

# DIABETES

# EN OOK NOG...

## GOELIAKIE, DYSLEXIE OF DYSCALCULIE

*Diabetes hebben is niet leuk. Duh.*

*Als je dan nog een ander 'mankementje' hebt, is dat dubbel pech. Coeliakie, dyslexie of dyscalculie bijvoorbeeld.*

*Kindardiabetesverpleegkundige Marieke Koonneef geeft tips!*

## DIABETES en GOELIAKIE

### Wat is het?

Marieke: "Coeliakie (spreek uit als seu-lie-aa-kie) is een ziekte die eigenlijk niet meer overgaat. Net als diabetes. In bijvoorbeeld tarwe, rogge, spelt en gerst zit het eiwit gluten. Als je coeliakie hebt, kun je hier niet goed tegen. Gluten beschadigen dan je dunne darm. Je kunt buikpijn krijgen, of diarree, of je moet overgeven. Ongeveer 1 op de 100 kinderen krijgt coeliakie, maar als je diabetes hebt is die kans 5 keer zo groot!\*. Lekker dan. Hoe het ontstaat? Da's nog onbekend."

### Waarom is coeliakie lastig als je diabetes hebt?

Marieke: "Met diabetes moet je goed nadenken over koolhydraten. Met coeliakie wordt dit extra moeilijk. Je moet eerst bedenken dat je glutenvrij eet en daarna ook nog eens hoeveel koolhydraten erin zitten. Je kan op een feestje niet zomaar een stuk komkommer uit een schaalpje pakken, omdat je niet weet of iemand anders misschien net wat nootjes of toastjes heeft gepakt en dit nu aan de komkommer zit!"

"En je had nog wel zo goed bedacht dat je komkommer wilde, omdat hier én geen koolhydraten én geen gluten in zitten! In glutenvrije producten zitten vaak minder vezels, meer suikers en dus ook meer koolhydraten. Je moet dus altijd goed lezen en tellen. En bedenk dat zelfs in snoep, chocopasta, leverworst en ketchup granen kunnen zitten. Altijd even checken dus!"

### Heb je tips?

Marieke: "Houd van alles wat je (vaak) eet bij hoeveel koolhydraten erin zitten. Zo hoef je niet steeds alles opnieuw uit te rekenen. Ook handig als je geen coeliakie hebt trouwens. Is er een traktatie op school? Zorg dan voor een eigen bakje met lekkers. Je weet dan precies hoeveel koolhydraten en hoe weinig gluten erin zitten."

Nòg een mankementje?

Nee hoor, verder is deze jongen helemaal perfect!

Sam is vaak lui...

...let niet op...

...altijd te laat...

...ongehoorzaam...

...praat door de les...

