufen, die manchmal sogar tödlich verläuft. Menschen mit Diabetes sind bis zu 2,5 Mal häufiger exponiert als die Allgemeinbevölkerung. Darüber hinaus hat eine Person mit Diabetes ein deutlich höheres Risiko für Krankenhausaufenthalte und Tod. Die Impfung hat sich in randomisierten Studien als wirksam erwiesen (mit einer Dosis jedes PCV13-Impfstofftyps, gefolgt von PPV23) und wird daher für alle Diabetiker empfohlen.

- Das **Tetanusrisiko** ist auch bei Patienten mit Diabetes erhöht. Es wird daher empfohlen, dass sie den gleichen Impfplan einhalten wie Menschen ohne Diabetes.
- Das Gleiche gilt natürlich auch für die Impfung gegen **Keuchhusten, Diphtherie und Poliomyelitis**.
- **Regionalspezifische Impfungen** (z.B. Gelbfieber in Zentralafrika, zeckenübertragene Frühjahrsmeningitis in Österreich und Bayern) sind für Menschen mit und ohne Diabetes in gleicher Weise angezeigt.

Vergessen wir nicht, dass bei den meisten der genannten Impfungen die Schutzwirkung nicht nur für die geimpfte Person gilt, sondern auch für die Menschen in ihrer Umgebung, die nicht geimpft sind oder bei denen die Impfung nicht so gut schützt (Menschen im hohen Alter, Patienten mit einer Chemo- oder Strahlentherapie, Dialysepatienten oder Transplantierte, Menschen, die eine immunmodulierende Behandlung gegen Polyarthritits oder Morbus Crohn erhalten...)

**Unsere Schlussfolgerung ist diesmal einfach und lässt sich in 3 Worten zusammenfassen: Nicht zögern, impfen!!**

N.B.: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Dr Marc Keipes  
GesondheetsZentrum FHRS



## Impfplan für Erwachsene (Quelle: sante.lu)

### Alle 10 Jahre

Auffrischung der Kombinationsimpfung (d, T, aP, IPV), gegen :

- Diphtherie,
- Tetanus,
- Keuchhusten,
- Poliomyelitis.

Aufgrund des Wiederauftretens von Masern sollten alle nach 1980 geborenen Erwachsenen, die noch keine 2 Dosen des Impfstoffs gegen Masern, Mumps und Röteln erhalten haben, eine MMR-Auffrischung erhalten.

### Für Personen ab 65 Jahren

- Pneumokokken: Impfung gegen invasive Pneumokokken-Erkrankungen

### Für Personen ab 65 Jahren

- Impfung gegen die saisonale Grippe

Das Gesundheitsministerium empfiehlt außerdem, dass sich Risikopersonen jedes Jahr gegen die saisonale Grippe impfen lassen.

Zur Risikogruppe gehören folgende Personen:

- Menschen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege und des Herz-Kreislauf-Systems,
- Menschen mit Diabetes,
- Menschen mit Nierenproblemen,
- Menschen mit eingeschränkter Immunität.

Die Kosten für die im Rahmen des nationalen Programms empfohlenen Impfungen werden vom Staat übernommen.

Avec le soutien de **SERVIER LUXEMBOURG**



# AJUSTE AUTOMATIQUEMENT L'ADMINISTRATION D'INSULINE ET CORRIGE LES VALEURS HAUTES, SELON LES BESOINS, **TOUTES LES 5 MINUTES, 24/7 SANS PIQÛRE AU BOUT DU DOIGT\*\***

Notre système de pompe  
à insuline le plus avancé  
s'améliore encore.

**Le nouveau système  
MiniMed™ 780G,  
maintenant avec le  
capteur Guardian™ 4**

Le nouveau système MiniMed™ 780G est automatisé pour aider le plus de patients possible à atteindre leurs objectifs glycémiques avec un minimum d'effort<sup>1-3</sup>, un changement de cathéter tous les 7 jours\*, sans piqûre au bout du doigt et 96% moins d'injections comparé aux MDI. Concentrez-vous sur votre vie, pas sur votre glycémie.

[www.medtronic-diabetes.be/fr](http://www.medtronic-diabetes.be/fr)

\* En combinaison avec le Medtronic Extended Set d'Infusion. Consultez le mode d'emploi.

\*\* Une glycémie est requise lorsque vous accédez à la fonction SmartGuard™ pour la première fois. Si les alertes de glycémie et les lectures GCM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, utilisez un lecteur de glycémie pour prendre des décisions en matière de traitement du diabète. Reportez-vous au Guide de l'utilisateur du système - Fonction SmartGuard™. Une certaine interaction de l'utilisateur est requise.

1. Carlson, AL. et al. Safety And Glycemic Outcomes Of The MiniMed™ AHCL System in Subjects With T1D. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16. 2020, Chicago/Virtual
2. De Bock M. et al. Improved Glycemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. Poster at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 12-16. 2020, Chicago/Virtual Medtronic data on file from CIP 321: Pivotal Trial (Age 14-75). N=152. 2020; 16 US sites.
3. Medtronic data on file: MiniMed™ 780G data uploaded voluntarily by 4,120 users in EMEA to CareLink™ Personal, from 27 August 2020 to 3 March 2021.

Pour en savoir plus sur le mode d'emploi, les indications, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les effets indésirables potentiels, consultez le manuel de l'appareil. Contactez votre représentant Medtronic local pour plus d'informations. UC202206970 NB ©2021 Medtronic. Tous droits réservés. Medtronic, le logo Medtronic et Further, Together sont des marques commerciales de Medtronic. ™\* Les marques tierces sont des marques commerciales de leurs détenteurs respectifs. Toutes les autres marques sont des marques commerciales d'une société Medtronic.



**Medtronic**



### Les vitamines ... Une diversité de rôles et de sources

Les 13 vitamines sont classées selon leur solubilité :

- soit dans les graisses (elles sont donc « liposolubles »): Vitamines A, D, E et K,
- soit dans l'eau (elles sont donc « hydrosolubles ») : Vitamine C et celles du groupe B.

Les vitamines liposolubles peuvent être stockées dans le corps, contrairement aux hydrosolubles, où les besoins nécessitent d'être couverts par l'alimentation de manière quotidienne.

Sachez aussi que les apports nécessaires varient en fonction de l'âge, du genre et du mode de vie.

**Egalement chez les vitamines, tout excès est nocif !**

Même si un excès de vitamines hydrosolubles est éliminé dans les urines, une ingestion trop grande de vitamine C peut par exemple provoquer des problèmes rénaux.

Les vitamines liposolubles ne doivent pas être prises en excès non plus, au risque d'avoir des effets nocifs graves !

Les excès surviennent lors de prises de compléments vitaminés sans avis médical.

### Chou, potiron, mâche ... Les bienfaits des légumes de saison et locaux

En automne, non seulement les feuilles des arbres changent de couleur, mais aussi les aliments dans nos assiettes. Des fruits rouges et légumes colorés de l'été (fraises, aubergines, tomates, poivrons, framboises, cerises, abricots,...), on passe aux couleurs d'automne des pommes, poires, quetsches, potirons, choux...

En optant pour les fruits et légumes de saison et locaux on s'assure d'avoir des aliments riches en vitamines !

Plus ils passeront de temps dans le transport, sur les étals..., moins ils contiendront de vitamines, car la teneur en vitamines des aliments diminue dès la cueillette. D'où l'intérêt de raccourcir le temps entre la cueillette et la consommation !

### Quand l'alimentation ne suffit plus

Dans certaines situations ou périodes de vie, l'alimentation comme seule source de vitamines peut ne pas suffire, surtout pour les vitamines B9, B12, C et D.

Pour ne citer que quelques situations/périodes de vie où ces apports en vitamines doivent être surveillés et pris en charge par un médecin sont :

- la phase préconceptionnelle, la grossesse, l'allaitement,
- l'enfance (Vit D)
- la chirurgie bariatrique (réduction de l'estomac)
- le mode alimentaire végétarien
- les addictions (alcool par exemple)
- la prise de certains médicaments
- la carence avérée en une vitamine
- la pratique de sport intense
- les problèmes d'assimilation intestinale (maladie coéliqua, maladie de Crohn, ...)
- ....



En pratique :

- Consommez 5 portions de fruits et légumes / jour (3 portions de légumes et 2 portions de fruits par exemple)
- Cuisinez 1 x / semaine des céréales complètes (riz, pâtes complètes,...)
- Intégrez 1 -2 x / semaine des légumes secs dans vos menus (soupe de lentilles, salade de pois chiches, ...)
- Variez entre le riz, les pâtes, les pommes de terre ...
- Consommez régulièrement une poignée de noix, amandes ou noisettes non salées
- Consommez 1x/ semaine 2-3 œufs en remplacement de la viande
- Pensez au fromage à la place de la charcuterie pour garnir vos tartines et au yaourt au petit déjeuner ou pour les en-cas
- Mangez 2 x/semaine du poisson, dont 1 x du poisson gras
- Utilisez des bonnes huiles végétales (colza, noix, olive, ...)
- Conservez les fruits et les légumes au frais et à l'abri de la lumière et de l'air
- Consommez les fruits et les légumes locaux et de saison
- Préférez les modes de cuisson doux, comme la cuisson à la vapeur.

Les vitamines sont de vraies alliées « santé ». Plus vous mangerez varié et local, plus vous donnerez à votre corps toutes les vitamines nécessaires et ceci de manière naturelle.

Sabrina MONTEIRO DELL'AEERA  
Diététicienne



Quelques exemples des rôles importants que jouent certaines vitamines dans notre corps et de leurs sources principales dans l'alimentation :

### Vitamine A

- La vision
- La bonne santé de la peau et des cheveux
- Le système immunitaire
- L'action antioxydante
- La croissance et le développement

La vitamine A se trouve essentiellement dans les produits gras d'origine animale :

- le foie d'animaux
- les huiles de foie de poisson
- le jaune d'œuf
- le lait entier
- les produits laitiers et le beurre
- les poissons gras

La provitamine A (caroténoïdes) se trouve dans certains fruits et légumes

- les légumes verts comme le cresson, les épinards, la bette, le chou vert
- les légumes de couleur jaune/orange comme les carottes, poivrons
- les fruits jaunes ou oranges comme les abricots, la mangue



### Vitamine C

- L'action antioxydante
- Le système immunitaire
- Facilite l'absorption du fer

Les fruits et légumes fournissent l'essentiel de la vitamine C.

- Les agrumes (orange, citron)
- Certains fruits rouges (fraises, groseilles, framboises, etc.)
- Les kiwis
- Les légumes : poivron, chou, brocoli, oseille, épinard, fenouil, ...
- Les pommes de terre (même si moins que les fruits et les légumes), leur consommation régulière participe à couvrir les besoins en Vit C

Attention toutefois au mode de conservation et de préparation qui influence la teneur finale en vitamine C de l'aliment. La vitamine C se détériore très rapidement à l'air et à la chaleur. Consommez donc vos fruits et légumes les plus frais possibles, et privilégiez les cuissons douces, comme la cuisson à la vapeur.

Aussi, les légumes surgelés contiennent plus de vitamines que les légumes en conserve.



### Vitamine D

- La bonne santé des os (formation et maintien de la masse osseuse)
- Le système immunitaire
- Prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, ou le cancer colorectal
- Source non alimentaire : l'ensoleillement
- Les poissons gras : saumon, thon, sardine, hareng, maquereau, truite, anguille,
- Foie de morue,
- Les jaunes d'œufs

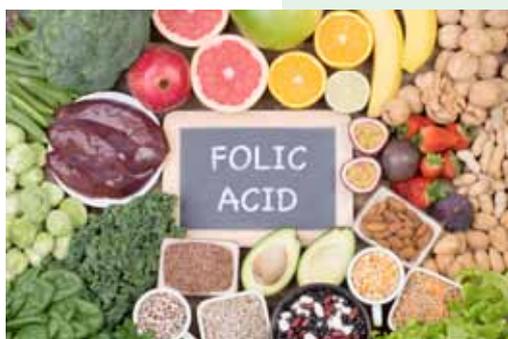


### Vitamine E

- L'action antioxydante
- Les huiles végétales constituent la source majoritaire de vitamine E
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...)
- Les céréales complètes
- Les graines (tournesol, ...)

### La vitamine B9 « acide folique »

- Le renouvellement des cellules
- La prévention cardio-vasculaire
- Le développement du fœtus pendant la grossesse
- Le foie d'animaux
- Les légumes verts : épinards, chou de Bruxelles, brocoli, haricot vert, courgette, petit pois, mâche, cresson, ...
- Les fruits rouges
- Les noix
- Les œufs
- Les légumes secs/légumineuses (les pois chiches, les haricots secs, les lentilles vertes, ...)
- Les fromages à croûte blanche (camembert, brie) et ceux à pâte persillée (le bleu)



La vitamine B9 étant particulièrement sensible à la chaleur, il est recommandé de consommer les légumes les plus frais possibles, crus ou cuits à faible cuisson (vapeur).

### La vitamine B12

- La division cellulaire
- Le transport de l'oxygène dans le sang
- Le bon fonctionnement du système nerveux et des neurones.
- Le développement du fœtus pendant la grossesse
- La prévention cardio-vasculaire
- Toutes les viandes
- Les œufs
- Les abats
- Les crustacés et mollusques
- Les poissons gras (maquereaux, sardines, truite, thon)
- Les produits laitiers

La vitamine B12 n'est présente sous une forme bien absorbable que dans les produits d'origine animale.



# t:slim X2

## ÉQUIPÉE DE LA TECHNOLOGIE Control-IQ

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



Mises à jour du logiciel à distance



Batterie rechargeable



Fabrication étanche<sup>§</sup>



### FONCTIONNEMENT DE LA TECHNOLOGIE CONTROL-IQ

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

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

### RÉSULTAT DE L'ÉTUDE CLINIQUE

2,6 heures

Plus de temps dans la plage\*

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

97%

ont dit qu'elle était facile à utiliser

Pourcentage des participants à l'étude ayant utilisé la technologie Control-IQ™ et ayant dit qu'elle était facile à utiliser<sup>2</sup>.



Utilisation responsable de la technologie Control-IQ

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

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

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

V18.0\_01-2021\_Tandem



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

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



TANDEM  
DIABETES CARE

# Tanken Sie Vitamine!

Jeder hat schon einmal von „Vitaminen“ gehört. Besonders in der heutigen Jahreszeit, in der so viel Werbung für sie gemacht wird. Sie sollen gut sein gegen Erkältungen, Müdigkeit, bestimmte Krankheiten, für schöne Haut und sogar für schönes Haar.

**Aber wie ist es wirklich? Was sind Vitamine und was bewirken sie in unserem Körper?**

**Wie können wir unseren Vitaminbedarf auf natürliche Weise über unsere Ernährung decken?**

## Vitamine, eine große Familie

Die Familie der Vitamine beschränkt sich nicht nur auf Vitamin C, sicherlich das bekannteste. Es gibt nämlich eine große Anzahl von Vitaminen, ...

13, um genau zu sein: Vitamine A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C

... und alle sind absolut notwendig, jede auf ihrer eigenen Ebene!

**Vitamine sind organische Substanzen, die keinen Energiewert haben und für den Körper notwendig sind, die unser Körper aber nicht oder nicht ausreichend herstellen kann.**

Auch wenn sie nur in geringen Mengen in der Nahrung enthalten sind, sind Vitamine sehr aktiv. Sie tragen zum reibungslosen Funktionieren unseres Körpers bei und sind durch verschiedene Mechanismen für den gesamten Körper nützlich: Augen, Knochen, Zähne, Haut, Verdauungssystem, Blut, usw. Sie tragen zum reibungslosen Funktionieren des Nerven- und Immunsystems und zum Wachstum bei, ... und das sind nur einige Beispiele! Ihre Aktionen sind so vielfältig und komplex, dass ein einziger Artikel nicht ausreichen würde, um sie ausführlich darzustellen.

Behalten wir also zurück, dass es notwendig ist, den Körper durch eine abwechslungsreiche und saisonale

Ernährung mit der notwendigen Menge dieser 13 Vitamine zu versorgen.

## Kein Grund zur Panik

Seien Sie versichert, dass die Suche nach Vitaminen nicht so kompliziert ist. Auch wenn wir bei Vitaminen zuerst an Gemüse und Obst denken, so sind sie doch fast überall in Lebensmitteln, Eiern, Milchprodukten, Butter, Fisch, Öl, Fleisch usw. enthalten.

Lasst uns also abwechslungsreich essen!



Es gibt nicht das perfekte Lebensmittel ... nur wenn wir von Allem essen, können wir unseren Vitaminbedarf decken. Sofern keine medizinische Indikation oder ein nachgewiesener Mangel vorliegt, ist die Einnahme von Vitaminpräparaten nicht erforderlich.

### Vitamine ... eine Vielfalt von Aufgaben und Quellen

Die 13 Vitamine werden nach ihrer Löslichkeit eingeteilt:

- entweder in Fett (sie sind also „fettlöslich“): die Vitamine A, D, E und K,
- oder in Wasser (sie sind also „wasserlöslich“): Vitamin C und die Vitamine der Gruppe B.

Fettlösliche Vitamine können im Körper gespeichert werden, im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen, deren Bedarf täglich über die Ernährung gedeckt werden muss.

Sie sollten auch wissen, dass die benötigte Menge je nach Alter, Geschlecht und Lebensstil variiert.

**Auch bei Vitaminen ist jeder Überschuss schädlich!**

Auch wenn ein Überschuss an wasserlöslichen Vitaminen mit dem Urin ausgeschieden wird, kann z. B. ein Zuviel an Vitamin C zu Nierenproblemen führen.



Fettlösliche Vitamine sollten ebenfalls nicht im Übermaß eingenommen werden, da dies ernsthafte schädliche Auswirkungen haben kann!

Übermaße treten auf, wenn Vitaminpräparate ohne ärztlichen Rat eingenommen werden.

### Kohl, Kürbis, Feldsalat... Die Vorteile von saisonalem und lokalem Gemüse

Im Herbst verfärben sich nicht nur die Blätter an den Bäumen, sondern auch die Speisen auf unseren Tellern. Von den roten Früchten und dem farbenfrohen Gemüse des Sommers (Erdbeeren, Auberginen, Tomaten, Paprika, Himbeeren, Kirschen, Aprikosen usw.) geht es zu den Herbstfarben von Äpfeln, Birnen, Zwetschgen, Kürbissen, Kohl usw.

Wenn Sie sich für saisonales und regionales Obst und Gemüse entscheiden, können Sie sicher sein, dass Ihr Essen reich an Vitaminen ist!

Je mehr Zeit Obst und Gemüse auf dem Transportweg, in den Regalen usw. verbringen, desto weniger Vitamine enthalten sie, denn der Vitamingehalt nimmt ab, sobald sie gepflückt werden. Deshalb ist es so wichtig, die Zeit zwischen dem Pflücken und dem Verzehr zu verkürzen!

### Wenn das Essen nicht mehr reicht

In bestimmten Situationen oder Lebensabschnitten kann die Nahrung als einzige Vitaminquelle nicht ausreichen, insbesondere bei den Vitaminen B9, B12, C und D.

Um nur einige Situationen/Lebensabschnitte zu nennen, in denen diese Vitaminzufuhr von einem Arzt überwacht und betreut werden muss, sind:

- Pränatale Phase, Schwangerschaft, Stillen,
- Kindheit (Vit D)
- Bariatrische/Adipositas Chirurgie (Magenverkleinerung)
- Vegane Ernährung
- Sucht (z. B. Alkohol)
- Einnahme bestimmter Medikamente
- Nachgewiesener Mangel an einem Vitamin
- Intensive sportliche Aktivitäten
- Probleme mit der Darmassimilation (Zöliakie, Morbus Crohn usw.)
- ....

### In der Praxis:

- Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (z. B. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst)
- Kochen Sie einmal pro Woche Vollkorngetreide (Reis, Vollkornnudeln usw.)
- Nehmen Sie 1-2 x pro Woche Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan auf (Linsensuppe, Kichererbsensalat, ...)
- Wechseln Sie zwischen Reis, Nudeln, Kartoffeln usw. ab
- Essen Sie regelmäßig eine Handvoll ungesalzene Nüsse, Mandeln oder Haselnüsse
- Essen Sie einmal pro Woche 2-3 Eier anstelle von Fleisch
- Verwenden Sie Käse anstelle von Wurstwaren auf Ihren Sandwiches und Joghurt zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit
- Essen Sie 2 Mal pro Woche Fisch, davon 1 Mal pro Woche fetter Fisch
- Verwenden Sie die richtigen Pflanzenöle (Raps-, Walnuss-, Olivenöl usw.)
- Lagern Sie Obst und Gemüse an einem kühlen Ort, geschützt vor Licht und Luft
- Essen Sie regionales und saisonales Obst und Gemüse
- Bevorzugen Sie schonende Garmethoden, wie z. B. das Dämpfen.

Vitamine sind echte „Gesundheits“-Verbündete. Je abwechslungsreicher und regionaler Sie sich ernähren, desto mehr Vitamine geben Sie Ihrem Körper, und dies auf natürlich Art.

Sabrina MONTEIRO DELL' AERA  
Diététicienne



Einige Beispiele für die wichtige Rolle, die bestimmte Vitamine in unserem Körper spielen, und ihre Hauptquellen in der Ernährung:

### Vitamin A

- Vision
- Gesunde Haut und gesundes Haar
- Immunsystem
- Antioxidative Wirkung
- Wachstum und Entwicklung

Vitamin A ist hauptsächlich in fetthaltigen Produkten tierischen Ursprungs enthalten:

- Tierleber
- Fischleberöl
- Eigelb
- Vollmilch
- Molkereiprodukte und Butter
- fetter Fisch

Pro-Vitamin A (Carotinoide) ist in bestimmten Obst- und Gemüsesorten enthalten

- grünes Gemüse wie Brunnenkresse, Spinat, Mangold, Grünkohl
- gelbes/oranges Gemüse wie Karotten, Paprika
- gelbe oder orangefarbene Früchte wie Aprikosen, Mango



### Vitamin C

- Antioxidative Wirkung
- Immunsystem
- Erleichtert die Aufnahme von Eisen

Obst und Gemüse liefern den größten Teil des Vitamin C.

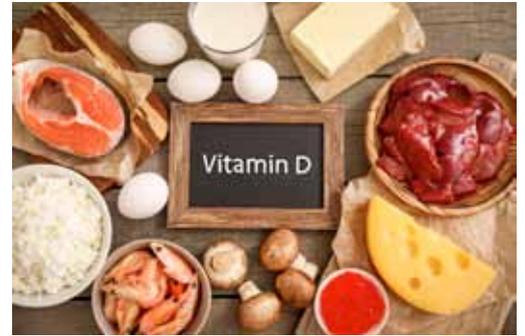
- Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone)
- Bestimmte rote Früchte (Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren usw.)
- Kiwis
- Gemüse: Paprika, Kohl, Brokkoli, Sauerampfer, Spinat, Fenchel, usw.
- Kartoffeln (auch wenn weniger als Obst und Gemüse), ihr regelmäßiger Verzehr trägt zur Deckung des Vitamin-C-Bedarfs bei.

Achtung: Die Art der Lagerung und Zubereitung beeinflusst den endgültigen Vitamin-C-Gehalt des Lebensmittels. Vitamin C wird an der Luft und bei Hitze sehr schnell abgebaut. Essen Sie also Ihr Obst und Gemüse so frisch wie möglich und bevorzugen Sie eine schonende Zubereitung, z. B. durch Dämpfen. Außerdem enthält Tiefkühlgemüse mehr Vitamine als Dosengemüse.



## Vitamin D

- Knochengesundheit (Aufbau und Erhalt der Knochenmasse)
- Immunsystem
- Prävention von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Darmkrebs
- Non-Food-Quelle: Sonnenlicht
- Fetter Fisch (Lachs, Thunfisch, Sardinen, Hering, Makrele, Forelle, Aal)
- Dorschleber
- Eigelb

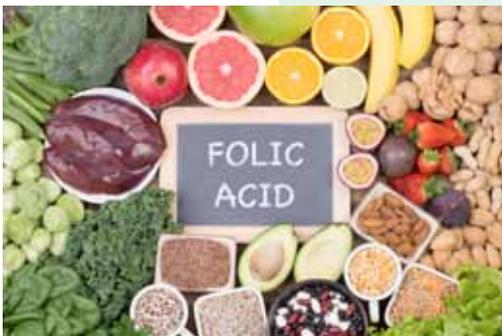


## Vitamin E

- Antioxidative Wirkung
- Pflanzliche Öle sind die Hauptquelle für Vitamin E
- Ölhaltige Früchte (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, ...)
- Vollkorngetreide
- Samen (Sonnenblumen usw.)

## Vitamin B9 « Folsäure »

- Zellerneuerung
- Kardiovaskuläre Prävention
- Fötale Entwicklung während der Schwangerschaft
- Tierische Leber
- Grünes Gemüse: Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Zucchini, Erbsen, Feldsalat, Brunnenkresse, usw.
- Rote Früchte
- Nüsse
- Eier
- Getrocknete Gemüse und Hülsenfrüchte (Kichererbsen, getrocknete Bohnen, grüne Linsen, usw.)
- Käse mit weißer Rinde (Camembert, Brie) und Blauschimmelkäse



Da Vitamin B9 besonders hitzeempfindlich ist, wird empfohlen, möglichst frisches Gemüse zu verzehren, entweder roh oder bei niedriger Temperatur (Dampf) gegart.

## Vitamin B12

- Zellteilung
  - Transport von Sauerstoff im Blut
  - Reibungsloses Funktionieren des Nervensystems und der Neuronen
  - Entwicklung des Fötus während der Schwangerschaft
  - Kardiovaskuläre Prävention
  - Alle Fleischsorten
  - Eier
  - Innereien
  - Krebstiere und Mollusken
  - Fetter Fisch (Makrele, Sardinen, Forelle, Thunfisch)
  - Milchprodukte
- Vitamin B12 ist nur in tierischen Produkten in gut absorbierbarer Form vorhanden.



# On track to change diabetes



# Terrine 3 agrumes au Grand Marnier

(Ingrédients pour 8 personnes)

A préparer la veille de la dégustation!

- 4 oranges
- 2 pamplemousses roses
- 2 pamplemousses jaunes (les fruits coupés donnent +/- 800g)
- 400ml de jus de pomme
- 2 c à soupe de Grand Marnier
- 4 à 8 brins de coriandre fraîche ou de menthe selon les goûts
- 2 c à soupe d'édulcorant en poudre
- 5 feuilles de gélatine (15g)
  
- 150-200g de crème épaisse allégée
- 1-2 bâtons de vanille (ou du fromage blanc doux allégé à la vanille)
  
- Moule à cake d'une contenance d'environ 1.5l (ou moule de 25cm/12cm/)



## Préparation :

- Peler les agrumes à vif et mettre la chair à nu.
- Ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.
- Porter le jus de pomme à ébullition, ajouter la gélatine égouttée, mélanger et laisser dissoudre hors du feu.
- Ajouter le Grand Marnier et l'édulcorant.
- Verser 1cm de ce mélange dans un moule à cake, laisser prendre +/- 20 minutes au frigo.
- Récupérer les feuilles de coriandre ou de menthe, les poser à plat sur le fond de la gelée.
- Répartir par-dessus les divers quartiers d'agrumes et compléter avec le reste de gélatine.
- Laisser durcir au frigo +/- 12 heures.
- Démouler et trancher la terrine au moment de servir.
- Dresser la/les tranche(s) sur assiette avec une cuillère à soupe de crème vanillée et garnir d'un brin de coriandre ou de menthe.

## Bonne dégustation



## **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](mailto:info@help.lu)

 [www.help.lu](http://www.help.lu)

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

**help**<sup>o</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

# Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Süßkartoffeln (2 Süßkartoffeln)
- 1 TL Olivenöl
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado
- 30 g Alfalfasprossen
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Frischkäse (15 % Fett)
- Cayennepfeffer
- 15 g Leinsamen (2 TL)
- 10 g Kürbiskerne (2 TL)
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Kürbiskernöl



Quelle: EatSmarter.de

## Zubereitung :

- Süßkartoffeln schälen, längs in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl bestreichen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft; Gas: Stufe 3) etwa 15–20 Minuten backen.
- Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
- Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse auf den Scheiben verstreichen, mit Avocadoscheiben und Kirschtomaten belegen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Sprossen, Leinsamen, Kürbiskerne und Frühlingszwiebelringe darüber verteilen. Süßkartoffel-Toasts mit Limettensaft und Kürbiskernöl beträufeln.

# Nouveau programme d'Activité Physique Adaptée (APA)

## SBSB (strech, breath, strength, balance)



organisé par la Maison du Diabète en collaboration avec la FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé)

L'activité physique adaptée (APA) est essentielle au bien-être et à la santé des personnes diabétiques, et d'autant plus dans cette période de crise sanitaire.

Elle constitue un des 3 piliers du traitement du diabète de type 2. En effet, la pratique régulière d'une activité physique contribue à une meilleure maîtrise de la glycémie, aide à contrôler son poids et réduit les facteurs de risque cardiovasculaire.

Voilà pourquoi nous vous invitons à découvrir les nouvelles séances d'activité physique SBSB (strech, breath, strength, balance / étirement, respiration, force, équilibre) organisées en collaboration avec la FLASS.

Les exercices sont élaborés mais doux, ils visent à mettre en action tous les groupes musculaires sans mouvements brusques et sans chocs d'impact.

L'activité est notamment orientée à la pratique de la respiration et de l'équilibre, éléments importants à une meilleure prise de conscience corporelle.



**Venez découvrir ce nouveau cours, animé en langue française par une des monitrices des groupes sportifs pour cardiaques.**

**RDV les mardis de 14 :30 à 15 :30 au Hall Sportif de l'ECG (Ecole de commerce et de Gestion)**

**Le premier cours découverte est gratuit. Prix des cours pour une saison : 40 € pour les membres de l'ALD et 60 € pour les non-membres.**

**Informations et inscriptions à la Maison du Diabète, Tel : 48 53 61 ou [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)**

# Neues Programm für angepasste körperliche Aktivität (APA)

## SBSB (strech, breath, strength, balance)



organisiert von der Maison du Diabète in Zusammenarbeit mit der FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé)

Angepasste körperliche Aktivität (APA) ist für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen mit Diabetes von entscheidender Bedeutung, und dies umso mehr in dieser Zeit der sanitären Krise.

Sie ist eine der 3 Säulen in der Behandlung für Typ-2-Diabetes. Regelmäßige körperliche Bewegung trägt nämlich zu einer besseren Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei, hilft bei der Gewichtskontrolle und verringert kardiovaskuläre Risikofaktoren.

Deshalb laden wir Sie ein, die neuen SBSB-Kurse (Strech, Breath, Strength, Balance / Dehnung, Atem, Kraft, Gleichgewicht) zu entdecken, die in Zusammenarbeit mit der FLASS organisiert werden.

Die Übungen sind ausgearbeitet aber sanft, und ihr Ziel ist, alle Muskelgruppen ohne ruckartigen Bewegungen oder Stöße zu aktivieren.



Die Aktivität ist besonders auf die Atmung und das Gleichgewicht ausgerichtet, wichtige Elemente für ein besseres Körperbewusstsein.

**Entdecken Sie diesen neuen Kurs, der von einem Sportlehrer der Herzsportgruppe geleitet wird (in französischer Sprache).**

**Die Treffen sind dienstags, von 14:30 bis 15:30 Uhr in der Sporthalle des ECG (Ecole de Commerce et de Gestion)**

**Der erste Kurs ist gratis. Preis des Kurses für ein Schuljahr: 40 € für Mitglieder ALD und 60 € für Nicht-Mitglieder.**

**Informationen und Einschreibung bei der Maison du Diabète, Tel : 48 53 61 oder [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)**

# Le Diabète ? vous concerne \*



Association  
Luxembourgeoise  
du Diabète

**ALD**



Maison du  
Diabète

## >> Intéressés ?

**Alors contactez - nous !**



\* [www.ald.lu](http://www.ald.lu)

\* T: 48 53 61

\* E: [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)



## >> La Maison du Diabète est à votre disposition

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

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

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



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



# GOLF SCHNUPPERCOURS

Bei schönstem Wieder hatten d'Golf Frënn Lëtzebuerg um Golf vu Chrëschtnech e flotte Cours fir d'Membere vun der ALD organiséiert.

E grouse Merci fir di flott Organisatioun.



# Agenda



November  
**10**

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

November  
**13**

**Marche 10.000 pas contre le diabète à Kehlen**

November  
**16**

**Soirée micro-conférences**  
**« Autour du 7 »**

November  
**22**

**Cours : 17 :30-19 :30**  
**Clever frühstücken/Le petit déjeuner malin**

Dezember  
**08**

**Cours : 18 :00-19 :30**  
**Typ1 Austausch/Rencontre Typ1**

# In Memoriam

**Madame Erna WANDERSCHIED**

**Monsieur Alex ROVATTI**



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

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



[www.shd.lu](http://www.shd.lu) | [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu) | Tel.: 40 20 80

# Vamos falar de dietas?

**A prevalência da obesidade tem aumentado significativamente. As pessoas com excesso de peso apresentam maior risco de desenvolverem doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2,... O risco aumenta se essa gordura se situar à volta do abdómen. Nas pessoas com excesso de peso, uma perda de 3-10 quilos pode trazer melhorias ao nível: da glicemia, da tensão arterial, do bem estar...**

No que diz respeito à alimentação e dietas, quantas vezes já recebeu informações contraditórias em relação ao que deve comer ou fazer para perder peso?

Existem 1001 maneiras de fazer dietas: das dietas das sopas, às das proteínas até às curas de jejum. Certamente já ouviu falar em muitas delas mas infelizmente essas dietas embora permitam emagrecer bastante rápido (nos primeiros tempos) não constituem uma maneira saudável e equilibrada de reduzir o peso.

## Qual é o problema dessas dietas?

É comum pensar-se que emagrecer é unicamente uma fase incómoda e desagradável a passar e que depois se adquire um corpo perfeito e por essa razão realizam dietas rigorosas e severas. No entanto, esse tipo de regimes é um engano. A pessoa não pode viver o resto da vida a proibir-se de comer certos alimentos. Depois do tempo de “restrição”, a pessoa vai atacar os “alimentos proibidos” e consumi-los em excesso, por ansiedade e frustração. Recupera o peso perdido e ainda mais, o que muitos conhecem por o efeito Yoyo.



Dando alguns exemplos:

- **A dieta das proteínas:**

É constituída principalmente por alimentos ricos em proteínas (carne, peixe, ovos e produtos lácteos), excluindo totalmente os alimentos que contêm glícidos (pão, arroz, massa, batata, às vezes fruta e certos legumes).

Existe também a versão de ingestão exclusiva de produtos concentrados de prótidos: os sacos, pós, batidos...

A perda de peso com esta dieta é muito rápida, mas depressa se volta a recuperar o peso perdido.

- **A dieta das sopas:**

Esta dieta resume-se à ingestão exclusiva de sopa durante um período de tempo. É evidente que a pessoa não aguenta muito tempo a realizar este regime, fica rapidamente cansada, sem energia e com fome. A perda de peso com este regime representa principalmente perda de água, massa muscular e não de gordura, o que é completamente desaconselhado. Para além do mais, há maior risco de ter hipoglicémias.

Outros métodos consistem em suprimir os farináceos



(batata, arroz, massa, pão). Este tipo de dietas faz com que a pessoa tenha fome 1-2 horas depois da refeição, baixe a glicemia, aumente a falta de concentração, fadiga... Para compensar, a pessoa tem tendência a comer alimentos doces e calóricos. Para além do mais, é perigoso nas pessoas com diabetes com certa medicação ou com pacientes que tomam insulina, porque correm o risco de terem hipoglicémias. A quantidade de hidratos de carbono que se deve comer, varia de pessoa para pessoa (uma pessoa que trabalha sentada em frente a um computador não precisa da mesma quantidade de hidratos de carbono que uma pessoa que trabalha na construção cívil). Fale com o seu nutricionista para saber a quantidade que é aconselhada para si.

A melhor maneira de perder peso a longo prazo é evitar todas as restrições severas. As dietas muito rigorosas são difíceis de manter a longo prazo. No final da dieta a pessoa recuperara a maior parte do peso perdido (às vezes até mais).

Dietas severas não são educativas, emagrece-se durante o procedimento mas não se aprende a comer de maneira equilibrada. Aí é que está o segredo! Perder peso a longo termo implica ter uma alimentação variada. Não há alimentos proibidos, tudo é uma questão de quantidades e frequências! O respeito a saciedade é um aspeto extramamente importante: parar de comer quando a pessoa está satisfeita, mesmo se isso implica deixar restos no prato.

### Comer hidratos de carbono à noite engorda?

Isso é mito. Isso realmente não existe. O que faz engordar é o excedente de calorias diárias. As pessoas têm a visão de que se engorda num determinado momento do dia (à noite, durante o sono etc). Na verdade, o saldo final de calorias diárias é o que prevalece.

Devemos comer de 2 em 2 horas?

Depende de cada pessoa e depende do esquema terapêutico da pessoa com diabetes. Há pessoas que precisam, e sentem a necessidade, de comer menos mas varias vezes ao dia. Outras, só necessitam de 3 refeições por dia. O esquema terapêutico (insulina ou medicação) também é bastante importante. Uns pacientes vão precisar de fracionar ou podem fracionar a refeição, outros não. Fale com a sua equipa médica, com a sua enfermeira ou com o seu nutricionista. A sua equipa irá ajudá-lo, aconselhando-o da melhor maneira.



Treine o seu paladar

Mesmo que um ser humano tenha sido habituado, desde a infância, a só comer determinados alimentos (por exemplo: lasanha, massa bolonhesa, batata frita e bife,...), o paladar pode ser treinado e é possível aprender a apreciar alimentos que pensa que não gosta.

Experimente alimentos que nunca comeu antes. Inove.

Experimente diversificar o sabor da comida utilizando especiarias e ervas aromáticas para treinar o paladar.

Mastigue devagar para sentir o sabor dos alimentos o máximo de tempo possível antes de engoli-los. Com o stress quotidiano, muitas as pessoas engolem os alimentos à pressa, sem sentir o sabor. Comer devagar ajuda a saborear melhora comida, e a pessoa fica saciada mais rapidamente.

Se você não gosta de legumes, tente introduzi-los aos poucos no dia a dia, um de cada vez. Introduza os legumes aos poucos, isto é uma boa maneira de se habituar ao sabor.

Varie o tipo de legumes, cozinhe legumes que não conhece ou que não tem por hábito cozinhar.

Pratique uma actividade física regularmente para sentir melhor o seu corpo, irá sentir-se menos stressado, e com maior motivação. A actividade física também tem um impacto positivo na glicemia, diminuindo a resistência à insulina.

Angela Durães  
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®**