

In het Sugar Kids Club Magazine vond je al een aantal superhandige do's en don'ts van diabetesverpleegkundige Marieke Koornneef voor de kerstvakantie. Hier zijn er nog een paar. Doe er je voordeel mee!

Vakantie tips

Don't

Zit je met Oud en Nieuw hoger dan normaal, terwijl je toch genoeg insuline hebt gehad voor alle oliebolletjes en appelflappen? Dat kan ook van de spanning komen. Ga niet meteen heel enthousiast corrigeren, want dan ligt een hypo op de loer. Wacht het eerst rustig even af.

Do

Stop je diabetesstuf in je handbagage. Zo kunnen de spullen niet kwijtraken.

Do

Zeg even tegen de douanemedewerker dat je een pomp hebt. Je kunt met pomp en al door de poortjes. Soms moet je hem af doen en wordt deze apart gecontroleerd. Laat hem niet door de röntgenscanner gaan.

2 x Goed om te weten

- Wij rekenen in mmol/l, maar in andere landen wordt de bloedglucosewaarde soms gemeten in mg/dl. Een handige rekenformule: $\text{mg/dl} = \text{mmol/l} \times 18$. Mocht je, even afkloppen, in een Zwitsers ziekenhuis belanden met een gebroken been en ze meten daar een bloedglucosewaarde van 59,4, schrik dan dus niet en ga vooral niet bijbolussen. Integendeel: je zit op de 3,3 en moet juist wat eten!
- In bijvoorbeeld Duitsland en Oostenrijk rekenen ze niet met koolhydraten, maar met Broteinheit. 1 Broteinheit = 10 tot 12 koolhydraten.