

Diabetici leveren fysieke topprestaties

‘Blijf in beweging met diabetes!’ luidt het thema van het vijfde MSD-diabetessymposium op 5 november. Daar worden de officiële conclusies voorgesteld over de beklimming van de Stelvio-bergpas door 12 diabetespatiënten, die met hun stunt bewijzen dat suikerziekte – mits de gepaste begeleiding – fysieke topprestaties niet uitsluit. Wereld Diabetes Dag op 14 november richt internationale aandacht op deze ongeneeslijke aandoening.

Brussel, 5 november 2013 – Diabetes is wereldwijd een van de meest voorkomende ziektes en mede door een ongezonde levensstijl blijft het aantal mensen met diabetes gestaag groeien. Ondertussen treft dit bijna 1 Belg op 10. Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor ieders gezondheid en ook voor diabetici vormt bewegen een zeer heilzame en aan te raden tijdsbesteding. Het verbetert de fysieke en mentale conditie, houdt het lichaamsgewicht onder controle, verhoogt de insulinegevoeligheid, heeft een gunstig effect op de nierfunctie, houdt het bloedglucoseniveau stabiel, enz.

Met de steun van MSD, leider in gezondheidszorg, zag afgelopen zomer een bijzondere sensibiliseringsactie het daglicht: de beklimming van de Stelvio, een legendarische Italiaanse col van 2.758 meter hoog. De bergpas ‘Passo dello Stelvio’ staat bekend als een van de zwaarste beklimmingen in de wielersport. 12 Belgische diabetici gingen met succes deze sportieve uitdaging aan onder nauwgezet medisch toezicht van zowel de VUB als de KUL.

“Diabetes heeft weliswaar een sterke impact op het leven van een patiënt, maar met een grondige voorbereiding en een zorgvuldige begeleiding blijven buitengewone atletische inspanningen perfect mogelijk. Deze deelnemers vormen hiervan het levende bewijs”, zegt Rudi Caron, verpleegkundig coördinator van het Diabetesteam aan de KUL die een oogje in het zeil hield tijdens de beklimming. “Het was vooral belangrijk regelmatig de bloedsuiker te controleren en ‘noodvoeding’ (snelle suikers, sportdrink, enz.) bij de hand te houden om bij te sturen indien nodig. Het spreekt voor zich dat ook een flinke dosis volharding onontbeerlijk is, hetgeen mooi werd vertaald in hun motto: ‘Diabetes doesn’t stop us!’.”

Intensief trainingsschema

Na een voorafgaand sportmedisch onderzoek selecteerde Dr. Luk Buyse, sportarts aan de VUB, de deelnemers. *“We opteerden voor gevarieerde profielen bij de kandidaten om de representativiteit en de mogelijke identificatie bij diabetici te waarborgen. We hielden daarbij rekening met verscheidene parameters, waaronder geslacht, leeftijd, specifiek type van diabetes, lichaamsconditie,...”, aldus Dr. Buyse. “Deze opmerkelijke actie kan bijgevolg een bron van inspiratie zijn en gelden als opsteker voor een ruime diabetesgemeenschap.”*

De deelnemers doorliepen eerst een intensief trainingsprogramma bij Energy Lab, dat gekend staat voor de professionele coaching van zowel recreatieve sporters als topatleten zoals Kim Clijsters en Sven Nys. Aanvankelijk werd geconcentreerd op matig intensieve duurinspanningen en

krachtoefeningen, om daarna stelselmatig op te bouwen in trainingsduur en intensiteit. Zo werden de kandidaten op-en-top klaar gestoomd voor deze tour de force.

Lichaamsbeweging ook cruciaal bij ‘prediabetes’

“Zelfs bij prediabetes speelt regelmatige fysieke inspanning een sleutelrol en vermindert het aanzienlijk de risico’s op de definitieve doorbraak van de ziekte”, beklemtoont Prof. Martin Buysschaert van de Cliniques universitaires Saint-Luc in Brussel. *“Een dagelijkse wandeling van een half uur verlaagt bijvoorbeeld het risico op diabetes al met 30%.”* Deze zogeheten ‘prediabetes’ is een voorfase waarbij een patiënt al verhoogde bloedsuikerwaarden vertoont, maar dit kan – in tegenstelling tot diabetes – wél nog teruggedraaid worden door een tijdige behandeling en een gezondere levensstijl.

Noot: De ambassadeurs van de Stelvio-actie waren onder andere Vlaams minister van Volksgezondheid Jo Vandeurzen, zanger Sergio, triatleet Marc Herremans, acteur Walter Baele en wielrenner Philippe Gilbert.

Verdere informatie over MSD:

MSD is een wereldleider op vlak van gezondheidszorg en heeft de sterke wil om de gezondheid en het welzijn van mens en dier te verbeteren. MSD levert daartoe innovatieve geneesmiddelen op voorschrift, vaccins, biologische behandelingen en diergeneeskundige producten. Wij werken nauw samen met onze klanten in meer dan 140 landen om patiënten de best mogelijke, medische oplossingen aan te bieden.

In de VS en Canada is MSD bekend onder de naam Merck.

In België en het Groot Hertogdom Luxemburg is MSD een van de belangrijkste spelers op vlak van medische innovatie met een breed scala aan activiteiten: onderzoek, productie en commercialisering.

Voor meer informatie, bezoek www.msd-belgium.be of www.msd.com.

Of neem contact op met:

Vincent Morrens

VADEMECOM

T : +32 (0) 2 269 50 21

M : +32 (0) 475 93 25 16

vm@vadecom.be