

Artsen pleiten voor jaarlijkse controle op suikerziekte

# “Belgen onderschatten het risico op diabetes”

Ruim zestig procent van de Belgen denkt nooit diabetes te krijgen, terwijl in werkelijkheid maar liefst vier op de tien landgenoten het risico lopen op deze chronische ziekte. Bovendien weet amper de helft van de Belgen wat diabetes precies inhoudt. Dat blijkt uit een peiling bij zo'n duizend mannen en vrouwen. Artsen pleiten voor meer preventie en jaarlijkse bloedtesten bij wie tot de risicogroep hoort.

Een op de twintig Belgen leeft vandaag met een diagnose van diabetes. Maar artsen vermoeden dat het reële aantal patiënten veel hoger ligt, omdat nog steeds heel wat landgenoten niet weten dat ze de aandoening hebben.

“De ziekte rukt tegen hoog tempo op”, zegt dokter Ann Verhaegen van het Jan Palfijnziekenhuis (ZNA). “Die toename geldt voor diabetes type 2, de vorm die vroeger vooral zestigplussers trof. Dat is vaak een sluimerende aandoening, die nogal eens wordt geminimaliseerd zolang er geen duidelijke verwikkelingen zijn. Type 2 komt nu steeds frequenter voor bij jonge dertigers. Ook onder adolescenten en kinderen grijpt deze ziekte om zich heen, als gevolg van een ongezonde levensstijl en obesitas.”

Toch loopt het met de kennis van de Belgen over de ziekte niet zo'n vaart. In vergelijking met 2004, toen een gelijkaardige studie werd gehouden, is er nauwelijks vooruitgang. Uit het nieuwe onderzoek blijkt dat amper de helft van de landgenoten weet dat di-

abetes het gevolg is van een te hoog suikergehalte in het bloed. Zo'n 45 procent van de ondervraagden was zich evenmin bewust van enig risicodrag. Ook al beseft 70 procent dat het om een ernstige en ongeneeslijke aandoening gaat, toch blijft de 'mij overkomt het niet'-reflex hardnekkig standhouden.

## Risicogroep

Risicofactoren om diabetes te ontwikkelen, zijn een hoge cholesterol of hoge bloeddruk, een ouder, broer of zus met diabetes en een body mass index (BMI) hoger dan 25. Ook vrouwen die tijdens een zwangerschap verhoogde bloedsuikerwaarden hadden of die een baby van meer dan 4,5 kilo ter wereld brachten, lopen gevaar. “Zo'n 40 procent van de Belgen hoort tot deze risicogroepen en zou zich jaarlijks bij de huisarts moeten laten controleren. Dat kan via een eenvoudige, nuchtere bloedtest. Vergelijk het met de borstkankerscreenings waar de meeste vrouwen zich trouw aan houden. Die attitude moet er ook komen



Een vrouw test de suikerspiegel in haar bloed. Heel wat Belgen weten niet dat ze diabetes hebben. Foto REPORTERS

voor diabetes”, zegt Verhaegen, die ook voorzitter is van de Vlaamse Diabetesvereniging (VDV).

## Hoge kosten

Uit onderzoek blijkt dat hoe vroeger diabetes wordt vastgesteld, hoe lager de kosten voor patiënt en maatschappij uitvallen. “Niet de diabetes zelf, maar wel de kosten voor de behandeling van de complicaties swingen de pan uit. Dat gaat dan om hart- en vaatziekten en oog-

en nierlijden. Een patiënt die alleen diabetesmedicatie krijgt en een dieet volgt, kost zo'n 1.100 euro per jaar. Van zodra daar orale en andere geneesmiddelen voor bijvoorbeeld cholesterol en bloeddruk bijkomen, stijgt dat met 10 tot 30 procent. Bij diabetes met complicaties loopt de factuur al gauw op tot 3.300 euro per jaar”, weet dokter Verhaegen.

Kari VAN HOORICK

@ www.diabetes-vdv.be



Hoteldirecteur Olivier Dewit

“Van de ene op de andere dag stortte mijn wereld in”

Olivier Dewit (34) kreeg 16 jaar geleden de diagnose diabetes type 1. “Ik had gigantisch veel dorst, dronk liters water en moest voortdurend plassen. In korte tijd viel ik tien kilo af, terwijl ik me doodmoe voelde. Een bloedtest wees op diabetes. Ik was toen 18 jaar en mijn wereld stortte in. Van de ene dag op de andere mocht ik niks meer doen wat ik leuk vond. Pintjes drinken of roken waren verboden en ik moest een heel strikt suikerdieet volgen en veel bewegen.”

“Later zorgde mijn ziekte voor discriminatie. Ik moest meer betalen om mijn rijbewijs te halen. Een levens- of schuld-saldoverzekering mag ik op mijn buik schrijven. Een eigen huis blijft ook een droom. Ik ben op mijn werk altijd open en eerlijk geweest over mijn ziekte. Want ik kan plots een suikerval krijgen en mijn collega's moeten weten dat ze me dan cola moeten toedienen.”

“Ik heb vaak het gevoel dat ik door die ziekte geleefd word. Alles moet ik plannen. En dan nog kan je niet alle risico's beheersen. Ook stress heeft invloed op je bloedsuiker. Alleen al aan extra medicatie en light producten kost het me zo'n 80 euro per maand. Ik raad iedereen aan die risico loopt, om zijn levensstijl aan te passen. De gevolgen zijn echt niet min.”

## Vaccin tegen hoge bloeddruk kan pillen vervangen

Wetenschappers onderzoeken of een prik om de vier maanden kan volstaan om de bloeddruk onder controle te houden. Op die manier zou de dagelijkse inname van pillen niet meer nodig zijn.

Een Zwitsers team vond een vaccin dat inwerkt op een hormoon dat de bloeddruk verhoogt. Dat meldt het medisch vakblad The Lancet. Het nieuwe vaccin werd met succes getest op 72 mensen die lijden aan een te hoge bloeddruk.

Nu is grootschaliger onderzoek nodig om die gunstige resultaten te bevestigen. Ongeveer een kwart van de volwassenen heeft een te hoge bloeddruk. Dat kan leiden tot hartproblemen zoals een hartaanval. Heel wat patiënten hebben moeite om zich strikt aan hun medicatieregime van pillen te houden. Voor hen zou het vaccin een handig alternatief kunnen zijn.

KVHo

## Mechels eetcafé lanceert aardappelspaghetti

Spaghetti kent iedereen, maar ooit al gehoord van aardappelspaghetti? Bij Stuffed, een hippe eetlounge in hartje Mechelen, staat hij vanaf dit weekend op de kaart.

Ronald De Gruyter (29) en Dirk Allemand (33) openden hun zaak op de Grote Markt in de zomer van vorig jaar. In hun keukens houden de heren wel van een verrassing. “We zijn constant op zoek naar frisse ideeën voor onze gerechten. Die testen wij dan uit op onze vaste klanten”, lacht Ronald.

## Stuffetti

Voor de meeste schotels hebben ze bij Stuffed grote, dikke aardappelen nodig. “Maar de kleintjes komen perfect van pas voor onze spaghetti die wij 'Stuffetti' hebben gedoopt. Wij serveren de klassieke bolognese en carbonara, maar het kan ook met roquefort en hesp, scampi of gerookte zalm met dille.”

Het recept van hun nieuwste vondst verklaapten de jonge zaakvoerders liever niet. Maar hoe ze tot de slierten komen, willen

ze wel kwijt. “Wij raspen onze aardappelen heel fijn tot je die slierten krijgt. Vervolgens koken wij ze in een aangepaste bouillon met een geheim recept”, vertelt

Ronald. Een aardappelspaghetti heb je voor 10 tot 14 euro.

SVH

@ www.stuffed.be



Dirk Allemand en Ronald De Gruyter tonen hun 'Stuffetti', een spaghetti met aardappelslierten.

Foto Dirk VERTOMMEN