Het magazine van de Sofiadis Apotheker

SOFIADIS

Trimestrieel
Lente
2017
28

Mag !



Dossier allergie

Sporten en diabetes: een haalbare kaart!

Wat is Parkinson?

Neem deel aan de wedstrijd en win een aankoopbon van 40€

*Is het niet tijd om uw bloedglucosemeter te **vervangen**?*

Breng uw oude toestel en krijg **gratis** uw **meter FreeStyle Freedom Lite**



FreeStyle

Uw nieuwe toestel is beschikbaar bij uw apotheek Sofiadis

Abbott
A Promise for Life

ABBSTD10-0-0-13SOF

SOFIADIS Mag !

Publicatie van SOFIADIS cvba,
Drukpersstraat 4 - 1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis CVBA
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
Shutterstock

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Marijke De Lange, Els Strobbe, Parlinsonliga, Luk Buyse, diabetesliga, Modern Vikings, Jennifer Schleber, Andreas Van Speybroeck

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine:
50.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezer,

Diabetes : je voelt het niet, je ziet het niet, je hoort het niet....en toch kan het sluimerend aanwezig zijn in je lichaam.

Daarom is een regelmatig bloedonderzoek voor iedereen aangewezen om deze aandoening in een zo vroeg mogelijk stadium te ontdekken.

In deze editie willen we vragen over diabetes beantwoorden en meer specifiek over de combinatie diabetes en sporten.
Sporten en diabetes : kan het?
Zeer zeker! Ik herinner me Par Zetterberg, topspeler van Anderlecht in de jaren 1990 en 2000, en diabetes patiënt. Het heeft hem er niet van weerhouden een prachtige internationale sportcarrière uit te bouwen

Sporten is goed: het helpt niet enkel diabetes in de hand te houden, maar voor iedereen is het een middel om je algemene conditie op peil te houden en je weerbaar te maken tegen ziektes.

Lees zeker het artikel over allergie zodat het voor iedereen een mooie lente wordt. Aarzel niet om bij vragen contact op te nemen met uw Sofiadis apotheker of uw arts.

Veel leesplezier!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

DOSSIER
Allergie 4-9
Avies van uw apotheker 11-13

GEZONDHEID
Parkinson 15-17

SPORT
Sporten en diabetes: een haalbare kaart 19-23

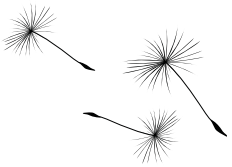
REIZEN
Ijsland, tussen droom en dreiging 25-26

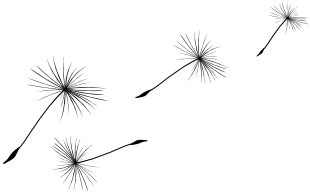
GEZONDE VOEDING
Lenteschoonmaak in de koelkast 27-29

CREATIEF, verbind de punten 30

WEDSTRIJD 31

Allergie





De lente komt eraan. Het mooiste seizoen waar iedereen naar uitkijkt. De natuur schiet opnieuw in gang en beloont ons met kleuren, geuren, pollen en stuifmeel. Deze laatste twee bezorgen sommigen onder ons nu al kopzorgen. Belangrijk is wel om een onderscheid te maken tussen seizoensgebonden allergie en de niet-seizoensgebonden allergie veroorzaakt door mijten, huisdieren, schimmels. Het is waar dat huisstofmijt het ganse jaar door voorkomt, doch meer vanaf eind augustus tot de lente. Hetzelfde geldt voor schimmels. Beide houden van warme vochtigheid

Wat is in feite een allergie?

Een allergie is een reactie van het lichaam op een op zichzelf *onschadelijke* stof waarmee we in onze dagelijkse leef- en werkomstandigheden in contact komen. Die stoffen noemen we allergenen en enkele voorbeelden daarvan zijn: pollen en stuifmeel (seizoensgebonden), huisstofmijt, voedingsmiddelen en dieren (niet-seizoensgebonden).

Contacten verlopen via de ademhaling (luchtwegslijmvlies, zowel de bovenste als de onderste), huid of de voeding en zijn dus niet te vermijden.

Een allergie vertaalt zich in reacties zoals niesbuien, neusloop of -verstopping, jeukende ogen, hoesten, kortademigheid, eczeem, krampen en in sommige extreme gevallen shock.

Een allergische reactie is onvoorspelbaar en kan zich manifesteren na enkele minuten maar ook tot 48 uren nadien; het vaakst treedt de reactie onmiddellijk tot maximaal 6 uur na blootstelling aan het allergeen op.



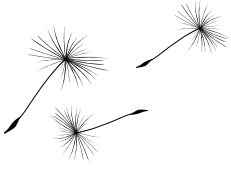


Wat is een seizoensgebonden allergie?

STUIFMEEL EN POLLENALLERGIE

De lente en de zomer zijn de seizoenen voor de pollen- en stuifmeelallergieën. Tijdens warme, droge dagen met veel wind zijn er massa's pollen in de lucht en op die dagen vermijdt men best buitenactiviteiten. Hou de slaapkamervensters dicht en verlucht bij regen. In de auto kan men zich beter beschermen met een pollenfilter.

In de zomermaanden brengt het weerbericht u dagelijks op de hoogte van de pollenconcentratie of de hoeveelheid stuifmeelkorrels in de lucht. U kan deze informatie ook opzoeken op www.airallergy.be. Deze site geeft u de recentste update en een stuifmeel- en schimmelsporenkalender.



Wat is een niet-seizoensgebonden allergie?

HUISSTOFMIJTALLERGIE

Uitvergroot kunnen deze spinnetjes ons nachtmerries bezorgen, ze nestelen zich bij voorkeur in ons bed en voeden ze zich met huidschilfers en de allergenen zitten in de uitwerpselen. Een scenario voor een griezelfilm! Gelukkig zijn ze piepklein, maar enkele tienden van een millimeter dus in feite net onzichtbaar....



Wat is de beste behandeling?

Een grote schoonmaak die je best start in de herfst, want dan komt het huisstofmijtseizoen er aan. Begin zeker in de slaapkamer.

- Reinig de slaapkamer met een vochtige doek,
- Was de lakens en hoofdkussen op minstens 60°C en minstens 1 x per week, de speciale semipermeabele matrasbeschermer op 90°C minstens 1 x per maand. Deze matrasbeschermer laat het huisstofmijtallergeen niet door. De matras bestaat best uit een synthetisch materiaal zoals latex.
- Laat het bed openliggen zodat het transpiratievocht goed kan verdampen.
- Verwijder vast tapijt en kies voor gladde vloerbekleding (tegels, beton, kurk…).
- Hou zoveel mogelijk kleding, speelgoed, knuffels, kussens buiten de slaapkamer of afgesloten in een kast en liefst zo weinig mogelijk de kamer decoreren!
- Het aan-en uitkleden gebeurt beter niet in de slaapkamer.

Dezelfde principes worden best toegepast in het volledige huis. Verwijder zoveel mogelijk materiaal waar zich stof kan in 'nestelen' en kies voor katoen of synthetisch materiaal dat gemakkelijk kan worden gereinigd. Een aandachtspunt is ook de vochtigheidsgraad die best onder de 55% wordt gehouden.

DIERENALLERGIE

Jammer genoeg kunnen huisdieren (en andere dieren) de oorzaak zijn van allergie. Honden, katten maar ook konijnen, hamsters en duiven kunnen de oorzaak zijn van heel wat vervelende reacties.

Jammer genoeg bestaat de meest effectieve behandeling in het vermijden van elk contact met de dieren die de allergie veroorzaakt. In het geval van huisdierenallergie zoekt men best een nieuw en veilig onderkomen.



Hoe kunnen we allergische reacties tegen ingeademde stoffen behandelen?

1. Het allergeen vermijden

2. Anti- allergische geneesmiddelen

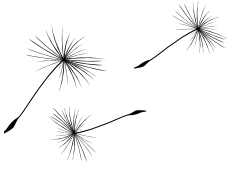
Bronchodilatoren vallen onder de term symptomatische geneesmiddelen omdat ze alleen inwerken op de symptomen en geen invloed hebben op de oorzaak van de allergie.
Neussprays en antiallergische oogdruppels bieden comfort bij hevige jeuk voor de seizoensgebonden hooikoorts.

3. Wat kunnen we nog meer doen in geval van ernstige allergie voor ingeademde stoffen?

Een allergeen specifieke immunotherapie of desensibilsatie heeft als doel de gevoeligheid voor allergenen te verminderen door van het allergeen geleidelijk hogere concentraties toe te dienen en zo de immuunrespons te veranderen waardoor één of meerdere allergenen kunnen verdragen worden.

Het is de enige beschikbare methode om de ernst en de evolutie van een allergie te beïnvloeden. De kuur bestaat uit een instel- en een onderhoudsfase.

Gedurende de instelfase worden oplopende concentraties van het gezuiverd extract van de stof waarvoor men overgevoelig is toegediend. Hiervoor is de sublinguale toediening de veiligste methode.



De onderhoudsfase wordt daarna gedurende minstens 3 tot 5 jaar aangehouden met dezelfde dosis om langdurig effectief te zijn. Bij een correcte toepassing is het resultaat blijvend .

Bijkomend voordeel is dat voor kinderen het evolueren van allergische rhinitis naar astma kan voorkomen worden.

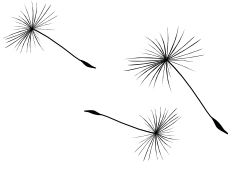
Een hyposensibilisatie voor luchtwegallergie en voeding wordt in ons land niet terugbetaald.



Wat zijn andere mogelijke allergenen?

Naast allergie voor ingeademde stoffen zijn er tal van allergische reacties mogelijk op:

- bijen-en wespensteken
- geneesmiddelen
- voedsel
- latex
- …



Bijen- en wespensteken

Bijen- en wespensteken veroorzaken bij mensen met een allergie een felle reactie ter hoogte van de steek. Indien de angel in de huid steekt wordt die best snel verwijderd. IJs en koude kompressen op de steekplaats aanbrengen kan verlichting brengen.

Breidt de zwelling zich verder uit tot rode bulten elders op het lichaam kan ook een antihistaminicum worden ingenomen. Gevaarlijker is een zwelling in de keel omdat zo de ademhaling wordt bemoeilijkt. Dit kan leiden tot een anafylactische shock.

Indien men weet dat men allergisch is en de reactie op een steek snel en heftig is, heeft men best een Epipen® (dosis gebruiksklare adrenaline om in te spuiten) bij de hand. Dit heb je ook best steeds bij de hand indien je ooit een anafylaxie hebt vertoond.

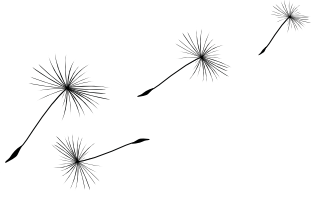
Een shock bij bijen- of wespenallergie is ook een indicatie voor hyposensibilisatietherapie zoals bij een allergie voor ingeademde stoffen. Tijdens deze behandeling wordt de patiënt ingespoten met het insectenallergeen (in een steeds hogere dosering), zodat het lichaam beschermende antistoffen aanmaakt en het allergeen beter verdragen wordt. Deze therapie wordt opgestart tijdens een korte ziekenhuisopname van ongeveer 4 dagen.
Nadien volgt een ambulante onderhoudstherapie gedurende meerdere jaren en deze behandeling geeft een goede bescherming.

Zoals bij andere allergische reacties geldt hier ook dat men probeert om een steek te vermijden. Het is heel gevaarlijk om gezoete dranken in blik open te laten staan omdat bijen en wespen in het blik kunnen kruipen en zo in de mond of keel kunnen terecht komen en daar steken… Bedek armen en benen met kledij of eet elke dag een banaan.



Conclusie

- Allergie is frequenter en frequenter
- Ga bij vermoeden van allergie te rade bij een specialist die zal uitmaken of er ja dan neen allergie is en waarvoor en wat de beste behandeling is.
- Er bestaan oorzakelijke behandelingen om je van bepaalde allergieën af te helpen. Er is ook afdoende medicatie beschikbaar bij allergische klachten



Dit artikel werd gemaakt op basis van een interview met Dr. Marijke De Lange. Zij is van basisopleiding pediater en studeerde nadien Allergologie voor kinderen en volwassenen aan de ULB.

Meer info op www.allergiecentrumgent.be

Arkopharma
LABORATOIRES

CRANBEROLA®

Vind een urinair comfort terug

Voedingssupplement op basis van Cranberry, Druif en Struikheide.



De meest volledige formule:

- *250 mg poeder van Cranberry*
- *250 mg extract van Struikheide*
- *230 mg extract van Druif*
- *36 mg PAC*

Ter voorkoming van recidieven
Of gecombineerd met antibiotica



Promotie 120 capsules
CNK: 3215-431 - p.p: €35,80

60 capsules - CNK: 3130-390 - p.p: €21,00

©Shutterstock

Arkopharma, de intelligentie van de natuur voor uw gezondheid

Allergie: welke geneesmiddelen vinden we in de apotheek ?

Orale antihistaminica of anti-allergiegeneesmiddelen om in te nemen blokkeren de werking van histamine, een stof die bij een allergische reactie in het lichaam vrijkomt. Er bestaan tabletten, oplossingen en druppels. De geneesmiddelen werken in het hele lichaam gedurende 24 uur en moeten dus maar 1 keer per dag worden ingenomen. Preventief kunnen ze best 1 uur op voorhand worden ingenomen (bv. bij huisdierallergie).

We kiezen liefst voor een weinig sederend antihistaminicum. Vrij verkrijgbaar zijn cetirizine, levocetirizine, loratadine en fexofenadine. Andere antihistaminica zijn meer slaapverwekkend zoals dimetindeen.

Daarnaast bestaan er nog heel wat antihistaminica die alleen op voorschrift te verkrijgen zijn.





Anti-allergica in neussprays of oogdruppels blokkeren ook de werking van histamine maar lokaal en sneller. De neusspray werkt tegen klachten in de neus en meestal ook tegen branderige en jeukende ogen (let op: hierbij wordt het ook toegediend in de neus). De oogdruppels werken alleen in de ogen.

De werking start na 15 minuten en duurt ongeveer 12 uur. Ze worden 2 keer per dag aanbevolen.

Vrij te verkrijgen neussprays en oogdruppels bevatten azelastine of levocabastine.

Cromoglicinezuur in oogdruppels hvoorkomt het vrijkomen van lichaamseigen stoffen die bij een allergische reactie ontstaan. Hierdoor worden allergische klachten voorkomen. Het kan niet worden gebruikt bij een aanval van allergische klachten aangezien het pas na een aantal dagen gebruik werkt. De oogdruppel kan wel preventief bij de aanvang van het pollenseizoen gestart worden.

Corticosteroïden in neusspray worden gebruikt als men langdurig last heeft van allergie, voornamelijk verstopte neus. Het werkt ontstekingsremmend, vermindert overgevoeligheidsverschijnselen en voorkomt zwelling van het neusslijmvlies. Voorbeelden zijn fluticason en mometason. Deze sprays zouden vanaf april 2017 zonder voorschrift te verkrijgen zijn.

De spray vermindert de klachten pas na 1 tot 5 dagen en moet dagelijks gebruikt worden gedurende langere periode. De normale dosis is 1 keer per dag 1 of 2 verstuivingen per neusgat.

Adrenaline injectie in auto-injector of noodpen wordt gebruikt bij een anafylactische reactie. Dit is een acute levensbedreigende allergie-aanval bij mensen die fel reageren op insectenbeten (bijen- of wespsteken) of bepaalde voedingsmiddelen (bv. pindanoten).

Bij een anafylactische reactie verwijden de bloedvaten, zodat de bloeddruk heel sterk daalt en men duizelig wordt of flauwvalt. Verder ontstaat kortademigheid of benauwdheid, zwelling van de keel, netelroos en jeuk, overgeven, maagkrampen en diarree.

Adrenaline werkt binnen enkele minuten. Het vernauwt de bloedvaten en verhoogt zodoende de bloeddruk weer. Hierdoor komt het bloed weer voldoende in uw hersenen, zodat de duizeligheid en het gevoel van flauwvallen overgaat. Ook verwijdt het de luchtwegen, waardoor de benauwdheid vermindert. Na gebruik van de adrenalinepen moet u altijd uw arts of het noodnummer 112 contacteren. De adrenaline werkt maar tijdelijk en de ernstige allergische reactie moet verder behandeld worden door een arts.

Als u fel reageert op een insectenbeet of voedingsmiddel, moet u altijd een auto-injector met adrenaline bij hebben. Dit is een voorgevulde wegwerpspuit met de juiste dosis voor één keer inspuiten, enkel verkrijgbaar op doktersvoorschrift. U spuit de injectie in de bovenbeenspier (in de buitenkant van de dij), desnoods door de kleding heen. Het is belangrijk dat uw familie of partner ook weten hoe ze de injectiepen moeten gebruiken, als u een anafylactische reactie krijgt. Uw arts of apotheker kan u een oefenpen geven. Met deze trainer kan u ervaring krijgen, zodat u snel kan handelen als dat nodig is.

Na een insectenbeet of -steek, of na contact met een allergische prikkel (noten, pinda's) gebruikt u de adrenaline-injectiepen direct zodra u de verschijnselen van een anafylaxie opmerkt. Als u twijfelt of het wel ernstig genoeg is: gebruik de injectiepen dan toch. Als achteraf blijkt dat het geen allergische reactie was, kan het geen kwaad (misschien hartkloppingen of hoofdpijn, alsof u hevig geschrokken bent). Neem wel in alle gevallen direct contact op met uw arts.

In sommige gevallen is één injectie niet voldoende om de allergische reactie te behandelen. Terwijl u wacht op arts of ambulance, kunt u na 5 tot 10 minuten nogmaals een adrenaline-injectie inspuiten, als de verschijnselen niet zijn afgenomen. Het is daarom raadzaam altijd een tweede adrenaline-injectiepen bij de hand te hebben.



Gebruiksinstructie adrenalinepen:

- Verwijder de veiligheidsdop.
- Plaats de pen met de kant waar de naald zit loodrecht en stevig op uw bovenbeen. Als het snel kan, bovenbeen bloot maken, zo niet door de kleding heen.
- Duw op de pen zodat de naald eruit schiet ('klik') en hou de pen 10 seconden op zijn plaats zodat de adrenaline in uw lichaam terecht komt. Veel mensen schrikken en trekken de naald terug maar zo komt de adrenaline niet in uw lichaam!
- Trek na 10 seconden de naald er loodrecht uit.
- Wrijf 10 seconden over de injectieplaats.
- Waarschuw zo snel mogelijk een arts of bel 112.

Met dank aan Els Strobbe
Apotheker

www.facebook.com/els.strobbe

Fit-O-Trans

voor een optimaal darmcomfort

NIEUW
Fit-O-Trans Pro+

verrijkt met
Lactobacillus rhamnosus,
Lactobacillus plantarum
& Bifidobacterium
infantis



Fit-O-Trans
54 tabletten
CNK 1534-015

90 tabletten
CNK 2981-389

Fit-O-Trans Forte
30 tabletten
CNK 3164-282

Fit-O-Trans Pro+
54 tabletten
CNK 3430-386

Fit-O-Trans tabletten, een combinatie van planten voor uw optimaal darmcomfort.

Mede dankzij rabarber en Cassia fistula die zacht stimulerend werken op de transit, artisjok die de vertering bevordert en venkel die winderigheid vermijdt.

Onze Fit-O-Trans producten zijn in een handige tablet, snel en discreet.
Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.

modulo.be - 091032

Verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie. Meer info op www.revogan.be

REVOGAN

Wat is Parkinson?



Ontstaan en voorkomen

De ziekte van Parkinson is één van de meest voorkomende neurodegeneratieve aandoeningen. Wereldwijd lijden ongeveer 4 miljoen mensen aan deze ziekte (In België schat men dit aantal ergens tussen de 30.000 en 35.000).

Bij twee derde van de patiënten begint de ziekte tussen het vijftigste en vijfenzestigste jaar, maar bij 5-10% al op een leeftijd jonger dan 40 jaar.
Vooral de vergrijzing van de bevolking laat vermoeden dat dit aantal stijgende is.
De ziekte werd voor het eerst beschreven in 1817 door de Engelse huisarts James Parkinson, in zijn essay "The shaking Palsy". Later werd de ziekte naar hem genoemd.

De echte ontdekker van de ziekte, was de Franse wetenschapper **Jean-Martin Charcot**. Hij kon als eerst aantonen dat de Ziekte van Parkinson (met o.a. rusttremor) en Multiple Sclerose (met o.a. intentionele tremor), twee verschillende aandoeningen zijn. Hij beschreef ook Amyotrofe Lateraal Sclerose (ALS),... Later werd hij als de **grondlegger van de neurologie** beschouwd.

Bij personen met ziekte van Parkinson heeft men gemerkt dat de neuronen (zenuwcellen) van de 'substantia nigra' of de 'zwarte celkernen' gelegen in de basale ganglia massaal afsterven.

De neuronen van deze kern staan in voor de aanmaak van Dopamine. Dopamine is een neurotransmittor (chemisch stof) die vooral een rol speelt in het overbrengen/vertalen van wat onze hersenen 'willen' naar de zenuwbanen, die op hun beurt de boodschap doorgeven aan onze spieren.
Tekort aan Dopamine veroorzaakt daardoor progressief verlies aan coördinatie en planning van onze bewegingen, en verder heeft Dopamine ook een invloed op emotie/stemming.
De eerste symptomen van Parkinson treden op wanneer reeds meer dan 70% van de neuronen afgestorven zijn.

Wat zijn de mogelijke oorzaken?



Erfelijkheid

Bij 5-10% van de patiënten is de Ziekte van Parkinson erfelijk. Momenteel zijn er zes genen bekend die de Ziekte van Parkinson kunnen veroorzaken.
Erfelijke vormen beginnen meestal jonger, en verlopen langzamer of juist sneller.

Vergiftiging

Bij een kleine minderheid is er sprake van gifstoffen zoals mangaan, andere zware metalen, koolmonoxydevergiftiging, insecticides,...

Volgende insecticides, pesticides worden met de ziekte van Parkinson in verband gebracht: maneb, paraquat, chlordaan, chloorpyrifos, diazinon, rotenon, malathion, DDT (dichloordifenyltrichloorethaan, een organisch pesticide dat op grote schaal werd ingezet tegen luizen, wanzen, muggen en vlooien).

In 1948 kreeg de ontdekker van DDT nog de Nobelprijs, later zag men de schadelijkheid ervan in: zeer trage afbreekbaarheid, en neiging tot ophoping in vetstoffen. Nu is er een westers verbod op gebruik, maar in derde wereldlanden wordt DDT nog steeds ingezet in de bestrijding van bijvoorbeeld de malariamug.
Ook beroepsmatige blootstelling aan PCB's wordt in verband gebracht met de ziekte van Parkinson.

Veroudering

Hoewel de ziekte van Parkinson ook bij jonge mensen voorkomt, wordt de kans om de aandoening te krijgen bij het ouder worden steeds groter (de ziekte treft gemiddeld 3 op de 1000 mensen, van de 70+ers 20 op de 1000).

Onbekend

Bij de meeste patiënten is de oorzaak onbekend.
Men vermoedt dat de zwarte celkernen hun eigen celdood programmeren. In de afstervende cellen worden bij microscopisch onderzoek "Lewy bodies" aangetroffen, die het eiwit alfa-synucleïne bevatten, waarmee bij de ziekte van Parkinson kennelijk iets mis gaat.

Wat zijn de stadia en symptomen?

Stadia:

De Ziekte van Parkinson begint vermoedelijk 5 tot 10 jaar voor de eerste symptomen zichtbaar/merkbaar zijn (pré-symptomatische fase).
Voor het indelen van de aandoening gebruikt men vaak de schaal van Hoehn en Yahr (1967), met volgende stadia:

1. Verschijnselen aan één kant van het lichaam.
2. Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam, er zijn geen evenwichtsstoornissen.
3. Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam, met evenwichtsstoornissen, de patiënt kan nog zelfstandig functioneren.
4. Verschijnselen aan beide kanten van het lichaam, met evenwichtsstoornissen, de patiënt heeft dagelijks hulp nodig.
5. Ernstig geïnvalideerde toestand, patiënt is aan tafel en bed gebonden, en heeft verpleegkundige zorg nodig.

Symptomen:

Algemeen:
Iedere parkinsonpatiënt heeft een uniek klachtenpatroon.
De symptomen die hier vermeld staan komen dus niet bij iedereen voor, en de symptomen kunnen tijdens het ziekteverloop ook veranderen onder invloed van gebruikte medicatie, behandeling,...

Statistieken hebben niet kunnen aantonen dat personen met Parkinson vroeger zouden overlijden omwille van hun aandoening.

Het maatschappelijk beeld van de oude bevende man is onjuist: Bijna evenveel vrouwen als mannen krijgen de aandoening, er zijn ook jongeren. Beven is bij sommigen afwezig.

Diagnose en opvolging

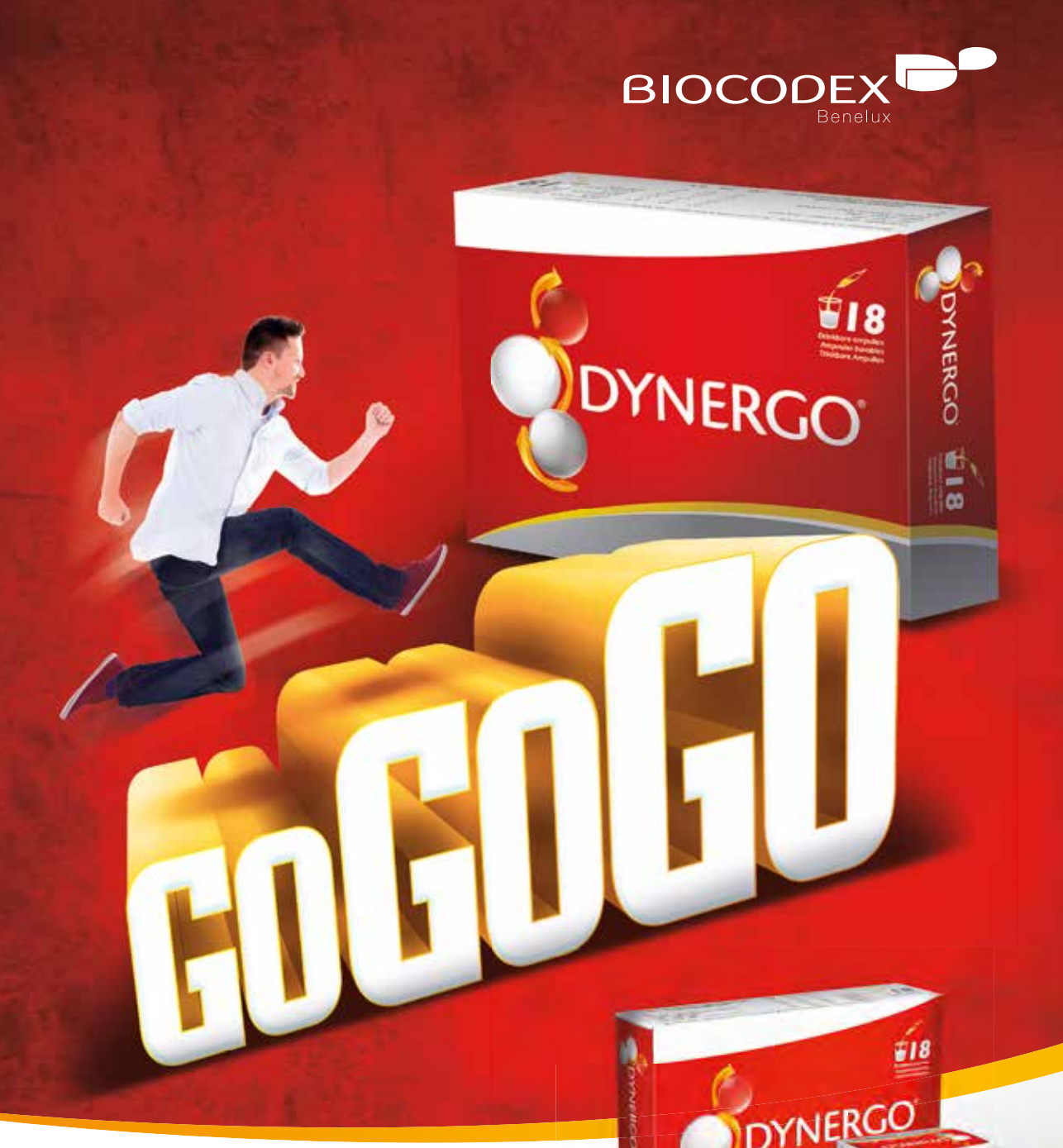
Anamnese en klinisch neurologisch onderzoek:

Bij het stellen van de diagnose van de Ziekte van Parkinson, is de anamnese (= voorgeschiedenis) en het klinisch neurologisch onderzoek (= nagaan welke symptomen er aanwezig bij de patiënt) heel belangrijk. Bij een aantal patiënten zal de arts het niet nodig achten om bijkomend(e) onderzoek(en) uit te voeren, en zal een goede reactie op de voorgeschreven medicatie de vermoedelijke diagnose bevestigen.

Bij twijfel kan de arts aanvullend medisch (beeldvormende) onderzoek aanvragen uitvoeren om andere of aanverwante aandoeningen uit sluiten = differentiële diagnose.

www.parkinsonliga.be
0478/96.16.80

BIOCODEX
Benelux



Dynergo® is een ***tonicum*** *op basis van citrullinemalaat.*

- Zonder suiker • zonder lactose • zonder gluten
- Verstoort de slaap niet
- Vanaf 6 jaar



www.biocodex.be

Sporten en diabetes: een haalbare kaart!

Iedereen weet dat sporten gezond is, ook voor diabetespatiënten. Om dit op een goede, gezonde manier aan te pakken geven we een antwoord op de meest gestelde vragen.



Ik heb diabetes en ik wil beginnen sporten. Waar start ik?

Indien je een hele tijd niet gesport of bewogen hebt, kan je best eerst een sportmedisch onderzoek laten uitvoeren bij je huis- of sportarts. Wanneer deze arts het nodig acht zal hij of zij je voorstellen aanvullend nog een inspanningstest bij een hartspecialist uit te voeren. Dit is nodig indien jouw diabetes reeds een tijd bestaat en, of je ouder bent dan 40 jaar en misschien een aantal andere risicofactoren op hart- en vaatlijden vertoont. Indien er andere belemmeringen zijn kan je arts je ook adviseren in de keuze van de sport.

Zorg voor een goede sportuitrusting (goede loopschoenen, een behoorlijke fiets) en kies een sport die je graag doet of vroeger nog gedaan hebt.

Eens de voorbereiding is afgerond, kan je starten. Begin rustig aan, met een drietal trainingen per week. Bouw stelselmatig op en luister naar je lichaam. Als je dagen moet recupereren van een bepaalde training is dat een signaal dat je er te stevig in vliegt. Hier kan je best volume en intensiteit van de training wat terugschroeven en de opbouw herstarten.



Wat zijn de beste sporten om mijn algemene conditie te verbeteren?



Alle sporten zijn mogelijk als je het maar graag doet, blijft doen en geleidelijk opbouwt . Indien je zuiver op 'conditie' werkt en vertrekt van '0', start je best met wandelen, fietsen, zwemmen, inline-skaten. Handig daarbij zijn de "start-to-…" programma's .

Ik ben zeer gemotiveerd en heb al een basisconditie. Hoe kan ik mijn prestaties en uren sport opdrijven?

Ga progressief te werk: gedurende een drietal weken volume en intensiteit met maximaal 5% per week opdrijven om dan een weekje terug te vallen op een wat lagere intensiteit. Kracht- en uithoudingstraining kunnen vanaf het begin gecombineerd worden. Je hebt immers spieren nodig om een tijd aan de slag te blijven.

Waar moet ik op letten?

Naast de reeds gegeven adviezen die voor iedereen gelden, is het voor een diabeet uiteraard belangrijk om niet 'zonder suiker' te vallen. Indien je zelf je suikerwaarde kan bepalen, dan doe je dat best voor (tijdens) en na de inspanning, zo leer je welke invloed de inspanning heeft op je suikerwaarde.

Rustige duurinspanningen zullen je waarde doen zakken en deze kunnen dalen tot zelfs 24 uur na de inspanning! **Intensieve inspanningen** (zoals squash, badminton, intervaltraining...) kunnen je waarde doen stijgen.

Begin best aan een inspanning met een suikerwaarde boven 150 (korte inspanning van half uur) of 200 (langere inspanning) om geen hypo te doen tijdens je inspanning. Bij inspanningen langer dan een uur moet je tijdens je activiteit iets eten en drinken, net zoals andere atleten. Je kan hiervoor de klassieke sportdranken (dorstlessers) gebruiken, zo nodig aangevuld met een vorm van snel resorbeerbare suikers (koek, energiereep, gel, ..).



Indien mogelijk controleer je ook tijdens de inspanning je suikerwaarde. Na de inspanning dien je ook de verbruikte calorieën terug aan te vullen, door middel van een 'shake' (bv. chocomelk) of vaste voeding. Controleer je suikerwaarde tot meerdere uren na de inspanning, zeker in het begin, je moet jezelf immers nog leren kennen!

Heeft regelmatig sporten een invloed op mijn diabetes?

Zeker, en een uiterst positieve invloed! Door regelmatig te sporten kan je je medicatie/insulinebehoefte met 25-50% verminderen omdat je meer calorieën verbruikt. Je gaat je fitter voelen, zowel qua lichaam als qua geest.

Conclusie

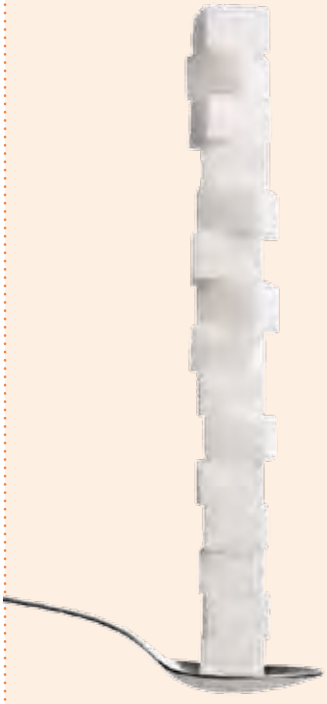
Matig intensief sporten, nadat je van je arts groen licht gekregen hebt, vermindert het risico op hart- en vaatziekten, de belangrijkste verwikkelingen voor mensen met diabetes, aanzienlijk. Gewichtsdaling (of in alle geval omzetting vet in spieren), bloeddrukdaling, daling van je gemiddelde glycemiewaarde (HbA1c) zijn allemaal uiterst positieve zaken.

Kom uit je luie zetel, maak een afspraak bij je huis- of sportarts en trek bij groen licht je meest blitse sportoutfit aan en ga er tegenaan!

Dr. Luk Buyse
Sportarts
VUB

Interview en getuigenis met Marc Bosmans, bediende, 10.06.1963

"Zo'n tien jaar geleden had ik last van een ontsteking aan mijn tanden die maar niet overging. Na een paar antibioticakuren liet de dokter mijn bloed onderzoeken. Daaruit bleek dat mijn bloedsuikerwaarden veel te hoog waren. De dokter schreef me een maand diëten voor. Ik was net gestopt met roken en had wat overgewicht. Maar na die maand was er geen beterschap zichtbaar en ik werd doorgestuurd naar een specialist. Toen die uiteindelijk de diagnose diabetes type 2 stelde, sloeg dat in als een bom."



Vechten tegen diabetes

"Van bij het begin heb ik me voorgenomen de ziekte niet zomaar lijdzaam te ondergaan. Ik wou vechten om mijn gezondheid op peil te houden. Om te beginnen heb ik mijn eetgewoontes aangepast. Vroeger keek ik nooit naar de verpakking van een voedingsproduct, nu hou ik nauwlettend het vetpercentage en het suikergehalte in het oog. Ik heb ook geleerd om kleinere porties te eten. En als ik eens een dag zondig, door een grote ijscoupe te eten bijvoorbeeld, dan compenseer ik dat de volgende dag meteen door meer te bewegen."

Mont Ventoux

Een andere aanpassing in Marcs leven was meer tijd vrijmaken om te fietsen. "Ik ben altijd vrij sportief geweest, maar rond mijn veertigste - het moment waarop ik diabetes kreeg - schoot het sporten er wat bij in: fulltime werken, een gezinsleven ... De kinderen waren toen nog maar 8 en 12 jaar oud. Om meer ruimte te creëren ben ik 4/5 gaan werken. Zo kon



ik langzaam weer mijn conditie opbouwen. Intussen heb ik al bijna 100 000 km gefietst. Vier keer per jaar rij ik van Limburg naar de kust, zo'n 240 km, en ik heb ook al een paar keer de Mont Ventoux beklommen. Het werkt motiverend om jezelf uitdagingen te stellen."

Professioneel advies

"Wat ik ook heel positief vond, is dat we tijdens het trainen begeleid werden door Energy Lab. Ik kreeg professioneel advies op het gebied van voeding en ook over het fietsen zelf. Zo heb ik geleerd om op hartslag te trainen, waardoor je meer aankunt. Je komt bovendien te weten wat goeie tussendoortjes zijn als je sport: rijstpap of koeken met een laag vetgehalte bijvoorbeeld. Dat zijn producten die je vindt in de supermarkt, al moet je er wat naar zoeken. We weten vandaag allemaal hoe belangrijk een gezond eetpatroon is. Toch speelt de voedingsindustrie daar nog te weinig op in."

Peterschap

Of er ook positieve kanten zijn aan diabetes? "Door verschillende keren met de Diabetes Liga de Stelvio te beklimmen, heb ik veel mensen leren kennen. Deze zomer ben ik meegegaan als peter van een andere persoon met diabetes, een man van 63 jaar. In het begin twijfelde hij of hij de Alpenpas wel zou aankunnen. Door mijn aanmoediging heeft hij het toch aangedurfd. Achteraf was hij ontzettend blij dat het hem gelukt was. Dat geeft je heel veel voldoening. Meer nog dan wanneer je zelf de top bereikt!"

diabetesliga

Tips:

- Eet iets dat koolhydraten bevat om lage bloedglucosewaarden tijdens langdurige inspanningen te kunnen opvangen of voorkomen.
- Begin niet met extra beweging of sport als je bloedglucosewaarde te laag is.
- Zorg ervoor dat mensen die met je mee bewegen weten wat ze moeten doen als je een hypo krijgt.
- Draag een diabetesidentificatie als je alleen op pad gaat.
- Extra voethygiëne is noodzakelijk, omwille van het risico op schimmelinfectie (zogenaamde "athlete's foot").

Ook in 2017 slaan Climbing For Life en de Diabetes Liga de handen in elkaar.
Voor meer informatie raadpleeg
https://www.diabetes.be/climbingforlife2017
www.Climbingforlife.be

omnivit BOOST INSTANT



ENERGIE IN ÉÉN SLOK

Mate Magnesium | Panax Ginseng



UNIEK & INNOVEREND





SABE.BOOST.17.03.0110

* Mate helpt bij het versterken van de weerstand in geval van vermoeidheid en helpt u om zich energieker te voelen in periodes van fysieke en mentale uitputting, drukke periodes en stressperiode. Panax Ginseng draagt bij om lichamelijke en geestelijke prestaties te helpen verbeteren. Magnesium draagt bij tot de vermindering van de vermoeidheid. Omnivit Boost Instant bevat cafeïne (24 mg/dagelijkse hoeveelheid). Niet aanbevolen voor kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.

SANOFI

IJsland, tussen droom en dreiging

Geen enkel ander land in Europa valt met IJsland te vergelijken. IJsland is het land van vuur en ijs; een vulkanisch eiland in de Noord-Atlantische oceaan waar de natuurkrachten op hun extreemst zijn en waar je de natuur nog in al zijn intensiteit kunt ervaren.



Zuivere lucht

Zodra je uit het vliegtuig stapt, ruik je aan de zuivere lucht dat je in een andere wereld bent terechtgekomen. Het is misschien wat wennen aan de weidse lege landschappen, maar IJsland maakt zijn reputatie van ongerepte en onaangetaste natuurbestemming helemaal waar. Overal getuigen dampende hot pots, borrelende modderpoelen en uitgestrekte lavavelden van de geothermische activiteit van het eiland. Voeg daar de gletsjers, de krachtige watervallen, en de eindeloze ijs-, steen- en sneeuwvlaktes aan toe en je krijgt buitenaards ogende natuurtaferelen met ongeziene natuurcontrasten. IJsland is een land dat je bij je nekvel grijpt en niet meer loslaat. De confrontatie met de oerkrachten van onze planeet creëert een gevoel van oneindigheid en nietigheid. Verslavend zo blijkt, want de aantrekking is groot. Veel bezoekers raken in de ban van het land na een eerste bezoek en keren er nadien nog vaak terug.

Ontdek Reykjavik

IJsland ligt net onder de noorpoolcirkel, telt slechts 333.000 inwoners en is daarmee het dunst bevolkte land van Europa. Meer dan de helft van de bevolking woont in de hoofdstad Reykjavík. De stad ziet eruit als een klein dorp, maar gedraagt zich als een echte wereldstad, maar dan zonder wolkenkrabbers, zwaar verkeer en vervuiling. Trendy en hip en met een nachtleven om u tegen te zeggen, zelfs onder een blakende middernachtszon. Het is maar een van de vele uitingen van de fascinerende eigenzinnige eilandcultuur die dit land zo typeert.

Onmetelijke landschappen, kleuren, puur natuur

Hoewel het land vooral bezocht wordt in het korte zomerseizoen van juni tot augustus, valt er ook in de tussenseizoenen genoeg te zien en beleven.De lente en herfst staan bekend als bijzonder kleurrijke seizoenen. In de lente smelt de laatste



sneeuw weg. Het landschap kleurt geleidelijk aan knalgroen en paarse lupines en wit katoengras brengen extra kleuraccenten aan in de natuur. In de herfst zorgt de laagstaande zon dan weer voor intens rood-, geel- en bruingekleurde gekleurde herfstlandschappen. Fotogenieke taferelen gegarandeerd.

IJsland valt op vele manieren te bereizen, maar staat in de eerste plaats bekend als ultieme roadtripbestemming. Eindeloos cruisen door desolate landschappen en een gevoel van oneindigheid en intens contact met de natuur ervaren, landschappen zien voorbijglijden en voorbij iedere bocht weer verrast worden door iets nieuws, enz. Dat is waar IJsland voor staat. Met de wagen heb je de nodige vrijheid om te stoppen waar en wanneer je wil, en zo op je eigen tempo de vele indrukken in je op te nemen. De ringweg rond het eiland is het hele jaar door open. De binnenlandse niet-geasfalteerde routes in het onbewoonde binnenland zijn slechts geopend in het korte zomerseizoen en enkel toegankelijk met een 4x4.

IJsland staat voor avontuur, vrijheid en een gevoel van oneindigheid dat blijft fascineren.
Ongeacht de tijd van het jaar is het een fantastische vakantiebestemming, niet alleen voor natuurbeleving, maar tegenwoordig ook meer en meer voor wellness, onthaasting en lekker eten. Of gewoonweg om er eens kort tussenuit te trekken. IJsland is gemakkelijk bereikbaar met rechtstreekse vluchten op amper 3 uur vliegen van Brussel. Reden te meer dus om dit magisch natuurschoon van dichtbij te gaan zien en beleven.

Modern Vikings biedt bijzondere belevingsreizen aan naar IJsland. Naast de klassieke rondreizen ligt de nadruk ook op themareizen vanuit de meest diverse invalshoeken. Lokaal, authentiek, kleinschalig en puur zijn kernelementen die in alle reizen terugkomen.

Tine Maenhout
www.modernvikings.be

Lenteschoonmaak in de koelkast



Heb je een voedselallergie? Houd je ingrediënten en koelkast op orde!

Als je een voedselallergie hebt, let je waarschijnlijk al nauwlettend op wat je in de supermarkt koopt. Maar eens thuis houd je best rekening met de volgende tips om je voedingswaren optimaal en voedselveilig te bewaren en contaminatie met andere voedingswaren te vermijden.

Enkele basistips voor een kraaknette koelkast

Schimmels, bacteriën en lekkende voedingswaren verhogen de kans dat producten in je koelkast sneller bederven of je voedselallergie verergeren. Een propere koelkast is dus wel een must om je ingrediënten vers en voedselveilig te bewaren.

- **Controleer regelmatig of er iets niet meer vers is of lekt.** Overtollig vocht of slecht wordende etenswaren kunnen de overige ingrediënten in je koelkast doen bederven.
- **Veeg gemorste etenswaren altijd direct op**, zeker als deze afkomstig zijn van rauw vlees of vis.
- **Reinig het handvat van de koelkast 1 maal per week**
  Elke keer dat je de koelkast opent of sluit kunnen er restjes etenswaren (en dus bacteriën) aan je koelkast blijven hangen. Net een stuk rauwe kipfilet vastgehad en daarna de koelkast geopend voor die halve paprika die je nodig had? Misschien is het dan geen slecht idee om daarna snel even de handvaten af te vegen met een doek met wat kuisproduct.

Maak je koelkast eens om de 3 maanden grondig schoon

- Reinig alle rekken (op kamertemperatuur) en deuren met soda of een ecologische, geurloze zeep. Soda is perfect om je koelkast schoon te maken omdat het vieze geurtjes verwijdert en geen geur achterlaat die de smaak van ingrediënten in je koelkast kan beïnvloeden.
- Besteed vooral aandacht aan de hoekjes waar voedselresten zich maar al te graag nestelen.

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

WEG MET DIE WEERBARSTIGE KILO'S!
IK KAN HET!

TURBOSLIM POWER





TURBOSLIM POWER HELPT U DE VETTEN TE BESTRIJDEN.*

Zijn formule bevat een geconcentreerd extract van groene thee, 5 fyto-actieve stoffen en zink die een normale stofwisseling van vetzuren bevordert.

Bewezen doeltreffendheid dankzij een wetenschappelijke test.**

*Zink bevordert een normale stofwisseling van vetzuren.
**Studie BRL FPH05 versus placebo op 60 vrouwen gedurende 60 dagen.

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker.
In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze.

CNK 3500-063

Volg ons op Facebook (Forté Pharma België)

www.fortepharma.com

SAMEN STERKER™

Agence : **Serviceplan FRANCE** - Foto : GrandPix / Gettyy Images - Forté Pharma RCI 99 S 03640 – Monaco.

- Spoel de rekken goed met helder water en droog ze af met een propere theedoek of keukenrol vooraleer je ze terug in de koelkast schuift.

Houd je koelkast op orde

Deze 3-maandelijkse schoonmaak is ineens het ideale moment om de inhoud van je koelkast onder de loep te nemen en alles wat niet meer goed is weg te gooien. Houd rekening met de volgende tips om voedingswaren optimaal te bewaren.

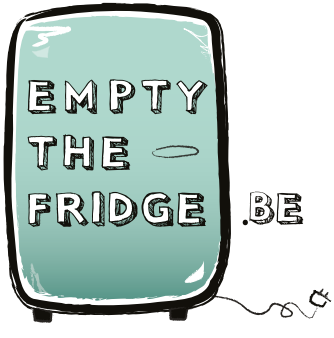
- **Gooi alles met een verstreken THT-datum (ten minste houdbaar tot) weg.**
  TGT (te gebruiken tot) is de uiterste datum waarop je bederfelijke producten (vlees- en viswaren, versgeperste sappen, voorgesneden groenten …) nog veilig mag opeten. TGT-producten kan je eventueel wel invriezen om ze zo langere tijd te bewaren.
- **Pas het 'First-in-first-out' principe toe.**
  Zet oudere voedingswaren steeds vooraan in je koel- of voorraadkast zodat je deze eerst opgebruikt.
- **Houd je voedingswaren vers**
  Bewaar alles in goed afgesloten recipiënten en op aparte rekken in je koel- of voorraadkast. Zo blijven je restjes vers en voorkom je onaangename geurtjes.
- **Contaminatie voorkomen**
  Eet niet iedereen in jouw gezin hetzelfde en haal je verschillende soorten ingrediënten in huis? Label de veilige ingredienten met een duidelijke sticker, zodat je niet per ongeluk de foute soort gebruikt voor een recept. Bijv. groene stickers of afsluitstripjes voor de glutenvrije bloem.

Is er toch een vies geurtje in je koelkast geslopen?

Probeer dan eens één van deze 4 middeltjes om geuren uit de koelkast te verwijderen.

- **Rauwe aardappel**
  Een halve rauwe aardappel blijkt het perfecte middel te zijn om nare geurtjes uit je koelkast te verwijderen.
- **Gemalen koffie**
  Zet een bord met gemalen koffie gedurende 24 uur in je koelkast. De koffie absorbeert vreemde geuren en ruikt nog lekker ook. De koffie hoef je daarna niet weg te gooien, maar kan je als meststof voor je planten gebruiken.
- **Azijn**
  Plaats een kom met witte azijn vanachter in de koelkast. Je kan het kommetje in principe altijd erin laten staan en om de 2 weken een keer vervangen. Zo heb je altijd een 'frisse' koelkast.
- **Baksoda**
  Als geen van de bovenstaande middeltjes echt zijn werk doet, kan je nog altijd je toevlucht nemen tot 'good old fashioned' baksoda. Een potje baksoda achteraan in de koelkast absorbeert nare geurtjes.

Jennifer Schleber
blog emptythefridge.be
Kookboek "Empty the fridge"
Uitgeverij Van Halewyck



CREATIEF

Verbind de punten

WEDSTRIJD

WIN 5 X 40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEEK

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag voor 10 juni 2017.

Vraag 1. **Een allergie veroorzaakt door mijten is een seizoengebonden allergie**

Vraag 2. **Een ernstige allergie voor ingeademde stoffen kan men behandelen**

Vraag 3. **Diabetes en sporten zijn haalbare kaart op voorwaarde dat je**

Vraag 4. **THT betekent**

Schiftingsvraag: **Hoeveel personen zullen op 10 juni 2017 de 4 vragen correct hebben beantwoord?**

Antwoorden via de website WWW.SOFIADIS.BE

voor zaterdag 10 juni 2017

DE WINNAARS MOETEN FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OF FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt de beste score in aanmerking genomen. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd
P. Van Mullem, D. Van den Bergh, L. Buytaert, F. Urbain, JM Baps

Imutis

De complete oplossing

1 in 3
- Gist
- Bacteriën
- FOS

Samenstelling
- *Saccharomyces boulardii* **300 mg** *(6 miljard cellen[1])*
- *Lactobacillus acidophilus* *(2 miljard cellen[1])*
- *Lactobacillus rhamnosus* *(3 miljard cellen[1])*
- *Bifidobacterium longum* *(2 miljard cellen[1])*
- Fructo-oligosacchariden 100 mg
- Vitamine D [2] 1,25 µg *(25% RI)*

Nieuwe formule



Verpakkingen
- 10 capsules: € 8,90
- 20 capsules: € 16,40
- 50 capsules: € 35,70

Gebruik
- Kinderen: 1 tot 2 capsules per dag
- Volwassenen: 2 tot 4 capsules per dag

[1] *Juist na de productie*
[2] *Vitamine D draagt bij tot de werking van het immuunsysteem*

701348/PUB-ben/ • Voedingssupplement ©Trenker_2017-02

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK • NUT/AS 21/25

www.trenker.be | TRENKER