

Guido spuit 36 eenheden insuline per dag. "Als ik te veel inspuit, dan kan ik onderweg tijdens het hardlopen een hypo krijgen. Voor de zekerheid heb ik altijd druivensuiker bij me en natuurlijk mijn telefoon en een briefje waarop mijn gegevens staan en waarop staat vermeld dat ik diabetes heb. Ook loop ik tegenwoordig alleen nog in de bebouwde kom en niet meer in de bossen. Een hypo wordt tijdens het lopen trouwens wel gecamoufleerd. Zweeten is namelijk een aankondiging van een hypo. Maar ja, als je aan het hardlopen bent dan zweet je je toch al... Het is dus zaak om ook op andere signalen te letten."

Aanslag op je lichaam

Het eerste wat Guido deed toen hij in Kopenhagen over de finish kwam, was zijn bloed meten. "Ik zat op 115 en dat was voor mij een teken dat mijn spuitgedrag goed was geweest. Mijn herstel verliep dan ook heel voorspoedig. Maar hoe je het ook wendt of keert, een marathon is toch een aanslag op je lichaam. Daarom doe ik ook nog aan

Tai Chi, een oude Chinese bewegingskunst. Bij een marathon misbruik je je lijf, bij Tai Chi gebruik je je lijf. Op die manier probeer ik de balans erin te houden."

Voor Guido is diabetes een onderdeel van zijn leven. "Ik heb het nooit als een belasting ervaren. Ook het meten en het spuiten horen er voor mij gewoon bij; zoals tandenpoetsen. Misschien heb ik het geluk dat ik van nature nogal gedisciplineerd ben. Ik ga ook trouw op jaarcontrole bij professor Luc Van Gaal in Antwerpen. Verder ga ik nog naar de cardioloog en laat ik mijn voeten altijd goed controleren. Zeker als looper met diabetes moet je zeer alert zijn op eeltvorming."

Tot slot een fraaie metafoor die Guido gebruikt om diabetes te omschrijven. "Een lijf met diabetes is als een vliegtuig zonder piloot. Als je diabetes krijgt, moet je het stuur dus overnemen en zorgen dat je lijf weer op koers raakt en blijft. Als je dat gemotiveerd en consequent doet, dan is het echt niet moeilijk om diabetes te hebben." ■

Kort nieuws

Diabetescontrole verbeteren door sport & medicatie

Mensen met type 2 diabetes reageren goed op lichamelijke beweging. En toevoeging van acarbose aan een oefenprogramma zorgt voor een aanzienlijke verbetering van de controle over de bloedsuikerspiegel, volgens een Zweeds onderzoek. Acarbose (algemeen bekend als Precose) is een standaard antidiabetesmedicijn dat de

afscheiding van insuline door de alveesklier bevordert en de piek in de bloedsuikerspiegel na maaltijden vermindert. De toevoeging van acarbose aan oefening had geen verdere invloed op de lichaamsgesteldheid of de insulinegevoeligheid, maar resulteerde wel in een aanzienlijke verlaging van het hemoglobine A1c-niveau en de bloedsuikerspiegel. Intensievere training resulteerde in grotere verbetering van de diabetescontrole, maar het onderzoeksteam adviseert artsen hun diabetespatiënten, en met name zij die een zittend leven leiden, te waarschuwen voor intensieve trainingsarbeid zonder medisch onderzoek vooraf. ■

Boekbespreking

“Diabète, pour la vie”



Een autobiografie dit keer, in onze boekenrubriek. Een franstalig boek over de strijd van een jonge vrouw die wordt geconfronteerd met diabetes.

Stéphanie Valet (1978) is veertien jaar en volop aan het puberen als er iets drastisch verandert in haar leven. Ze loopt al een tijdje rond met vage klachten als gewichtverlies, een continu aanwezig dorst en chronische vermoeidheid. Haar huisarts besluit tot een bloedtest, en jawel: de diagnose luidt diabetes...

Wat er dan allemaal gebeurt in haar jonge leventje beschrijft Stéphanie Valet in een even aangrijpend als helder geschreven boek. Na een spoedopname verblijft ze een maand in het ziekenhuis waar ze de theoretische verhandelingen over diabetes van het medisch personeel over zich heen laat komen. Eenmaal weer thuis ervaart ze pas écht wat het betekent om elke dag weer met diabetes te maken te hebben. Stukje bij beetje winnen het optimisme en de hoop echter terrein en weet ze de diabetes een plaats in haar leven te geven. Stéphanie maakt de lezer

deelgenoot van haar emoties en daarin is zowel plaats voor tranen als voor een glimlach. Ze slaagt wonderbaarlijk goed in haar poging om duidelijk te maken dat het leven niet ophoudt als diabetes je leven ongevraagd binnendringt. Een mooi verslag van de weg naar acceptatie, geschikt voor een breed publiek. ■

GEGEVENS

Titel: Diabète, pour la vie
Auteurs: Stéphanie Valet
Uitgeverij: Association Française des Diabétiques (AFD)
Pagina's: 128
ISBN: 2-916061-01-0 - 2005
Taal: Frans
Prijs: ongeveer € 12,-