13 Trimestrieel
Juli - September 2013

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

EEN VOLLE GEZONDHEID DE ZOMER IN



Club Med

WIN 2 CLUB MED REISCHEQUES MET ELK EEN WAARDE VAN € 250 P.31

Vervang gratis uw glucosemeter bij uw Sofiadis apotheker!

Jeukerig gevoel Wat te doen?
Diabetes Een ernstige, vaak goed verborgen ziekte
Darmflora Bacteriën zijn essentieel voor het leven

Saforelle® Miss

Kleine intieme irritaties zijn vaak het gevolg van slechte hygiëne.
Daarom is het belangrijk om uw dochtertje
goede dagelijkse gewoonten aan te leren:



Op het toilet

- Altijd de handen wassen, **voor en na.**
- **Van voor naar achteren** vegen om te verhinderen dat microben uit de ontlasting zich in de geslachtszone verspreiden.



In bad

- **Vermijd washandjes**, echte haarden van microben.
- **Drogen zonder wrijven**, met zachte klopjes.







Uw Miss
groeit,
haar hygiënische
verzorging groeit mee.

Voor het toilet van baby's is een speciale verzorging nodig. Ook voor die van uw dochtertje. "Het prikt, het krabt, het brandt". Vanaf 4 jaar zijn de gevoelige huid en slijmvliezen van meisjes vaak droog en geïrriteerd.

Speciaal voor hun behoeften bevat de **zachte wassende basis van Saforelle® Miss** voor de dagelijkse verzorging **heemst om te hydrateren en natuurlijke extracten van kliskruid om te verzachten.** De samenstelling werd getest onder pediatrisch toezicht, is heel tolerant en hypoallergenisch, en bevat geen paraben.

*Gegevens van Nielsen. Deel van het markt volume in het farmaceutische circuit. Cijfers van midden juni 2011.

Saforelle® - Nr. 1 voor intieme verzorging en lichaamsverzorging en farmacie* - www.saforelle.

LABORATOIRES IPRADSANTÉ

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
J-B. Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin J-C, Chauvaux Anne, Crosset Anne, Favoreel Sebastiaan, Hellemans Marco, Philippart Barbara, Pichon Luc, Wezel Brigitte.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 28.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Allereerst wil ik u met een gezonde portie fierheid melden dat Sofiadis vandaag 313 apotheken als lid heeft. Uw apotheker maakt dus deel uit van de grootste groepering in België. Sofiadis maakt, samen met uw apotheker, van uw gezondheid nog steeds een erezaak!

Ik hoef u uiteraard niet te melden dat om in een goede gezondheid te verkeren, het essentieel is u goed te voelen in uw vel en zen door het leven te gaan.

Trouw aan die overtuiging vindt u in deze editie een aantal thema's terug die hierbij aansluiten. Geniet dus van de zomer, laad uw batterijen op en neem wat tijd voor uzelf!

Voor meer tips of uitwisselingen met onze apothekers, aarzel dan niet om u aan te sluiten bij onze Facebook pagina.

Namens mezelf en het hele Sofiadis team wens ik u een fantastisch verlof toe!.



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Bacteriën zijn essentieel voor het leven 04 - 09

Gezondheid
Jeuk: wat te doen? 10 - 12
Diabetes: een ernstige, vaak goed verborgen ziekte 14 - 17
Een volle gezondheid de zomer in 18 - 19

Reizen
Een goede gezondheid op vakantie? Bereid je voor op het onvoorziene… 20 - 21

Welzijn
Yoga, een sport als een andere? 23 - 24

Sport
De fiets in de zomer! 25 - 26

Dieet
De bevroren zoetigheden 28 - 29

Wedstrijd
Win 2 Club Med reischeques met elk een waarde van € 250 31



BACTERIËN ZIJN ESSENTIEEL VOOR HET LEVEN

Als we "bacteriën" horen, reageren we vaak wantrouwig of denken we aan het risico van ziekteoverdracht. Dit is in de meeste gevallen terecht, maar bacterien in de darmflora zijn essentieel voor het leven.

Waaruit bestaat onze darmflora?

Ons spijsverteringssysteem is de thuisbasis van miljarden natuurlijke bacteriën. Bij de geboorte is ons maag- en darmkanaal steriel. Binnen een tijdspanne van een paar dagen creëren er zich, voornamelijk via de voeding, micro-organismen. Geleidelijk aan verrijkt de darmflora (door de wetenschap microbiotica genoemd) met kolonies van micro-organismen met een grootorde van 100 000 miljard eenheden en meer dan 400 verschillende types (ontdekte types op de dag van vandaag). Deze bacteriën bevinden zich vooral in de dikke darm, maar zijn ook aanwezig in de maag en de dunne darm. Ze hebben verschillende functies maar handelen allemaal naar één gemeenschappelijk doel: namelijk een goede spijsvertering en gezondheid. De bacteriën zijn erg dynamisch en kunnen zich dagelijks aanpassen aan nieuwe omstandigheden: het ingenomen voedsel, stress, microben, lichamelijke activiteit… De wetenschap heeft overigens nog heel wat te ontdekken op het vlak van inhoud en werking van dit complexe ecosysteem.

Waartoe dient de darmflora?

De belangrijkste rol van de darmflora is de vertering van het voedsel, de synthese van vitaminen en de assimilatie van voedingsstoffen. De darmflora regelt ook de cholesterol, zorgt voor het immuunsysteem (80% van onze totale immuniteit), voorkomt ziektes,… Het remt ook een groot aantal toxische stoffen af en strijdt tegen externe, schadelijke kiemen. De darmflora staat dus in rechtstreekse lijn met onze algemene gezondheid, onze vitaliteit en moreel.

Het evenwicht is essentieel

Een onevenwicht in de darmflora kan een groot aantal problemen veroorzaken, gaande van voorbijgaande stoornissen (opgeblazen gevoel, constipatie, diarree…) tot acute en chronische aandoeningen (ziekte van Crohn, prikkelbaar darmsyndroom, kanker…).

Een gehavende darmflora kan ook de vruchtbaarheid verminderen en leiden tot ademhalingsproblemen, allergieën, vermoeidheid, huidproblemen, gewrichtspijn, ontstekingen, problemen met het immuunsysteem… De cellen van de darm produceren 80% van de serotonine (het hormoon van het goede humeur). Dit alles toont het rechtstreekse verband aan tussen de spijsvertering en het lichamelijke en mentale welzijn.

Verzorg uw spijsvertering

De belangrijkste functie van de dikke darm is het fermenteren van het gedeeltelijk verteerd voedsel zodat achteraf de levensnoodzakelijke voedingsstoffen (vitaminen, mineralen…) in het bloed kunnen worden gebracht.

Door de aanwezigheid van schadelijke bacteriën heeft de dikke darm soms moeilijkheden om deze missie te volbrengen, wat kan resulteren in constipatie, diarree,… Wat erger is: een verstoorde spijsvertering kan minder actief de belangrijke voedingsstoffen uit het voedsel halen, wat op zijn beurt kan leiden tot een algemene verzwakking, een immuundeficiëntie, verminderde weerstand tegen ziektes… Het is dus essentieel de maag te onderhouden met "goede" bacteriën om zo aanvallen van zware metalen, giftige stoffen en infecties te voorkomen.

Antibiotica zijn jammer genoeg niet selectief en vallen dus ook de nuttige bacteriën aan. Na een antibioticakuur zal de darmflora zich dus moeten herstellen. Andere factoren (stress, vaccinatie, ontsteking, verandering in de darmen…) kunnen ook invloed hebben op de spijsvertering. De constante uitdaging van de darmflora is dus om een goed evenwicht te vinden tussen de aanwezigheid en het werk van de goede bacteriën enerzijds en de overdreven ontwikkeling van pathogenen anderzijds.

Wat simuleert de darmflora?

Probiotica zijn gunstig voor de spijsvertering. Een medische contrawerking buiten beschouwing gehouden, gebruiken we voldoende plantaardige oliën, honing, soja-producten, gist, biergist, olijven, bessen, noten, amandelen, vette vis… De beste bondgenoten van de darmflora zijn yoghurt en gefermenteerde producten.





Eet ook "prebiotica", dit zijn producten zoals vezels, volle en glutenarme granen (rijst, gierst, boekweit, spelt,…), peulvruchten (bonen, erwten, linzen, soja, zoethout,…), kruisbloemigen zoals kool, rapen, radijs, rucola en waterkers, vers fruit (bij voorkeur seizoensgebonden, gedroogde vruchten,…) Kies voor biologische groenten en fruit, zonder pesticiden en bewaarmiddelen, aangezien deze de darmflora verzwakken.

Voedingssupplementen kunnen ook bijdragen aan de verrijking van de darmflora. Kauw het eten ook steeds langzaam zodat het goed gemaald en doordrongen is met speeksel. Dit is reeds de eerste fase van vertering.

Wat valt de darmflora aan?

Voeding is de voornaamste brandstof van de darmflora. Een onevenwichtige voeding (te vet, te zout, te gesuikerd, toxische producten, te weinig groenten en fruit) is nefast voor de darmflora. Bepaalde voedingsmiddelen die we dagelijks gebruiken zoals fastfood, sandwiches, bereide maaltijden, desserts, alcoholische dranken zijn ook schadelijk. Ook andere, eerder aangehaalde factoren, zoals vermoeidheid, stress, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht,… kunnen ook een negatieve rol spelen en zelfs ziektes aan het spijsverteringsstelsel veroorzaken.

De invloed van onze levensstijl op de darmflora

Wetenschappers geloven dat de negatieve aspecten van de levensstijl van de moderne mens en het massale gebruik van antibiotica (antibiotica die we zelf innemen, maar eveneens diegene die gegeven worden aan dieren bestemd voor consumptie) onze darmflora beïnvloeden.

Het eerste onderzoek hieromtrent is nog maar net gestart en moet dus nog bevestigd worden door bijkomende studies, maar de oorzaken zijn reeds gekend: een algemene verandering van de levensstijl, antibiotica, maar ook het op grote schaal desinfecteren. Dit laatste is een trend die vooral opkomt in de rijkere landen en die ervoor zorgt dat veel bacteriën die in het wild leven geëlimineerd worden.

Tips voor de zomer

Geniet in de zomer van de generositeit van de natuur om seizoensgroenten en fruit te eten. Ze zijn lekker, goedkoop en bevatten veel nuttige elementen(vitamines, nutriënten, antioxidanten) voor de gezondheid van de darmflora. Voor de barbecue laat u best de mayonaise en andere sausen voor wat ze zijn en kiest u voor een gezond alternatief zoals kruiden, tomaten, yoghurt, kwark.



10 Waarheden over uw darmfora op pagina 9.

Acute diarree?

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii 250 mg

kinderen tot 12 jaar

ter aanvulling van orale rehydratie

een doordachte keuze





2 zakjes of 2 harde capsules per dag, in 2 innames

Dit is een geneesmiddel. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Biocodex Benelux.

Bacteriën zijn essentieel voor het leven



WAAR

MANNEN EN VROUWEN HEBBEN DEZELFDE DARMFLORA

De inhoud van de intestinale flora is zeer complex en varieert voortdurend. De wetenschap heeft nog niet alles kunnen bestuderen, maar het ziet er niet naar uit dat er een significant verschil is tussen man en vrouw.

FOUT

DE FOETUS HEEFT EEN DARMFLORA?

Het is pas na de geboorte dat de darmflora zich ontwikkelt.

WAAR

ER ZITTEN MEER BACTERIËN IN DE DARMEN DAN ER MENSEN OP AARDE ZIJN?

Er zijn iets meer dan 7 miljard mensen op onze wereld, een darm bevat gemiddeld 100 000 miljard bacteriën.

FOUT

BIER IS GUNSTIG VOOR DE DARMFLORA?

Biergist is gunstig, alcohol is dat niet. Van tijd tot tijd een biertje nuttigen kan echter geen kwaad.

WAAR

EEN DARMFLORA IN GOEDE GEZONDHEID STAAT ME TOE MIJN WEERSTAND TE VERHOGEN?

Het spijsverteringsstelsel is het belangrijkste orgaan dat verantwoordelijk is voor ons immuunsysteem, dat ons op zijn beurt beschermt tegen aanvallen van microben en virussen.

FOUT

DE DARMFLORA BESTAAT UIT 20 VERSCHILLENDE BACTERIËN

We kennen vandaag al meer dan 400 verschillende variëteiten.

FOUT

BOTER IS NUTTIG VOOR DE DARMFLORA

Boter is rijk aan vet. Er zijn echter andere melkderivaten zoals yoghurt die wel goed zijn voor de darmflora.

WAAR FOUT

VAN SOMMIGE BACTERIËN KAN MEN AFVALLEN?

Recente studies (onderzoek op muizen) hebben aangetoond dat dit een mogelijkheid is. Verder onderzoek kan leiden tot nieuwe ontdekkingen voor de mens.

WAAR FOUT

AMERIKANEN HEBBEN EEN ANDERE DARMFLORA DAN ANDERE NATIONALITEITEN

Er bestaat geen verschil tussen etniciteit of nationaliteit. Voeding heeft echter wel een invloed op de darmflora. De darmflora van bevolkingsgroepen kan dus variëren naargelang hun eetgewoonten.

WAAR

ZIJN BIOPRODUCTEN AAN TE RADEN? Ja Pesticiden en bewaarmiddelen zijn schadelijk voor de algemene gezondheid en spijsvertering.

Marco **Hellemans**
Dynamite 0496 / 34 34 02



JEUK: WAT TE DOEN?

Jeuk is vaak tijdelijk en gaat meestal weg door eens goed te krabben. Soms blijft de jeuk aanhouden en wordt hij zelfs ondraaglijk ondanks herhaaldelijk en intensief krabben. Zo'n gevallen zijn een waarschuwingssignaal en mogen dus niet genegeerd worden, zeker niet als de jeuk gepaard gaat met zwellingen, roodheid, puistjes of andere huidafwijkingen.

Oorzaken

Jeuk (of pruritus) wordt veroorzaakt door de huid als reactie op een aanval waarvan de bron nog moet worden geïdentificeerd.

De aanval en de dader kunnen extern en evident zijn: een beet van een plant, dier of insect, overmatige blootstelling aan de zon, reactie op chemische producten (bijvoorbeeld was- en reinigingsmiddelen),…

Het kan echter ook een oorzaak zijn die moeilijker te diagnosticeren is zoals een allergie (reactie op een voedingsmiddel, medicijn, netelroos, eczeem,…), een infectie die zich nestelt (psoriasis, schimmelinfecties, virale aanval zoals waterpokken, ...) tot metabole stoornissen (nierfalen, leverziekte,…). De oorsprong van jeuk kan ook voorkomen uit een onevenwicht in de structuur van de huid, met name in de vorm van een tijdelijke of een structurele uitdroging (vaak voorkomend bij het ouder worden). Eens de beschermende, vette filter verminderd, wordt de epidermis (bovenste huidlaag) van een droge huid gevoelig voor de minste wrijving.



Preventieve maatregelen

Spaar je huid als ze gevoelig is voor jeuk door overtollig zeepgebruik en agressieve producten zoals wasmiddelen, deodoranten,… te vermijden. Vermijd ook te warme en te lange baden of douches. Gebruik hydraterende crèmes en melken (ook voor de mannen).

Probeer niet te krabben

De reflex om te krabben is vaak oncontroleerbaar. Krabben biedt ook maar een zeer tijdelijke verlichting. Achteraf geeft het vaak nog meer jeuk en een verslechterde situatie: huidirritatie, infecties, allergenen die feller reageren, opengekrabde puistjes die ziektekiemen verspreiden,…

Intensief doorkrabben kan blijvende schade zoals littekens veroorzaken. Het is dan ook raadzaam om de nagels kort te houden zodat de schade aangericht door overmatig krabben geminimaliseerd kan worden. Een duurzame verlichting kan enkel door de jeuk te identificeren en de oorsprong ervan te behandelen.

Verlichting van de jeuk

Besprenkel het jeukende lichaamsdeel met koud water, smeer het nadien in met een natuurlijk, rustgevend middel dat een onmiddellijke en effectieve verlichting biedt. In de apotheek zijn er verschillende kruidenpreparaten beschikbaar.

De reukeloze kamille, gekend en gebruikt sinds de oudheid, herstelt de huid vaak beter dan de synthetische tegenhangers uit de moderne scheikunde. Het wordt extern gebruikt als natuurlijke ontstekingsremmer bij roodheid, zonnebrand en allergische reacties. De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt ook het therapeutisch gebruik van de kamille aan als behandeling bij de ontsteking van de slijmvliezen.

Een ander kruid dat zijn effectiviteit reeds bewees is Calendula officinalis (de goudsbloem), het is trouwens één van de meest gebruikte bloemenkruiden ter wereld.



Jeuk: wat te doen?

Met een lokale toepassing doet dit kruid wonderen tegen kleine huidletsels vanwege zijn helende en ontstekingsremmende werking. Calendula officinalis is niet giftig en veroorzaakt dus geen allergische reactie. Dit alles maakt van de plant een ideale bondgenoot bij het verzorgen van baby's en jonge kinderen. Ook **menthol** heeft een onmiddellijk en kalmerend effect. Bovenstaand trio geeft een doeltreffend, natuurlijk en onschadelijk antwoord aan opkomende en goedaardige jeuk.

- Aangezien jeuk vaak een teken is van een ziekte, aarzel zeker niet om uw arts of apotheker om advies te vragen, zeker niet als de jeuk ernstig, wijdverspreid en hardnekkig is.
- Als u allergisch bent, probeer dan, indien mogelijk, de verantwoordelijke stof te vermijden (bepaalde voedingsproducten, cosmeticaproducten, medicatie).
- Als u een droge huid hebt, neem dan niet te vaak lange baden of douches en beperk ook het gebruik van zeep. Breng een dagelijkse vochtinbrengende crème aan over het hele lichaam met speciale aandacht voor de delen die jeuken: het gezicht, de benen, de voeten, de handen,…
- Vermijd het krabben, vooral als er puistjes zijn waar het jeukt. U kan er namelijk littekens aan overhouden. Daarnaast verergert en verlengt krabben de lokale reactie.
- Als de drang om te krabben echter onweerstaanbaar is, wrijf dan met de palm van je hand. Dit heeft hetzelfde effect als krabben, maar beschadigt de huid niet en onderhoudt de jeuk niet.
- Knip uw nagels kort of vijl ze zodat ze geen littekens kunnen maken door te hevig te krabben.

bron : http://www.eurekasante.fr

Medische interventie

Als de symptomen aanhouden of verslechteren kan het advies van een apotheker of geneesheer zich opdringen. De diagnose zal gesteld worden op basis van een visueel onderzoek en een ondervraging (in welke omstandigheden komt de jeuk voor, veranderingen in levensstijl en/of voeding,…). Bijkomend onderzoek zoals een analyse van het bloed, de huid of een allergietest is ook steeds mogelijk.

Afhankelijk van de ernst kan de huisarts u doorverwijzen naar een specialist: een dermatoloog, een allergoloog,… Als de plotselinge jeuk gepaard gaat met ademhalingsproblemen, de zwelling van de tong of het gezicht is een medische interventie noodzakelijk!.

Altijd bij de hand

Of je nu thuis of op vakantie bent, zorg ervoor dat je altijd een preparaat van kamille, goudsbloem of menthol bij de hand hebt. U kan de jeuk meteen verlichten of de goedaardige huidafwijkingen genezen. Deze natuurlijke producten hebben geen toxiciteit en hun rustgevende, therapeutische kracht wordt tevens erkend.



Apotheker Anne **Crosset**

SHAM POUX®
STOP DE LUIZEN!
De volledige en efficiënte traditionele aanpak!
VOORKOMT LUIZEN
DOODT LUIZEN EN NETEN
VERWIJDERT LUIZEN EN NETEN
De zachte aanpak zonder insecticiden!
SHAM POUX Film
LOTION + SHAMPOO
VERSTIKT LUIZEN EN NETEN
GRATIS SHAMPOO
CNK-code: 2846-269
effectief in 1 uur!
www.stopdeluizen.be
Qualiphar nv, Rijksweg 9, B-2880 Bornem - www.qualiphar.com
Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

DIABETES

EEN ERNSTIGE, VAAK GOED VERBORGEN ZIEKTE

Diabetes is een gevaarlijke ziekte die ernstige schade aan het lichaam kan toebrengen en de levensverwachting kan doen verminderen. Het diabetes type 2 (90% van de gevallen) ontwikkelt zich geruisloos en geleidelijk aan. Veel patiënten zijn dus niet op de hoogte tot het moment dat diabetes geconstateerd wordt, terwijl de ziekte dus al gedurende maanden of zelfs jaren in het lichaam sluimert.

Suiker, de brandstof van het lichaam

Tijdens de spijsvertering worden de suikers die we innamen bij ons voedsel door het lichaam omgezet in glucose. Deze glucose wordt in het lichaam verspreid via ons bloed.



Glykemie

De glykemie is het suikergehalte in het bloed. Bij een persoon in goede gezondheid varieert deze tussen de 60 en 140 mg per liter bloed, naargelang het moment van de dag. Nuchter is uw glykemie idealiter lager dan 100mg/dL. Uw suikerspiegel wordt voornamelijk beïnvloed door voeding, insuline, lichaamsbeweging en stress.

Ongetwijfeld zijn er nog tal van andere factoren, maar hun rol werd nog niet objectief onderzocht. Als uw glykemie echter daalt onder de bodem van 50mg/dL, heeft u hypoglykemie. Als hij echter de 180mg/dL voorbijgaat heeft u hyperglykemie.

Insuline

Insuline is een hormoon dat aangemaakt wordt door de pancreas. Je kan het eigenlijk vergelijken met een sleutel die de deur opent naar onze cellen, zodat de glucose in het bloed kan gebracht worden naar de organen, om deze van energie te voorzien.

Hyperglykemie

Als de insuline de deuren niet goed opent, blijft de overtollige glucose in het bloed wat een te hoge bloedsuikerspiegel met zich meebrengt. Als deze niet of slecht behandeld wordt, wordt hij chronisch en kan dit evolueren tot diabetes.

Er zijn twee scenario's mogelijk. In het eerste geval heeft de alvleesklier niet genoeg insuline aangemaakt. Met andere woorden, er zijn te weinig sleutels voor het grote aantal cellen, de hoeveelheid glucose in de cellen is dus te laag. Dit falen kan leiden tot diabetes type 1. In het tweede geval zijn de cellen minder gevoelig aan de insuline. In ons voorbeeld betekent dat dus dat de sleutels niet goed passen in de deuren van de cellen. De bloedglucose geraakt niet in het lichaam en hoopt zich op in de bloedbaan, voor het gedeeltelijk wordt geëlimineerd via de urine. Dit type hyperglykemie kan leiden tot diabetes type 2.

Er bestaan nog andere vormen van diabetes, maar deze zijn minder voorkomend (zoals bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes).

De waarschuwingssignalen

De belangrijkste waarschuwingssignalen van hyperglykemie zijn: een constante dorst, een droge tong, grote hoeveelheden urine, gewichtsverlies, een gevoel van minder fit te zijn en slaperigheid. De oorzaken zijn veelal: overvloedig eten (vaak met teveel suikers), angst, stress, koorts, ziekte, het gebruik van bepaalde medicijnen die de bloedglucosespiegel verhogen (zoals corticosteroïden),… Insulinedeficiëntie is een belangrijke risicofactor voor hyperglykemie, die meteen moet worden behandeld.

Diabetes

Diabetes of suikerziekte treft verschillende organen, waaronder het hart, de bloedsomloop, de ogen, de nieren en de zenuwen. Deze degeneratie kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals nierfalen, blindheid, beroertes, hart- en vaatziekten,… Als diabetes wordt toegevoegd aan andere risicofactoren (overgewicht, te hoge cholesterol, hoge bloeddruk,…) wordt de algemene gezondheid zeer zorgwekkend. Algemeen kunnen we stellen dat de levensduur en –kwaliteit van mensen met diabetes verminderen.

Voorkom diabetes

Enkele regels m.b.t. een gezonde levensstijl kunnen het risico op diabetes type 2 verminderen: gezonde voeding (hou de vijf groenten en fruit per dag in het achterhoofd), arm aan suikers en verzadigde vetten. Ook het alcohol- en tabaksverbruik kan het best beperkt worden. Sport regelmatig en vermijd overgewicht. Streef ook naar psychologische rust, beperk stress, angst,…



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

*Aanbieding alleen geldig voor niet-geconventioneerde patiënten of die niet deelnemen aan het zorgtraject.

ADCFSIM05JD-05m13N

Diabetes - Een ernstige, vaak goed verborgen ziekte

Volg je bloedglucose op

Een glucosemeter is een draagbaar toestelletje waarmee je een druppel bloed uit je vingertop kan halen en deze analyseren. Je meet onafhankelijk en zonder medische interventie je bloedglucosewaarden.

Zo'n meter is essentieel voor diabetici om de suikerspiegel te controleren en de behandeling te bepalen. De meter is eveneens nuttig voor diegenen die een risico hebben op een abnormaal gluconiveau, waarbij ze een hyperglykemie kunnen zien evolueren naar diabetes of een staat van hypoglykemie kunnen constateren.



Hypoglykemie

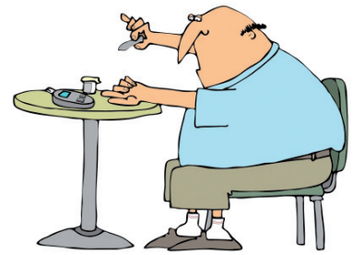
Net zoals hyperglykemie gaat ook hypoglykemie gepaard met een aantal aandoeningen. Deze hoeven niet noodzakelijk tegelijkertijd aanwezig te zijn. De voornaamste klachten zijn: plotselinge honger, zweten, hoofdpijn, moeite om zich te concentreren, plotselinge vermoeidheid, duizeligheid, stemmingswisselingen, woede, irritatie, bleke huid… In ernstige gevallen kan hypoglykemie leiden tot flauwvallen of coma.

Als de symptomen verdwijnen na het innemen van suikers of een zoete drank, is dit een goede indicatie dat het om hypoglykemie gaat.

De oorzaken zijn gevarieerd, zoals onvoldoende inname van suikers of een overgeslagen maaltijd, overmatige lichaamsbeweging (competitie, een grote schoonmaak of te lang tuinieren), warmte, overmatig alcoholgebruik,… Hypoglykemie kan echter ook optreden zonder een voor de hand liggende oorzaak. Patiënten die behandeld worden voor hyperglykemie of diabetes, weten dat ook overmatige medicatie of insuline de reden kan zijn.

Een gewaarschuwd man is er twee waard (idem voor de vrouwen)

Diabetes neemt toe over de hele wereld, de WGO voorspelt dat diabetes vanaf 2030 de zevende belangrijkste doodsoorzaak ter wereld zal zijn. Door een gezonde levensstijl aan te nemen en de bloedsuikerspiegel te controleren verminder je al sterk het risico.



Sebastiaan **Favoreel**

EEN VOLLE GEZONDHEID DE ZOMER IN

Niets is aangenamer dan ons goed en veilig voelen tijdens de zomer. Hieronder enkele tips om ten volle van dit mooie seizoen te kunnen genieten!

Bescherming tegen de zon is de huid beschermen

Smeren, smeren, smeren! Hoewel een minimale blootstelling aan zonlicht de beste bescherming is, offeren veel mensen hun namiddag op om te gaan zonnen op het strand. Als u deel uitmaakt van die "diehards", neem dan de nodige maatregelen om de risico's zo goed mogelijk te beperken.

Blijf, in de mate van het mogelijke, zoveel mogelijk in de schaduw en draag een hoed en kledij die u voldoende beschermen. Bescherm de huid met een zonnecrème met een beschermingsfactor van minimaal 30. De zonnecrème moet ook meteen als u blootgesteld wordt aan de zon worden aangebracht en niet als u al 20 minuten ligt te zonnen. Vergeet ook niet om u na een fysieke activiteit waarbij u zweette of na een zwempartij opnieuw in te smeren.

Hoewel het risico van zonnebrand nooit uitgesloten mag worden, is de periode waarbij de zonnestralen het hevigst zijn tussen 11u en 15u.

De zon en vitamine D

De zon speelt een belangrijke rol in het metabolisme van vitamine D, ook wel de zonnevitamine genoemd. Er zijn tal van voordelen zoals het handhaven van gezonde botten of de versterking van het immuunsysteem.

Het is echter niet noodzakelijk zich langdurig bloot te stellen aan de zon tijdens de zomer om van deze voordelen te kunnen genieten. Een 15-tal minuten een paar keer per week is voldoende om van alle voordelen van vitamine D te genieten. Er bestaat trouwens ook een oplossing voor diegenen die de zon liever mijden: er zijn vitamine D supplementen beschikbaar bij uw apotheker.

Verzorg je zonnebrand

Verfris en hydrateer de verbrandde zones van het lichaam met koude kompressen en neem een antihistamincum (onderdrukt allergische reacties) of anti-inflammatoire geneesmiddelen om de zwelling te verminderen en de pijn te verlichten. Crèmes of zalven met corticosteroïden hebben ook vaak een positieve rol bij de behandeling van brandwonden (vraag raad aan uw apotheker).

Sporters, opgelet!

Sport beoefenen op een warme dag kan uitputting veroorzaken door de hitte. Wees waakzaam voor volgende symptomen: duizeligheid of zwakte, krampen, misselijkheid, hoofdpijn, extreme dorst, kortademigheid. Trek u terug op een koele plaats en drink water. Een rode, warme, droge huid is vaak het teken van zonnebrand en is nog gevaarlijker dan uitputting. Vermijd tot slot ook om te gaan lopen op dagen waarop de luchtvervuiling hoog is.

Pas op voor het serre-effecte

Laat nooit een kind of een dier achter in een geparkeerde wagen. Binnen in de wagen kan de temperatuur oplopen tot meer dan 50°C en dit al na 10 minuten!

Aperitieftijd!

U houdt net als ons van een drankje op uw terras? Weet dat een mix van alcohol en warmte de afscheiding van vocht verhoogt, waardoor de kans op uitdroging vergroot. Een kleine tip: voor elk glas alcohol dat je drink, drink een glas water of andere drank zonder alcohol of cafeïne.

Water...

Drink nooit water waarvan u de oorsprong niet kent of dat niet vooraf werd getest. Zelfs als u denkt dat het water van een bronnetje zuiver is, kan het besmet zijn met bacteriën. Neem op uw wandelingen of activiteiten steeds water mee en desinfecterende tabletten.

Vermijd muggen

Vernietig zones met mogelijke broeihaarden van muggen in de buurt van het huis zoals plassen water rond het zwembad, op schotels van bloempotten en -bakken of kruiwagens.
Verwijder alle voorwerpen waar water in blijft staan zoals oude banden. Vervang ook minstens twee maal per week het water in de drinkbakken voor de huisdieren, vogels in de tuin, ...

Wespensteek!

Een wespensteek kan zeer pijnlijk zijn en kan roodheid, zwelling en extreme jeuk veroorzaken. Ijs gewikkeld in een handdoek, een anti-jeuk crème of zalf, antihistaminca (vraag uw apotheek om advies) kan u ongetwijfeld al heel wat verlichting bieden.

Laad uw batterijen op...

U voelt zich overwerkt, moe en gestresseerd? Vakanties zijn er om uit te rusten!

Ontspan, mediteer, lees en laad uw fysieke en emotionele batterijen opnieuw op. Of het nu gaat om uw lichamelijke of geestelijke gezondheid, als koppel of uw persoonlijke balans, er zijn honderden redenen om vakantie te nemen. Denk vooruit en neem de tijd om die welverdiende pauze te nemen!

Laatste tips

We verwachten dus allemaal mooi weer en warmte tijdens onze vakantie. Met bovenstaande tips kunnen er genoeg voorzorgsmaatregelen genomen worden om in goede gezondheid te blijven deze zomer. Een laatste tip voor de thuisblijvers, aangezien ons weer erg wisselvallig is, is het belangrijk de weerprognoses op voorhand te bekijken, zeker bij uitstappen. Op die manier komt u niet terecht in een zomerse regenbui en eindigt u uw vakantie niet met een zware verkoudheid als souvenir.

Jean-Christophe **Bazin**

EEN GOEDE GEZONDHEID OP VAKANTIE? **BEREID JE VOOR OP HET ONVOORZIENE...**

Sofie, onze jonge mama uit het vorige magazine, heeft besloten om zichzelf 10 verlofdagen te gunnen zonder baby: een cruise op de rivier Sénégal aan boord van de Bou El Mogdad, een legendarische boot daterend uit 1951... Een idyllische reis met aangename en minder aangename verrassingen...

We kiezen voor een vakantie aan boord van de Bou El Mogdad, een schip dat oorspronkelijk diende als toeleverschip binnen Senegal. Vandaag de dag zijn er 8-daagse rondvaarten die je toestaan alle oevers van Senegal te ontdekken. Na enkele uren vliegen, arriveren Sofie en haar man in St. Louis en vinden ze hun verblijfplaats: een authentieke boot, op mensenmaat, ver van de stereotypen van de georganiseerde cruises... Een droom over de legendarische Sénégal rivier, de echte, natuurlijke grens tussen Mali en Mauritanië en slagader van het leven ter plaatse.

De dagen aan boord van de Bou El Mogdad houden steeds verband maar zijn toch afwisselend: langsheen de rivier ontdekken de passagiers Tiguet en zijn ongelooflijk Diouling-reservaat, het derde grootste vogelpark ter wereld. In het park geniet ons koppel tijdens een kanotocht van een fantastisch ballet van roze flamingo's, pelikanen, aalscholvers. Een show dat zowel vreemd

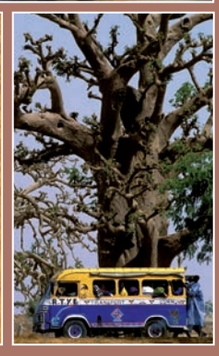












De «Bou El Mogdad» verzekerde het transport van goederen en personen op de Sénégal tussen 1950 en 1970.

als buitengewoon aanvoelt. Vervolgens ervaren ze de Mauritaanse kust, bezoeken het Wolof-dorp en genieten van ongelooflijke zonsondergangen en het comfort aan boord.



Na enkele dagen arriveren ze in het hart van de Afrikaanse Sahel. De schoonheid van de landschappen en de rust van de wateren worden enkel verstoord door spelende kinderen en de kuddes die zich laven langs de bedding. Sofie is zeker niet ontgoocheld van de reis en geniet vanuit een ligstoel op het dek en droomt verder...

Aan het eind van een lange dag in de zon voelt Sofie zich plots futloos en zoekt ze de dokter op. Ze lijdt aan uitdroging en moet naar de kust om te kunnen worden opgenomen in het plaatselijke ziekenhuis. Geen probleem aangezien ons jong koppel, zoals gewoonlijk goed voorbereid is... Voor reizen buiten de Europese Unie heeft Sofie een speciale bijstandsverzekering afgesloten met het reisbureau, op die manier wordt ze verzorgd, vergoed voor de medische kosten en indien nodig, samen met haar man gerepatrieerd.

Het verhaal van Sophie is geen alleenstaand geval. Een lange en vermoeiende reis, een ander klimaat, andere sanitaire omstandigheden,... Het zijn slechts enkele elementen die invloed kunnen hebben op je gezondheid tijdens het reizen. Niet dat iedereen ziek wordt, maar het is toch beter de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen.

HIERONDER EEN OVERZICHT:

Indien u reist naar een EU-land, zorg er dan voor dat u steeds uw Europese ziekteverzekeringskaart meeneemt. Deze kaart staat u toe te genieten van de openbare gezondheidszorg die u misschien nodig heeft tijdens een verblijf in één van de 27 EU-landen. Het is geen reisverzekering en dekt dus geen particuliere gezondheidszorg noch een eventuele repatriëring.

Indien u vertrekt naar een land van het Europese continent of de Middellandse Zee dat geen akkoord heeft met België, panikeer dan niet als u met een ziekte of een ongeval te maken krijgt. Contacteer de MUTAS alarmcentrale, deze zal u de nodige assistentie verlenen.



Mocht je zoals Sofie en haar man kiezen voor **een meer exotische bestemming,** is het verstandig je goed te informeren voor het vertrek. Een gouden regel: sluit een goede bijstandsverzekering af. Denk bovendien aan alle verplichte inentingen en voorzie een reisapotheek die aangepast is aan je bestemming. Om zeker niks te vergeten, kan je steeds het advies inwinnen bij je apotheker.

Barbara **Philippart**
TRAVEX REIZEN
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be

Symptomen van
hooikoorts ?
Allegratab
Geniet opnieuw
van het leven !
Niet-sedatief antihistaminicum
Actief binnen 1uur
24u werkzaam
Allegratab
120 mg, filmomhulde tabletten / comprimés pelliculés
Fexofenadine hydrochloride - Chlorhydrate de fexofénadine
24 UREN / HEURES STUNDEN
Seizoensgebonden allergische rhinitis
Rhinite allergique saisonnière
Dosering: 1 tablet/dag
Posologie: 1comprimé/jour
Dosierung: 1 Tablet/Tag
20 Filmomhulde tabletten Comprimés pelliculés
SANOFI
Allegratab is een geneesmiddel op basis van fexofenadine hydrochloride. Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Vergunninghouder : sanofi-aventis Belgium.

YOGA, een sport als een andere?

Yoga, een discipline die reeds duizenden jaar beoefend wordt en afkomstig is uit India, maakte een halve eeuw geleden zijn optreden in het Westen. Veel sportcentra bieden tegenwoordig yogalessen aan en de yogacentra rijzen als paddenstoelen uit de grond. Zoals u misschien weet zijn er verschillende soorten yoga (Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Iyengar, Bikram Yoga, enz.). Deze verschillende soorten hebben elk hun eigen interpretatie hoe yoga beoefend moet worden, maar het doel blijft hetzelfde: het lichaamsbewustzijn en de geest ontwikkelen d.m.v. houdingen (asana's in het Sanskriet) en ademhalingstechnieken (pranayama).

Elke houding is een geheel, elk lichaamsdeel is in actie

Er wordt vaak gezegd dat yoga statisch is, maar vergis u niet, hoe statisch het allemaal mag lijken, de asana's zitten binnenin vol met dynamiek. Ze creëren energie die ze niet meer loslaten. In elke houding zit een brede waaier van verlengingen en uitbreidingen (horizontaal, verticaal, diagonaal en cirkelvormig). Elke houding vormt dus een geheel waarbij elk lichaamsdeel in werking is.

De houdingen zijn dus wat men psychofysiologische oefeningen noemt[1] (Iyengar, 1983). Dat is meteen ook de reden waarom yoga anders is dan andere sporten. De houdingen ontwikkelen niet alleen het lichaamsbewustzijn maar genereren ook een innerlijk bewustzijn en stabiliseren de geest.

In elke fysische oefening worden de lichaamsbewegingen vaak met veel precisie uitgevoerd. Het beoefenen van yoga , samen met die precisie, ontwikkelt een diepgaandere bewustwording, een evenwichtsfactor voor het lichaam en de geest.

Samengevat begrijpt u dat elke houding het hele lichaam beïnvloedt.

Yoga: ideaal voor vrouwen

In een samenleving waarin verwacht wordt dat vrouwen een steeds belangrijkere rol spelen, niet enkel op familiaal, maar ook op professioneel vlak, kan yoga een heilzame werking hebben op het fysieke, fysiologische en het lichamelijke aspect[2] (Gilmore, 2009).



Yoga, een sport als een andere?



Het regelmatig beoefenen van yoga helpt niet enkel bij het ontwikkelen en ontspannen van de spieren, maar versterkt en revitaliseert de organen (lever, milt, darmen, longen en nieren), kalmeert het geheugen en zorgt voor voldoende rust voor de geest zodat de dagelijkse taken succesvol kunnen worden afgerond.

Yoga heeft ook een gunstig effect op vermoeidheid en slapeloosheid. Het brengt hernieuwde vitaliteit, energie en een grotere sereniteit.

Daarnaast zijn er diverse ademhalingsoefeningen (pranayama) – de adem wordt gezien als de verbinding tussen lichaam en geest – die de luchtwegen maximaal zuurstof laten opnemen voor het bloed en daarmee de circulatie verbeteren.

Voor de sportievelingen onder u kan yoga helpen om slechte bewegingen - die spierscheuren en –verstuikingen veroorzaken - te verbeteren. Yoga zorgt namelijk voor een verlichting dankzij snelheid, elasticiteit, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Yoga: uniek in zijn soort

De kunst van yoga is uniek in zijn soort. Het kan door iedereen op elke leeftijd beoefend worden. Het is niet gebaseerd op competitiviteit, ieder werkt voor zichzelf en in functie van zijn capaciteiten en bewust van de eigen beperkingen.



De beoefening ondersteunt u in elke stap van uw leven, meer specifiek op overgangsmomenten of op momenten met grote veranderingen wanneer u uw aanpassingsvermogen ten volle moet benutten (puberteit, zwangerschap, actief leven en menopauze).

Voor meer informatie over het beoefenen van yoga tijdens deze overgangsperiodes, afspraak in het volgende nummer van Sofiadis Mag!

Brigitte **Wezel**

1 - Yoga, joyau de la femme, Gita Iyengar, 1983
2 - Bien dans sa peau avec le Yoga, Ruth Gilmore, 2009

DE FIETS IN DE ZOMER!

De eerste zonnestralen komen tevoorschijn, een eerste signaal dat het tijd is om de fiets boven te halen!

Een eerste essentiële stap: Controleer uw materiaal

Versleten of te vervangen onderdelen kunnen ernstige gevolgen hebben! Denk eraan om uw ketting te smeren, controleer de remkabels en de bandenslijtage. Indien je niet zeker bent over de staat van je fiets, raadpleeg je best een specialist.

Is fietsen goed voor de gezondheid?

Zonder enige twijfel:
ja! De impact van fietsen op je fysieke conditie en op de ontwikkeling van de spieren (in het geval van intense beoefening) hoeven we niet meer aan te tonen. Algemeen wordt er aangeraden 30 minuten per dag te bewegen. De fiets geniet hier vaak het voordeel aangezien de duur van 30 minuten makkelijk behaald kan worden, men heeft niet het gevoel een bovenmenselijke inspanning achter de rug te hebben wat wel vaak het geval is bij andere disciplines.

Bovendien wordt de fiets ook vaak aanbevolen als sport of beweging bij een revalidatie na bijvoorbeeld een knieoperatie (meniscus, ligamenten,…). Met de fiets kan je dus de fysieke activiteit hervatten zonder druk te zetten op

De fiets in de zomer!

Wist je dat… je ongeveer 2 à 3 keer meer tijd op je fiets doorbrengt om hetzelfde aantal calorieën te verbranden als met lopen? (+/− 250 Kcal als je een uur fietst op een vlakke ondergrond tegen +/− 600 Kcal als je een uur loopt op de loopband.

de hiel en de grond. Gevolgen die wel terug te vinden zijn bij wandelen of lopen.

Een nieuwe fiets: voor welk gebruik?

Als je van plan bent de fiets dagelijks te gebruiken voor het woon-werkverkeer of voor je boodschappen, kies je best voor een degelijke fiets zoals een stadsfiets of een Hollandse fiets met een regelbare hoogte. Het is belangrijk het zadel, het stuur… goed af te stellen zodat je met de rug recht kan fietsen. Zo zijn vouwfietsen een echt succes geworden, ze zijn makkelijk op te bergen en overal mee te nemen in de stad.

Als je echter verkiest om via kleine veldwegen en bospaadjes te rijden, kies dan voor een mountainbike. Kies voor een mountainbike met een stevige voorwielophanging en, als je budget het toelaat, kan je zelfs achterwielophanging voorzien om het rijden comfortabeler te maken.

Goed om te weten

Dagelijkse beoefening versterkt de quadriceps, hamstrings, kuiten en bilspieren. Het verhogen van je ademhaling en hartslag heeft een positieve invloed op de algehele conditie.

Tijdens de fietstocht is hydratatie erg belangrijk! Het zweet dat u verloor kan je compenseren met een inname van water en/of een energydrank. 1 liter water is echter het minimum dat je meeneemt onderweg. Je kan gerust zelf een drank klaarmaken: één liter water, 2 klontjes suiker, 1 eetlepel citroensap en een snuifje zout.

Ongeacht de duur van je inspanning, is het beter een plotse slag van de hamer te vermijden en dus een calorierijke drank of snack (energiereep) te voorzien.

Wanneer je terugkeert je best even stretcht? De spiervezels zijn gedurende de inspanning namelijk verkort. Je kan ze hun oorspronkelijke lengte teruggeven door elke spiergroep enkele keren te rekken (2-3 herhalingen per spiergroep). Geef de voorkeur aan bilspieren, quadriceps, adductoren en hamstrings. Dankzij deze oefeningen ben je de volgende dag ook heel wat minder stijf.

Luc **Pichon**
Be-Well
www.joinbewell.com
0477 / 459 070



FIETSTOCHT EN VEHUUR VAN MOUNTAINBIKE

Culturele reis door Brussel op een elektrische fiets:
Be-Well en haar partners bieden u de mogelijkheid om de verborgen gezichten, de geschiedenis en ongewone plaatsten van Brussel te ontdekken met de elektrische fiets!
De rondritten zijn mogelijk voor groepen van 2 tot 30 personen en hebben een duur van drie à vier uur (afhankelijk van de verkozen route). Inschrijving verplicht.

Be-Well biedt ook een mountainbike-verhuurdienst aan, en dit het ganse jaar.

Stuur het wachtwoord SOFIADIS naar info@joinbewell en ontvang 5 euro korting voor elke mountainbike die je huurt voor een dag in "L'atelier du cycle" (Stuyvenberg 67, 1150 Brussel).



De bevroren zoetigheden



Het is voor jong en oud moeilijk zich een zomer zonder een lekker ijsje voor te stellen. Romig, smeltend, verfrissend, als dessert, een bolletje sorbet tussen 2 gerechten... Ze komen in allerlei vormen, maar hebben niet allemaal dezelfde voedingswaarde...

Wist u dat de Arabieren al voor onze jaartelling sorbet maakten? De geplette vruchten werden in een recipiënt geplaatst dat omringd werd door sneeuw. Het was Marco Polo die in de dertiende eeuw het ijs introduceerde in Italië.

IJs wordt gemaakt uit zuivelproducten zoals room en melk. Soms worden eierdooiers, fruit of smaakstoffen toegevoegd.

Sorbet is een mengsel van suikerstroop (50% water en 50% suiker) en vruchtenpulp, groenten, een bepaalde smaak of een alcohol. Het originele recept bestaat echter uitsluitend uit water, suiker en citroen. Maar de verschillende regio's in Italië voegden al snel amandelen, pistachenoten, koffiebonen en fruitsmaken zoals aardbei en perzik toe...

Roomijs, waterijs, sorbets? Het is moeilijk te kiezen aangezien ze allemaal even lekker zijn. Hieronder vindt u enkele tips terug die u helpen de beste keuze te maken en af te wisselen!

Vloeibare bron...

Ons lichaam heeft dagelijks een grote vochtbehoefte. Deze neemt toe naarmate het weer warmer wordt. Sorbets en waterijsjes zorgen, met hun rijkdom aan water, aan een verfrissende vitaminepauze.

Bron van eiwitten en calcium...

Ijscrème maakt deel uit van de familie van zuivelproducten.

En eerlijk is eerlijk, ze bevatten evenveel calcium als andere melkproducten. Een portie ijscrème van 125 ml (2 bolletjes) levert ongeveer 100 mg calcium op. Ter vergelijking, 100 g melk levert 118 mg calcium op. Ze zijn ook een uitstekende bron van vitamine B2 en B12 (de natuurlijke melkvitaminen).

Bron van fruit

We moeten vruchten eten voor hun toevoer van vitaminen, antioxidanten en vezels. Ijs met stukjes fruit zijn een fantastische manier om het aangename aan het noodzakelijke te koppelen.

Bron van vetten

Hier moeten we een verschil maken tussen ijs met en zonder slagroom aangezien slagroom ijs zachter en romiger maakt. Ze worden met slagroom ook meteen rijker aan vetten. De meeste ijsjes bevatten minder dan 10% vet en sorbets bevatten geen vetten.

Bron van suiker

Uiteraard zijn sorbets, ijs en waterijs een bron van suiker... tot meer dan 25% van hun totale gewicht. Teveel suiker kan echter leiden tot een onevenwichtige voeding. Maximum 10% van de dagelijkse energieopname mag afkomstig zijn uit eenvoudige suikers. Een evenwichtige voeding moet natuurlijk gezien worden op alle maaltijden van de dag, een ijsje kan dus soms gerust hierin zijn plaatsje vinden... Het is aan u om toe te zien op overdaad!



Voor diegenen die echt letten op hun gewicht, hieronder enkele tips om toch te kunnen genieten van iets verfrissend zonder al te veel calorieën.

Het fruitsap-ijsje van het huis: In de winkel vindt u allerhande vormen waarmee u zelf uw waterijsjes kan maken. Vul deze met vers fruitsap en leg ze een paar uur in de diepvriezer!

Ook **yoghurt of platte kaas** kan bevroren worden. U plaatst een stokje in het potje yoghurt, laat dit enkele uren bevriezen en proef het verrassende resultaat!

Een ijsje of sorbet als dessert staat u toe de maaltijd lichter te eindigen dan met een stuk taart. Inderdaad, ijs, roomijs of sorbet behoren tot de desserts met relatief weinig calorieën: 2 bolletjes sorbet zijn ongeveer 100 calorieën, 2 bolletjes ijs gemiddeld 120.

In onze voedingscultuur zijn ijs en sorbet minder populair als dessert. Bij een zware of een langere maaltijd wordt er vaak tussendoor een sorbet geserveerd om de spijsvertering op te starten.

Er bestaan tal van originele en frisse presentaties om op te nemen in de voeding, zoals een voorgerecht van fruitsorbet met gedroogde ham of een carpaccio van zalm. Minder gekend is een sorbet van groenten die uw gerechten perfect kan vergezellen.

Anne **Chauvaux**
ATELIERS POIDS ET SANTÉ
Dieet- en voedingsdeskundig
0486 / 68 05 91



WEDSTRIJD

WIN 2 Club Med REISCHEQUES MET ELK EEN WAARDE VAN € 250

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 14 september 2013.

Vraag 1 : Hoeveel bacteriën vinden we terug in de menselijke darmen?

Vraag 2 : Op welke manier kan u in geval van jeuk, krabben zonder de huid te beschadigen?

Vraag 3 : Een persoon lijdt aan hypoglykemie, als zijn glykemie daalt onder de...

Vraag 4 : Bij welke sport worden het meeste calorieën verbrand in één uur tijd?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 14 september 2013 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
VOOR ZATERDAG 14 SEPTEMBER 2013.

DE WINNAAR MOET FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OP FACEBOOK.
DE CHEQUES ZIJN BESCHIKBAAR IN EEN CLUB MED AGENTSCHAP IN BRUSSEL.

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 er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan H. Ericfl, P. Stephany, J. Delphine, B. Laurence en G-R. Josephine. Jullie winnen elk een aankoopbon van 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek

Zzzzzzzzucht ...
vervelende muggen!

MOUSKITO helpt altijd en overal!



Voor kinderen vanaf 1 jaar en volwassenen:
Mouskito op basis van IR 3535 biedt 8 uur bescherming tegen muggen, vliegen, bijen, wespen, teken ... en is waterafstotend.

Ook voor baby's (patch): Mouskito Patch is ideaal om baby's 6 tot 8 uur te beschermen. Het kan makkelijk worden aangebracht op de kleren, kinderwagen, enz...



Voor alle Zuid-Europese gebieden:
Dit Mouskito-gamma op basis van DEET 30% is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar. Biedt tot 8 uur bescherming tegen muggen en vliegen.





Voor tropische gebieden:
Voor een optimale bescherming in tropische streken is het gamma op basis van het insectenwerende DEET 50% ideaal. Het weert muggen en vliegen tot 10 uur lang. Voor volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar.



MouSkito®

Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

Qualiphar Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

Gebruik biociden veilig. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.