

# Gezond & actief leven

APRIL 2022

*Gratis abonneren?*

Scan QR code op p. 4

**INTERVIEW  
ULFET BILIMKALP**

**WAT WEET JIJ  
OVER DIABETES?  
WAT IS JOUW RISICO  
OP DIABETES TYPE 2?**

**WAT DOET (STOPPEN MET)  
ROKEN MET JOUW LICHAAM?**

**We gaan voor  
méér geluk!**

**d** **diabetesliga**  
informeert | connecteert | mobiliseert

[WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE)

0800 96 333

## in dit nummer

**04**

Edito

**08**

Wat weet jij over diabetes?  
Wat is jouw risico op  
diabetes type 2?

**11**

Recept: Gepofte zoete  
aardappel met garnalen

**12**

Gezond leven is meer dan  
alleen gezond eten

**14**

Preventie en vroegdetectie  
van diabetes type 2  
bij personen van  
diverse culturen

**16**

We gaan voor méér geluk!

**18**

Climbing for Life: fietsen in  
teken van diabetes

**20**

Wat doet (stoppen met)  
roken met jouw lichaam?

**22**

Naar een rookvrije start  
voor elk kind.



"Er was veel ruimte voor verbetering ...  
Ook omdat ik – en met mij wellicht veel  
anderen – uitging van een aantal foute  
aannames."

**05**

**Interview**  
Ulfet Bilimkalp



Ulfet Bilimkalp leerde jarenlang anderen gezonder leven maar had uiteindelijk een stevige wake-up call nodig om bij zichzelf toe te passen wat ze eigenlijk wist. Het inzicht kwam in stappen en Zoet Zwanger speelde een cruciale rol in het proces dat naar een gezonder leven én een nieuwe job leidde.

TEKST **RUBEN DE VOOGHT** FOTOGRAFIE **MARCO MERTENS**

*zwangerschaps-  
diabetes*

# Ulfet Bilimkalp

**“Actie ondernemen is altijd een optie. Zoet Zwanger herinnerde me daar elk jaar aan”**

**“Na de bevalling hervat je in oude routines. Werk, familie, vrienden, huishouden ... er zijn zoveel dingen die opnieuw op het voorplan komen. De gezonde en aandachtige zwangerschapsdiabetes-aanpak schoot er snel bij in.”**



Ulfet Bilimkalp gooit er af en toe een klank tussen die uit *'het noordoosten'* lijkt te komen. En daarmee houden we de mogelijkheden bewust zeer ruim. Ulfet lacht als we voorzichtig *'Scandinavië?'* opperen. “Interessant. Je zoekt het in een bijna-juiste richting”, klinkt het zeer vergevingsgezind. “Ik kom uit Duitsland, waar mijn zus en ik trouwens *de laatsten der Bilimkalps* zijn. Na ons is het gedaan.”

Ulfet werd eind 2021 Manager Finance & Operations bij ... de Diabetes Liga. Daarvoor zat ze 25 jaar in de fitnessbranche. “Sales. Ik stond ermee op en ging ermee slapen. Elke dag. Cijfers, doelen, *targets*, altijd *gaan gaan gaan*. Week en weekend. Het heeft er wellicht mee voor gezorgd dat ik een wat minder jeugdige moeder ben (glimlacht). Onze dochter is ondertussen zes, ik ben 52. De zwangerschap kwam er na een lastige en lange aanloop, via IVF. Eigenlijk waren we er zo goed als klaar mee. De eerste pogingen zijn spannend, je hoopt op goed nieuws en wil dat als koppel beleven en bewust ervaren. Wij zaten in de fase van het schouderophalen: *alweer niets? Oké dan*. En dan komt toch het fantastische nieuws dat je zwanger bent!”

De eerste 28 weken verliepen vlot. “Ik had misschien iets meer dorst en voelde me bij momenten wat slapjes maar ik was zwanger. Voor het eerst. Die ervaring op zich is nieuw en hoe moet je jezelf voelen? Ik stond er niet echt bij stil.”

De standaard routinetest (Glucose challenge test) die elke zwangere vrouw ondergaat, bestaat erin om – tussen 24 en 28 weken – een glucoseoplossing te drinken en een uur later bloed te nemen. “Klopt. De bloedsuikerwaarde is een indicator en in mijn geval was de uitkomst duidelijk: zwangerschapsdiabetes. Ik schrok. Zeker na het voorafgaande traject hoop je natuurlijk dat alles zo perfect mogelijk verloopt. Mijn bezorgdheid was bovendien dubbel: wat kan zwangerschapsdiabetes behalve voor mij voor de baby betekenen? Qua ontwikkeling, groei ...? Ik begon op eigen houtje informatie te zoeken maar uiteindelijk bleek heel wat kennis toch bij de diabeteseducator van het UZ Gent te zitten. Zij registreerde me onder andere ook voor het project **Zoet Zwanger**.”

#### **WELKE IMPACT HEEFT ZO'N DIAGNOSE TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?**

“Het zorgt voor een extra stressprikkel. En emoties. Ik was sowieso één en al hormonen en dat komt daar bovenop. Het maakt je extra voorzichtig. Wat je eet, wanneer je eet ... Ik hield mijn waarden nauwgezet bij en begon mezelf meerdere keren per dag te meten. In een boekje dat ik van de diabeteseducator kreeg, noteerde ik alles en tijdens de opvolgafspraken overloop je die waarden samen. Eventueel leidt het tot bijsturen: wat kan beter? Nogal veel, zo bleek. Ook omdat

ik – en met mij wellicht veel anderen – uitging van een aantal foute aannames.”

“Het IVF-traject en alle voorafgaande pogingen hadden ervoor gezorgd dat ik mijn leefstijl grotendeels had aangepast. We waren vier jaar aan het proberen. Ik dacht bijvoorbeeld dat fruit en groenten altijd goed waren. Punt. En dat bleek fout. Met groenten kan je inderdaad weinig slechte resultaten boeken maar fruit is een bron van natuurlijke suikers. Het verse fruitsap 's ochtends ... niet goed! Druiven? Idem, net zoals verse dadels. Er kwamen frambozen en passievruchten voor in de plaats en ook de gedroogde cranberries heb ik vervangen door verse exemplaren. Het was even schrikken dat al die goedbedoelde pogingen eigenlijk net niet ideaal bleken. Het gaat bovendien niet enkel om suiker, maar vooral om koolhydraten, dus de bijsturingen bleven komen. Granola met fruit, aardappel met kip, toast met kaas ... het klikt allemaal gezond maar het kan veel beter. De diabeteseducator raadde zuurdesembrood aan, wat ik met mijn Duitse roots natuurlijk graag hoorde. Mijn man liet een *'nee!'* ontsnappen maar kijk, je wilt natuurlijk het beste voor je kind (lacht). Die aanpassingen maak je voor jezelf en zeker ook omdat je later niet tot de vaststelling wil komen dat je er niet alles aan gedaan hebt om problemen te voorkomen. Ik denk dat ik daar tijdens de