

Gezond & actief leven

APRIL 2024

**INTERVIEW
LINN REYNIERS**

**GEZOND ZITTEN:
ZÓ DOE JE DAT!**

**DE NUTRI-SCORE:
HOE GEBRUIK IK DIT NU?**

**STOPPEN MET ROKEN:
HET KAN!**

*Gratis
abonneren?*

Scan QR-code op p. 3

 **diabetesliga**

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333

Beste lezer,

De eerste editie van Gezond & Actief Leven 2024 is er! Een editie die je opnieuw meeneemt in de wereld van een gezonde leefstijl. In onderstaande inhoudstabel lees je wat we in 2024 voor jou kunnen betekenen.

Zo valt er opnieuw veel te vertellen over een gevarieerde voeding. De kennis is oneindig en ongekend of onbemind door een groot deel van de samenleving. Heel wat mensen verdwalen in de talloze trends of boodschappen van voedingsprofeten, maar blijven met vragen achter.

Daarom organiseert Diabetes Liga van 3 tot en met 9 juni 2024 de tweede editie van Een Week Gezonder. Een nieuwe campagne die een antwoord biedt op je vragen en Vlamingen enthousiast wil maken over gezond én lekker eten. Dit jaar is het thema 'méér groenten, méér fruit, méér smaak'.

In dit nummer vind je, naast heel wat andere interessante artikels, ook een interview met de ambassadeur Michaël Sels en een artikel over een gezonde leefstijl op school. Zo zet je je (klein)kinderen na een leuke paasvakantie opnieuw met een gezonde rugzak af op school. Want gezonde voeding? Dat is belangrijk voor iedereen.

De eerste stap naar een gezondere leefstijl is belangrijk, en dat lukt vaak net iets beter met een goede dosis inspiratie en motivatie. Wij geven je in 2024 hierbij graag opnieuw een duwtje in de rug.

Met vriendelijke groeten,
Arnout Wouters, Algemeen directeur, Diabetes Liga vzw



in dit nummer

03

Edito

07

Recept: quiche met zalm en broccoli

08

Interview Michaël Sels: ambassadeur Een Week Gezonder.

10

Tips voor gezonde brooddozen, tussendoortjes en traktaties.

12

Gezond zitten: zó doe je dat!

14

Minder zitten? Ga aan de slag met onze tips!

16

De Nutri-Score: hoe gebruik ik dit nu?

20

Stoppen met roken: het kan!

23

Diabetes Liga Sport & Beweegt Dat is bewegen op jouw tempo.



04

Interview

Linn Reyniers

INTERVIEW

Linn Reyniers

Leren genieten: de kleine dingen in het leven

Linn Reyniers houdt van muziek luisteren en wandelen in de natuur. Ook Netflix kijken, eens lekker uit eten gaan en afspreken met familie en vrienden mogen niet ontbreken in haar dagdagelijkse leven.

Dansen is daarnaast haar ultieme uitlaatklep tijdens de drukke werkweken. Echt helemaal ontspannen is Linn na een dagje wellness met bijhorende massage of tijdens het lezen van een goed boek op vakantie.

Ze kan genieten van een prachtig gekleurde hemel tijdens het ochtendgloren en de avondschemering. Deze dan ook nog eens kunnen vastleggen op foto zijn haar kleine gelukjes. Net zoals de vele andere duizenden foto's die ze graag neemt. Haar motto is dan ook: "Pictures remember what people forget".

Linn behaalde haar bachelor Voedings- en dieetkunde, gevolgd door een master in de gezondheidsvoorlichting en -bevordering. Ze werkt bij Medex (het bestuur van de medische expertise; een dienst van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu) waar ze communicatieverantwoordelijke is en de interne en externe communicatie van deze afdeling voor haar rekening neemt, samen met haar collega.

In augustus werd Linn Reyniers (32) de trotse mama van haar zoontje Lowen, samen met haar verloofde Nathan, met wie ze binnenkort na 15 jaar in het huwelijksbootje stapt. Haar zwangerschap was een aangrijpende ervaring, met een aaneenschakeling van hoogte- en dieptepunten. Vandaag deelt ze het verhaal over haar zwangerschapsdiabetes, een reis die haar leven onverwacht heeft beïnvloed.

TEKST **LYNN DETRIXHE - DIABETES LIGA VZW, COMMUNICATIE, MARKETING & FONDSENWERVING** FOTOGRAFIE **ELIEN DE RIDDER, AXELLE HOUGARDY EN JENTI VERBEKE**

“De dag voor 1 mei kreeg ik telefoon. Dat was een zondag, dus ik dacht dat ik niets ging horen. We waren op voorhand al kleine dessertjes gaan halen voor het bezoek dat we die dag kregen en daar keek ik enorm naar uit. Toen kwam op 24 weken de diagnose van zwangerschapsdiabetes.”

In het rustige Oudegem (Dendermonde) komt de diagnose bij de 32-jarige Linn Reyniers onverwachts binnen. Zelf had ze niet stilgestaan bij zwangerschapsdiabetes, zo vertelt ze: “We hadden het idee om zwanger te worden en dat ging op zich vrij vlot. Je weet wel dat er zaken kunnen verkeerd lopen, maar zwangerschapsdiabetes was totaal niet in mij opgekomen. Tijdens mijn studies leerde ik over zwangerschapsdiabetes, maar toch. Na de eerste suikertest, die een klein beetje afwijkend was, was ik wat op mijn hoede, maar ik had mij al voorgenomen dat het niets zou zijn. Ik had een gezonde leefstijl en maakte mij niet al te veel zorgen. Toen kwam de diagnose. Dat was pittig.”

“De dokters zeiden ook dat je zwangerschapsdiabetes in eerste instantie niet zou verwachten bij mijn lichaamsbouw, maar in mijn geval is er natuurlijk de erfelijke kant die meespeelt. Zowel mijn grootmoeder (langs vaderskant) als mijn grootvader en overgrootvader (langs moederskant) hadden diabetes. Mijn nicht heeft ook zwangerschapsdiabetes gehad. Zij heeft

“Ik denk dat veel mensen diabetes onderschatten.”

ondertussen diabetes type 2 ontwikkeld. Ik kende diabetes in het algemeen dus via mijn familie en mijn studies, maar verwachtte het alsnog niet bij mijzelf.”

De vele voedingsmiddelen die ze moest laten tijdens een ‘gewone’ zwangerschap, werden nog eens extra moeilijk gemaakt door een bijkomend dieet voor haar zwangerschapsdiabetes. De zwangerschap werd er een van prikken, timen, tellen, aanpassen en plannen. Ook de dessertjes op 1 mei waren geen optie meer: “Mijn dagritme zag er opeens anders uit. De zoete goesting, die je net door de zwangerschap meer dan ooit had, dat ging niet meer. Ook het hongergevoel, de hoofdpijn, vermoeidheid en een futloos gevoel eiste zijn tol. Het had zeker een impact op mijn anders zeer positieve gemoedstoestand.”

OPVOLGING EN EEN HOUVAST

Gelukkig vond Linn wel ondersteuning bij familie, vrienden en zorgprofessionals. “Mijn achtergrond in Voedings- en Dieetkunde zorgde ervoor dat ik een vriendenkring heb met kennis over diabetes. Ik heb ook een vriendin en mijn mama die diabeteseducator zijn, dus zij konden mij in het begin op weg helpen. Verder had ik vooral een goede

opvolging bij de diëtiste. Zo had ik een app die gelinkt was aan mijn prikapparaat en daar gaf ik alles in wat ik gegeten had. Ik woog mijn avondeten af en ook mijn tussendoortjes werden zorgvuldig uitgekozen. Ik ben nogal perfectionistisch in het leven, maar dat gaf mij wel de nodige structuur”, vertelt Linn. Zeven keer per dag moest ze prikken en een specifiek dieet volgen, tot er na 30 weken een bijkomende complicatie kwam. Omwille van de lage ligging van Lowen in de baarmoeder, adviseerde de arts een opname in het ziekenhuis om met medicatie de rijping van zijn longtjes te stimuleren. Dat was heftig, aldus Linn: “Een gekende bijwerking is dat je suikerspiegel alle kanten opgaat en dan ben ik insuline moeten beginnen spuiten.”

Helaas was de longrijping niet de laatste complicatie. De zwangerschap begon steeds meer te wegen. Op dat moment zoek je naar rustmomenten en die vond Linn in het schrijven en maken van een zwangerschapsdagboek: “Ik heb veel geschreven in het dagboek en ook creatief geweest met foto’s. Dat is nu een leuke herinnering na een intense ervaring”, vertelt Linn. Verder relativeerde ze de moeilijke momenten ook altijd voor haar zoontje, Lowen: “Uiteindelijk doe je alles voor je baby. Moest het enkel effect gehad hebben op mij, dan kan je eens iets door de vingers zien, maar voor Lowen deed ik keihard mijn best. Dat gaf mij een houvast.”