

'Donuts! Ik wil nu ook donuts'

Praktijkles in de supermarkt voor jonge diabetespatiënten die onder behandeling zijn in het ziekenhuis in Doetinchem.

Luuk Stam
Doetinchem

Het is een opdracht die elk kind als muziek in de oren klinkt: ga de supermarkt in en pak alles wat je lekker vindt. Een groep jonge diabetici leeft zich deze dinsdagmiddag in Doetinchem dan ook helemaal uit. Binnen de kortste keren zitten winkelmandjes vol met snoep, chips, roze koeken en frikandellenbroodjes.

Dan volgt het onvermijdelijke educatieve deel van de middag. Boven in de kantine van de supermarkt gaan de mandjes leeg en draait alles om dat ene woord: koolhydraten. Hoeveel zitten er in een product? In welke vorm? En hoeveel insuline heb je als diabetespatiënt nodig om hier op een verantwoorde manier van te eten? Een verantwoord manier van te eten?

Voor deze acht kinderen is het dagelijks realiteit. „Het is con-

tinu rekenen en vooruitkijken”, zegt diëtiste Marteke van Beek. „Ga ik straks sporten waardoor mijn suikerspiegel daalt of is er vandaag een traktatie op school waardoor die juist stijgt? Daar moeten ze allemaal rekening mee houden. Dat vraagt heel veel van zulke jonge kinderen.”

In het Doetinchemse Slingeland Ziekenhuis krijgen de kinderen daarom geregeld uitleg over alles wat bij het leven met diabetes komt kijken. „Vandaag doen we dat eens een keer in een andere setting”, zegt kinderdiabetesverpleegkundige Petra van der Vecht.

Razend tempo

Die setting bevat de kinderen wel. In razend tempo vliegen ze door de winkelpaden.

„Winegums, die mag ik normaal nooit!”, roept een jongen. De 10-jarige Saar van Pluur uit Nieuw-Wehl staat met een zak chips, een zak snoepbanaanantjes en een pak yoghurtdrink in haar armen. Daar kan zeker nog wel wat bij. „Donuts! Ik wil ook donuts!”

Van der Vecht geniet van het enthousiasme. „Ze pakken dingen waar hun hart naar uitgaat en die ze van hun ouders normaal niet mogen”, stelt ze vast. „Dat snap ik ook. Die ouders denken: hoe krijgen ze anders ooit die waarden weer goed? Wij leren de kinderen er bewust mee om te gaan voor als ze straks zelf boodschappen doen.”

Marijn Versteeg (11) uit Aalten heeft frikandellenbroodjes gepakt. Op het etiket probeert hij erachter te komen hoeveel kool-



▲ Drie van de acht kinderen met diabetes die gisteren les kregen in suikervrij boodschappen doen. FOTO THEO KOCK

hydraten daarin zitten. Dat blijkt nog niet zo eenvoudig. „22 gram per 100 gram, maar hoeveel gram is één zo'n broodje?”, vraagt Marijn zich hardop af. Dat staat er inderdaad niet op. „Zo lastig is het dus”, zegt diëtiste Van Beek.

Marijn blijkt het uiteindelijk aardig netjes te hebben gedaan. Met een frikandellenbroodje, een roze koek, een handje chips en een paar cashewnoten komt hij uit op zo'n 50 gram aan koolhydraten, ongeveer net zoveel als in

een gezonde avondmaaltijd.

Aan de andere kant van de tafel pakken de meiden aanzienlijk groter uit. Met twee donuts, twee handen vol snoep, een beetje chips en een luxe broodje komt Juliët Jansen (14) uit Etten met 156 gram op meer dan het driedubbele. „En dan moet ik het drinken er nog bij optellen.”

Beloning

Als beloning voor hun inzet mogen alle kinderen één product mee naar huis nemen. Marijn kiest voor aardbeien-melkbiscuits, lekker als tussendoortje. En Saar? Die is er nog niet helemaal uit. „Sowieso iets dat mijn broer niet lekker vindt, want anders is het zo op.”

Vijf suikerbommen volgens diëtiste Marteke van Beek

1. Frisdrank

„Iemand met diabetes mag alles eten, maar frisdrank halen we er meteen uit. Net als suiker in de koffie of de thee. Dat is trouwens voor iedereen beter. Wat is er mis met water of thee met een smaakje?”

2. Sappen

„Ja, ook de vers geperste sappen. Er zitten veel koolhydra-

ten in. Dat zijn snelle suikers en dat levert enorme pieken op.”

3. Snoep

„Uiteraard snoep. Je mag het eten, maar als je diabetes hebt, moet je heel goed opletten hoeveel en op welk moment.”

4. De 3 P's

„Patat, pizza en pannenkoeken. Ook hiervoor geldt: het

mag, maar het is met diabetes wel heel ingewikkeld. Toch maken we die puzzel wel. Je kunt een kind van 10 niet verbieden patat te eten.”

5. Mueslireep

„Klinkt gezond, maar ook dit is een suikerbom. Je kunt beter een boterham nemen. Al is dat op school natuurlijk niet altijd leuk.”



Ze pakken nu de dingen waar hun hart naar uitgaat

—Petra van der Vecht