



Op kot met diabetes:

tips en tricks

Eind september is het terug zover: de start van een nieuw academiejaar. Meer dan 230 000 Vlaamse studenten starten dan vol goede moed (opnieuw) aan hun opleiding. Onder hen ook enkele honderden jongvolwassenen met diabetes. In dit artikel geven we nuttige tips en tricks zodat je goed voorbereid het studentenleven kan ontdekken.

KAREN RUYLS, diëtiste-diabeteseducator, Diabetes Infolijn

MET DANK AAN GEERT DE BACKER, vroedvrouw-diabeteseducator en transitie coach, UZ Gent

WIE LICHT JE IN OVER JE DIABETES?

Op de middelbare school waren waarschijnlijk je klasgenoten en leerkrachten op de hoogte van je diabetes. De drempel om het nu aan je medestudenten en lesgevers te vertellen, ligt ongetwijfeld een stuk hoger. Natuurlijk hoef je niet alle 300 personen die samen met jou de aula delen, in te lichten over je diabetes. Toch kan het zinvol zijn om je kotgenoten, studiegenoten waarmee je regelmatig optrekt en nieuwe vrienden, te vertellen over je diabetes. Zo kijken ze alvast niet raar op als ze een glucagon-injectie aantreffen in de gemeenschappelijke koelkast en zijn ze ook alerter voor jouw hypo's. Een kotgenoot elke morgen op je

deur laten kloppen, zorgt er voor dat je op tijd in de les verschijnt maar is vooral een veiligheidsmaatregel. Zo wordt een ernstige hypo (met bewustzijnsverlies) sneller opgemerkt of voorkomen.

Het is aangeraden ook je lesgevers op de hoogte te brengen van je diabetes, om misverstanden te vermijden. In veel leslokalen en laboratoria is het verboden om te eten en te drinken. Maar hoe vang je dan een hypo op? Je kan natuurlijk op elke lesgever individueel afstappen, maar beter is misschien het studentensecretariaat in te lichten, zodat meteen het hele lesgeversteam op de hoogte is. Vermeld best duidelijk welke praktische implicaties je diabetes kan hebben (bv. eten tijdens de les, meenemen diabetesmateri-

aal bij een examen, scannen van je sensor met een smartphone, even uitstellen van een mondeling examen bij een hypo ...).

WAT NEEM JE ZEKER MEE?

Natuurlijk bevindt je kot zich niet aan de andere kant van de wereld, maar moeten terugkeren voor een vergeten insulinenepen, is ook balen. Zorg er dus voor dat je voldoende materiaal bijhebt.

Denk hierbij aan het zeer evidente (insulinenepen + voldoende naaldjes, insuliepomp met alle toebehoren, scanner en/of glucosemeter met voldoende strips en sensoren, voldoende koolhydraten om een hypo op te vangen). Vergeet echter ook niet je oplaadkabel of extra batterijen

voor je meter, contactgegevens van je diabetesteam, ketonenstrips, naaldcontainer ...

Het kan handig zijn om op je kot steeds voorschriften te bewaren voor je medicatie. Loopt er iets mis met een insulinepen of ben je deze vergeten, dan kan je snel om nieuw materiaal bij de apotheek in je studentenstad. Het is ook aangeraden standaard een glucagonspuitje in de koelkast van je kot te bewaren. Voorzie op je kot een 'huisapotheek' met daarin o.a. een koortsthermometer, een middel tegen koorts of pijn, materiaal voor wondverzorging, eventueel middelen tegen diarree, hoest of braken. Hou er echter rekening mee dat braken ook kan wijzen op keto-acidose (verzuring van het bloed)! Natuurlijk mag je ook je anticonceptie niet vergeten.

Een kleine (keuken)weegschaal kan handig zijn om je porties correct in te schatten, zodat je de koolhydraten nauwkeuriger kan berekenen.

TIP: Bewaar je insuline bij voorkeur in de groentelade van de frigo. Waarschuw je kotgenoten, als je insuline in een gezamenlijke frigo ligt, dat deze niet mag bevriezen, en dus niet (per ongeluk) tegen de achterwand van de frigo mag geplaatst worden.

HOE KOOK JE GEZOND OP KOT?

Uit studies blijkt dat het aanvatten van hogere studies niet gunstig is voor de lijn. Men spreekt ook wel van 'kotkilo's'. Nadelig voor iedereen, maar als je diabetes hebt ook slecht voor je insulinerwerking. Gezond eten op kot is echter perfect mogelijk.

Onder het motto: 'wat je zelf doet, doe je beter', kan je zelf achter het fornuis of je kookplaatje kruipen. Weinig kookervaring? Laat je zeker niet afschrikken. Vele hobbykoks leerden koken op kot en er zijn tallozen studentenboekjes. Bovendien zijn heel wat gerechten ook echt gemakkelijk te bereiden.

Denk bv. aan:

- een **wokgerecht**. Gebruik voor een extra snelle hap: voorgesneden groenten of een diepvries groentemengeling. Goed te combineren met zilvervliesrijst (ook in kookbultjes verkrijgbaar), volkoren pasta of tarwekorrels (Ebly). Kook voor twee keer, dan bespaar je extra tijd.
- een **maaltijdsalade**. Combineer met bv. gerookte zalm, vis uit blik (makreel, sardienen, tonijn), een eitje, een restje vlees of vis van de vorige dag ... Een restje gekookte aardappelen, pasta of rijst zorgt voor de nodige koolhydraten.
- een **pastagerecht**. Pastasauzen laten zich goed invriezen, dus ideaal als je over een (kleine) diepvries beschikt. Geen inspiratie? Wat dacht je van: spinazie-tomatensaus met kip of (waarom niet) olijven, broccoli of champignons met lichte roomsaus en zalm, pasta met courgette en/of diepvries-erwten en wat pesto ...

EXTRA TIJD WINNEN?

- Je kan een **beurtrol** om te koken afspreken met je kot- of studiegenoten. Gezelligheid troef!
- In de **microgolf** oven kan je snel groenten, aardappelen of vis bereiden met een stoomschaal. Je kan aardappelen ook zonder stoommand in de microgolf bereiden. Schrob ze schoon, prik er met een vork gaatjes in, zet de microgolf aan en controleer regelmatig.
- Heb je het geluk over een **oven** te beschikken? Handig voor het bereiden van geroosterde aardappelen. Voeg in stukjes gesneden zuiderse groenten toe en je hebt bijna een volledige maaltijd!
- **Peulvruchten uit blik** zijn reeds gaar en moeten nog enkel verwarmd worden. Ideaal om te gebruiken in stoofschotels, maar denk bv. ook aan een vegetarische bolognaisesaus met linzen.

Een kleine (keuken) weegschaal kan handig zijn om je porties correct in te schatten.

MARIE, 17 JAAR, VOOR HET EERST OP KOT

"Ik heb al 9 jaar diabetes. Op kot gaan zou geen probleem mogen vormen. Ik zal zeker mijn kotgenoten inlichten, zodat als er iets gebeurt ze kunnen helpen. Zelfs wanneer ik met mijn neus tussen de boeken zit, zal ik toch tijd proberen maken om te koken en niet te veel een frietje te gaan stekken. Bij het studentenleven, hoort ook uitgaan. Als ik een stapje in de wereld zet, controleer ik mijn bloedsuiker voor, tijdens en na het uitgaan. Ik drink tussendoor af en toe een cola of ik eet iets vettig met koolhydraten. Mede-diabeten zou ik het advies geven: bespreek dit zeker ook met je dokter! Daarnaast zal ik zorgen dat er op mijn kot steeds suiker en een noodspuit aanwezig zijn, net zoals reserve insuline (die ik in de frigo bewaar). In geval van nood heb ik altijd de telefoonnummers van mijn arts of diabeteseducatoren bij de hand. Natuurlijk ben je op kot ook minder actief, maar ik ga alleszins te voet of met de fiets naar mijn lessen gaan, alle kleine beetjes tellen!"

- Wil je **mama** (of papa) je potjes meegeven met allerlei restjes van het weekend? Zeg niet te gauw nee. Ze kunnen zorgen voor een snelle én goedkope maaltijd. Zorg wel voor goed afsluitbare dozen (je wil geen soep in je rugzak) én bewaar ze koel!

GEEN KEUKENPRINS(ES)?

In de **studentenrestaurants** kan je goedkoop eten. Vaak is er keuze uit verschillende gerechten, dus slim kiezen is hier de boodschap. De soep of de saladebar kunnen je groenteportie vergroten. Verkies gekookte aardappelen boven frieten en laat je niet (te vaak) verleiden tot de ongezonde snacks (gefruurde gerechten, gesuikerde desserts).

Ook in de **supermarkt** zijn er heel wat kant-en-klare maaltijden voorhanden. De overgrote meerderheid bevat echter te weinig vezels en te veel zout en vet. Het is bijna onmogelijk een echt gezonde maaltijd met voldoende groenten te vinden, behalve dan een salade. Extra rauwkost bij

Gelukkig zijn er ook gezondere afhaalzaken bv. soepbars of wokrestaurants.

de kant-en-klare maaltijd serveren helpt, maar gebruik deze maaltijden toch best zo weinig mogelijk.

Heb je weinig tijd? Kies liever niet voor de echte kant-en-klare gerechten maar voor eenvoudig te bereiden maaltijdcomponenten bv. een tomatensaus waar je zelf nog groenten aan toevoegt of voorgegaarde kippenblokjes waar je zelf voorgesneden groenten of groenten uit blik aan toevoegt.

Afhaalmaaltijden zoals frieten van de frituur of kebab, zijn zeer populair onder studenten. Je kan hier natuurlijk wel eens voor kiezen, zolang het niet te vaak op het menu staat. Probeer de koolhydraten zo correct mogelijk in te schatten. Zeker niet evident. Een app kan eventueel helpen. Bepaalde 'ketens' (bv. McDonald's, Quick, Domino's pizza) bieden gemiddeld gezien niet echt gezonde voeding aan, maar de voedingssamenstelling (en dus ook de

koolhydraten) zijn wel online terug te vinden en soms ter plaatse. Gelukkig zijn er ook gezondere afhaalzaken bv. soepbars of wokrestaurants. Let bij deze laatste wel op met de soms verraderlijk zoete sauzen.

VERGEET OOK HET ONTBIJT EN DE LUNCH NIET ...

Volkoren brood is een goede basis voor zowel het ontbijt als de lunch. Is een groot brood te veel voor jou alleen? Koop een klein brood of vries een deel van het brood meteen in. Volkoren cracottes of nog af te bakken volkoren/multigranen broodjes kunnen af en toe als alternatief. Hou wel rekening met de portiegrootte. Een afbakbroodje weegt soms verrassend veel. Ook havermout of muesli (niet de krokante versie) zorgen voor een snel en gezond ontbijt.

Als lunch kan je kiezen voor zelfgesmeerde boterhammen. Koop je liever iets in de cafetaria, kies dan voor soep met brood, de saladebar met iets van koolhydraten of eventueel een 'gezond' belegd broodje. Let op met de sauzen en kies voor mager beleg en een volkoren broodje. Onderschat niet hoeveel koolhydraten in een klassiek belegd broodje zitten. Het meergranen broodje (onbelegd) dat de 'Panos' gebruikt, weegt bv. 125 gram en bevat 51 gram koolhydraten. De witte variant weegt 135 g en bevat 66 gram koolhydraten.

HELEEN, 22 JAAR, REEDS ENKELE JAREN OP KOT

"Het is ondertussen vier jaar geleden dat ik met een bang hartje en een frigobox vol met 'pottekes' richting Leuven vertrok. Nu, vier jaar later ben ik stiekem toch nog altijd blij dat mijn mama af en toe wat extra maakt, want er gaat niets boven haar bolognaisesaus. Ik vind het daarnaast ook leuk om zelf te kokerellen. Ik maak meestal zondagavond een maaltijdplanning en aan de hand daarvan doe ik op maandag boodschappen. Zo verlies ik weinig tijd in de winkel. Ondertussen is de wokpan mijn beste vriend. Vlees, een groentemix, een sausje en je hebt heel snel een gerechtje. Sinds dit jaar kook ik ook een keer in de week samen met vrienden, een win-win situatie: lekker en gezond eten en meteen ook ontspanning. In de winter neem ik vaak soep mee van thuis of ik maak zelf een grote kom op zondagavond. Je bespaart tijd, maar hebt toch een portie groentjes binnen. Mijn vrienden kijken al niet meer raar op wanneer ik 's middags mijn thermos met dampende soep opendraai. Af en toe passeer ik ook het studentenrestaurant, al check ik vooraf wat er op de menu staat. Met een frituur aan de overkant van de straat is het niet altijd gemakkelijk om aan de verleiding te weerstaan, maar een planning opstellen helpt om dit te beperken. Ik voorzie in die planning ook tijd om twee keer per week te gaan joggen. Dit lukt me niet altijd, maar dan probeer ik in het weekend een rondje te lopen."

EXTRA TIPS

- Vergeet ook tijdens je week op kot niet te **bewegen**. Loop een rondje in het stadspark, trek wat baantjes in het plaatselijke zwembad, of kies de fiets in plaats van de bus om naar je campus te gaan. Alle beetjes helpen.
- Probeer eens samen met een vriend of vriendin een van de vele **sportlessen** uit die de studentendienst aanbiedt. Goedkoop en voor ieder wat wils bv. zumba, karate, hockey, yoga, judo, badminton of salsa.
- Drink je **alcohol**, weet dan dat zolang je lever de alcohol afbreekt, er geen suikers kunnen worden vrijgezet naar de bloedbaan. Hierdoor kan een ernstige hypo optreden met zelfs coma tot gevolg. Het risico op een hypo is reeds aanwezig na 1 alcoholische consumptie, maar hoe meer alcohol je drinkt, hoe langer het risico op een hypo. Combineer alcohol daarom met koolhydraten (dit kunnen ook chips of frieten zijn) en controleer frequent. Je hoeft natuurlijk geen alcohol te drinken om plezier te hebben ;).
- Heb je een aanzienlijke hoeveelheid shotjes op, dan is het extra opletten geblazen. Ga je een avondje uit, spreek dan op voorhand met een vriend of vriendin af om 's ochtends te controleren of alles ok is.
- In 'benevelde' toestand zal je vaak minder goed weten hoe een hypo correct te behandelen. Tijdens het uitgaan **iemand aanduiden die niet drinkt** en bovendien zorg draagt voor de groep, is dus sowieso een goed idee. Licht hem/haar ook in dat de symptomen van dronkenschap op die van een hypo kunnen lijken! •