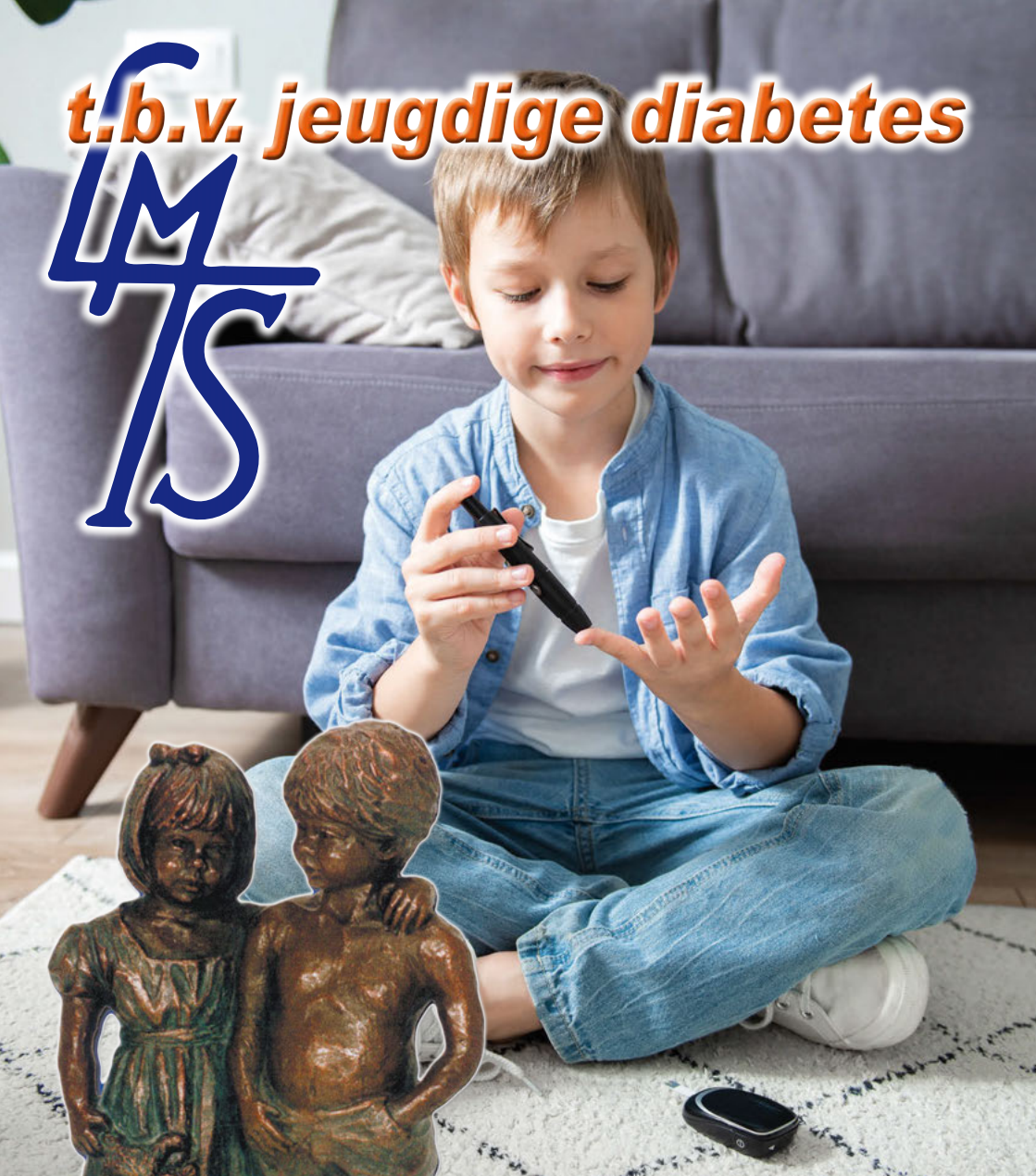


t.b.v. jeugdige diabetes

LM



Mei 2025 • Nummer 48

www.lenderinkmatersstichting.nl

'Lenderink-Maters' Stichting

Jeugdige Diabetes



colofon

T.B.V. JEUGDIGE DIABETES

'Lenderink-Maters Stichting'

Adres: In 't Hoefijzer 42, 5431 XG Cuijk
Telefoon: 0485 - 318021
E-mail: lmstichting@hotmail.nl
Website: www.lenderinkmatersstichting.nl
IBAN: NL83RABO0157247880
Inschrijving: K.v.K. nr. 41058091
Donatie: minimaal € 6,- per jaar



**De 'Lenderink-Maters Stichting' is thans in 180 steden/
gemeenten vertegenwoordigd door geheel Nederland.**

UITGEVER:

DNB Groep



www.dnbgroep.nl



inhoud

colofon	1
wat voor soorten diabetes zijn er?	2
mijn kind heeft diabetes	4
wat is diabetes?	5
vegetarisch eten: de voor- en nadelen voor mensen met diabetes	7
hoe kwam de 'Lenderink-Maters Stichting' tot stand?	12
doelstelling	13
dankbetuigingen via e-mail	14
Lenderink-Maters Stichting	15
fiscale status	17
bedankt !!!	17
aanmeldingsbon	20
bekendheid	21
fondsenwerving	21
privacystatement	22



WAT IS DIABETES

WAT VOOR SOORTEN DIABETES ZIJN ER?

Er is diabetes type 1 en type 2.

Wat is het verschil tussen diabetes type 1 en type 2?

Het verschil tussen diabetes 1 en 2 zit in het feit hoeveel insuline het eigen lichaam nog aanmaakt.

Kenmerken diabetes type 1:

- Ontstaat op jongere leeftijd.
- Oorzaak nog relatief onbekend.
- Eigen afweersysteem maakt cellen kapot die insuline produceren.
- Het lichaam maakt zelf geen insuline meer aan.
- Niet erfelijk.
- Afvallen zonder reden, ziek en beroerd voelen, vaak dorst hebben, misselijk gevoel.

Ca. 10 % van de mensen met diabetes heeft type 1. Patiënten met diabetes type 1 zullen waarschijnlijk levenslang insuline moeten spuiten. (zie behandeling van type 1)

Dan heb je ook nog diabetes type 2, maar dat ontstaat meestal op latere leeftijd.



BEHANDELING VAN TYPE 1

Omdat je lichaam niet genoeg insuline aanmaakt moet je zelf zorgen dat je genoeg insuline binnen krijgt.

Je kunt je zelf op twee manieren insuline geven. Allereerst kun je insuline inspuiten. Dit wordt gedaan met een insulinepen, een pen met een klein naaldje waarmee je een hoeveelheid insuline in je buik, bil of been spuit.

Insuline kun je ook geven met een insulinepomp. Dit is een klein apparaatje dat met een slangetje verbonden is aan een klein naaldje wat in je buik prikt. Dit apparaatje kun je instellen zodat je de hele dag de juiste hoeveelheid insuline krijgt.



mijn kind heeft diabetes

Als kinderen diabetes krijgen, krijgen ze meestal diabetes type 1. Het lichaam maakt dan zelf geen insuline aan. Uw kind moet dan insuline spuiten. Bij kinderen gebeurt dit steeds meer door gebruik te maken van het insuline pompje. Het pompje maakt de werking van de alvleesklier na. Dit systeem kan dit beter doen dan het handmatig inspuiten van insuline.

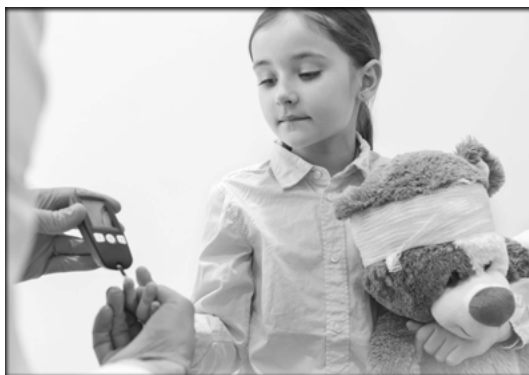


wat is diabetes?

Vroeger werd diabetes ook wel suikerziekte genoemd. Als je diabetes hebt, heb je teveel suiker in je bloed. De suiker die je in het bloed hebt noemen we glucose.

GLUCOSE

Iedereen heeft glucose in zijn bloed, ook mensen die geen diabetes hebben. De glucose heb je nodig om te kunnen leven. Je spieren en je organen, dus je hele lichaam gebruikt glucose. De glucose kun je beschouwen als brandstof voor je lichaam. Zonder brandstof heb je geen zin om dingen te kunnen doen. Het lichaam maakt zelf glucose aan, maar je krijgt ook glucose in je lichaam door te eten.



INSULINE

Als het lichaam niet te veel insuline aanmaakt dan heb je geen diabetes. Insuline heb je nodig om glucose uit je bloed aan te maken. Het lichaam maakt precies genoeg aan. Als het lichaam brandstof krijgt door dat je eet, dan maakt het lichaam extra glucose aan en kan het snel opgenomen worden.

Als je weinig eet wordt er dus ook weinig glucose aangemaakt en wordt er ook maar weinig insuline door het lichaam verbruikt. Als je diabetes hebt dan werkt dit systeem niet. Het lichaam maakt te weinig of helemaal geen insuline meer en kan het lichaam geen glucose gebruiken.



vegetarisch eten: de voor- en nadelen voor mensen met diabetes



Merk je de laatste tijd meer vleesvervangers op in je supermarkt of favoriete restaurants? Lactosevrije kaas, vleesloze worsten en plantaardige burgers zijn slechts een greep uit de talloze lekkere vegetarische mogelijkheden waar zelfs vleeseters van gaan watertanden.

Mensen worden om tal van redenen vegetariër. Sommigen willen afvallen, anderen geven om dieren en nog anderen doen het om hun gezondheid of het milieu vooruit te helpen. Voor mensen met diabetes kan het even wennen zijn aan die vegetarische levensstijl. Maar wie vegetarisch eet, kan zich ook energiever, lichter en gelukkiger gaan voelen.

Wie overstapt op de vegetarische levensstijl, eet geen vlees meer. Sommige mensen worden zelfs veganistisch en schrappen dus alle dierlijke producten, zoals zuivel en eieren, van het menu. Wat je ook kiest, als je vlees vervangt door groenten, ook al doe je dat maar een paar dagen per week, kan dat al gunstig zijn voor je gezondheid.

Er is zelfs een dag gewijd aan vegetariërs: Wereldveggiedag op 1 oktober. ⁽¹⁾ De feestdag, die in 1977 in het leven werd geroepen, geeft het startschot voor de Maand van het vegetarisme ('Vegetarian Awareness Month').

Voor wie zich afvraagt of een vegetarisch eetpatroon goed is voor mensen met diabetes, zetten we hier enkele voor- en nadelen op een rijtje.

Voordelen van vegetarische voeding voor diabetici

1. Je valt wellicht af

Vegetariërs eten doorgaans minder calorieën en minder vet en wegen minder dan vleeseters. ⁽²⁾ Als u vegetarische voeding in haar gehele vorm eet (dus niet verwerkt of gebakken), neem je minder calorieën op en voel je je toch voldaan.

Beeld je je maar eens even in: één Big Mac van McDonald's bevat 540 calorieën ^(3a), zonder de frietjes of een drankje mee te tellen.

Vergelijk dat maar eens met een van deze heerlijke vullende vegetarische gerechten: gebakken vegetarische Tex-Mex-frittata, roergebakken vegetarische noedels met tofoe en champignonchili met zure room en limoen die niet meer dan 300 calorieën bevatten. ^(3b)

Deze gerechten zijn niet alleen heerlijk, ze zijn ook nog eens evenwichtig in eiwitten en vetten die gezond zijn voor je hart en die je een voldaan gevoel geven. Uit een recente studie blijkt dat een vegetarisch dieet, in tegenstelling tot niet-vegetarische gerechten, goed is om af te vallen. ⁽⁴⁾ Zelfs wanneer ze een gelijkaardige hoeveelheid calorieën aten, vielen vegetariërs meer af, hadden ze minder spiervet en werd hun metabolisme geboost.

2. Je neemt meer voedingsstoffen op die goed zijn voor het hart

Gezond zijn draait niet alleen om gewicht. We hebben voedingsstoffen zoals fytochemicaliën, foliumzuur, vitamines C en E, voedingsvezels, kalium en magnesium nodig om ons hart gezond te houden. In vergelijking met vleeseters nemen vegetariërs meer van deze voedingsstoffen op. ⁽⁵⁾ Vegetariërs krijgen doorgaans minder cholesterol en verzadigde vetten binnen.

Dat betekent dat je je bloeddruk kunt verlagen door vegetarisch te eten. Dat is goed voor mensen met diabetes, want als je bloeddruk verlaagt, verminder je het risico op hartziekten, beroertes en andere gezondheidsproblemen. ^(5b)

3. Een vegetarisch dieet kan de bloedsuikerspiegel beter onder controle houden

Als je diabetes hebt, is het uitermate belangrijk om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Onderzoek heeft aangetoond dat wanneer je meer vegetarisch eet, dat kan helpen om diabetes beter onder controle te houden en te behandelen. ⁽⁶⁾

Als je mobieler wilt zijn en je spieren wilt verstevigen, kan het vegetarische dieet ook helpen. ^(4, 7) Als je ooit gefrustreerd bent geraakt door een 'traag metabolisme', kan je je metabolisme een boost geven door vlees te vervangen door plantaardige voeding.

Misverstanden over vegetarische voeding

Denk je dat je niet genoeg eiwitten binnenkrijgt als je vlees van het menu schrapt? Dan heb je het mis. Het is namelijk een veelvoorkomend misverstand. Er zijn tal van plantaardige voedingsmiddelen die een uitstekende bron van eiwitten zijn, zoals: ⁽⁸⁾

- noten en zaden
- peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten
- groenten zoals broccoli, kool en asperges
- granen zoals quinoa en bruine rijst

Een ander veelvoorkomend misverstand is dat de vegetarische levensstijl duur is, maar in feite kan het goedkoper uitvallen dan wanneer je vlees zou eten. Denk maar even aan wat een vegetarische pasta in een restaurant kost in vergelijking met een filet mignon. Uit onderzoek blijkt dat plantaardige maaltijden minder kosten dan maaltijden met mager vlees – je zou meer dan 600 euro per jaar kunnen besparen! ^(13a)

Hoewel vegetarische voeding echt gezond kan zijn, moet je toch opletten voor deze misverstanden.

1. Alle vegetarische voeding is gezond

Als je een vegetariër bent die leeft op gefrituurde voeding, gesuikerde dranken en voeding en voedingsmiddelen met veel koolhydraten, ben je waarschijnlijk slechter bezig dan iemand die mager vlees en groenten eet.

Vegetariërs die willen werken aan hun gezondheid, moeten verwerkte voedingsmiddelen zoals diepvriespizza, koolzuurhoudende dranken, gebak en frietjes, vermijden. Deze voedingsmiddelen tellen veel calorieën en vetten en studies hebben ze in verband gebracht met kanker. ⁽⁹⁾

2. Vegetariërs krijgen alle nodige vitamines en voedingsstoffen binnen

Vitamine B12 is belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen en de werking van het zenuwstelsel. Vegetariërs en veganisten lopen het risico om te weinig van deze voedingsstof binnen te krijgen. ⁽¹⁰⁾ Mensen met diabetes type 2 kunnen ook een tekort hebben aan B12. ⁽¹¹⁾

B12 zit in dierlijke producten, maar vegetariërs kunnen B12-versterkte producten zoals brood en plantaardige melk consumeren of supplementen nemen. ⁽¹²⁾

3. Zal ik vlees missen?

Het is normaal dat je hunkert naar bepaalde voedingsmiddelen, maar dat is eigenlijk even psychologisch als fysiologisch. Dit zijn enkele dingen die je kan doen om je verlangen naar vlees onder controle te houden.

- **Vergeet niet 'waarom'** je het doet. Schrijf op waarom je vegetariër wordt. Misschien doe je het om af te vallen, om meer energie te krijgen of om je diabetes beter onder controle te hebben. Of misschien wil je een gezonder voorbeeld zijn voor je kinderen, of wil je milieuvriendelijke voedingskeuzes maken. Wat je beweegreden ook is, schrijf ze op en hang ze op waar je ze kunt zien als je even een herinnering nodig hebt.
- **Maaltijdschema.** Neem een boodschappenlijstje mee als je naar de supermarkt gaat, zodat je alleen koopt wat je nodig hebt. Probeer nieuwe vegetarische recepten op basis van je favoriete vleesrecepten, zoals een stroganoff van champignons in plaats van rundsvlees. Laat je gezinsleden mee recepten kiezen, zodat ze je steunen op je reis. Kook samen en maak plezier in de keuken, zodat je trots kunt zijn op je gerechten.
- **Vraag om aanbevelingen.** De meeste restaurants maken zonder problemen gerechten voor vegetariërs en veganisten.

Ga op zoek naar restaurants met vegetarische gerechten op het menu en vraag de ober om aanbevelingen als je uit eten gaat.

Als je van een bepaald soort vlees houdt, is er waarschijnlijk wel een product waarmee je het kan vervangen. Probeer eens buffalo wings van bloemkool in plaats van kippenvleugels. Gebruik tofoe in plaats van ricotta in lasagne. Leg een veggieburger op de barbecue. Geniet van de ervaringen en leuke momenten die je beleeft tijdens de maaltijden en denk niet alleen aan het eten. Je zin in vlees zal beginnen af te nemen. ⁽¹³⁾

Je hoeft niet van de ene dag op de andere vlees op te geven

De overstap van een vleesrijk eetpatroon naar een vegetarische of veganistische levensstijl hoeft niet abrupt te verlopen. Als je vegetariër wilt worden omdat je diabetes hebt, kan je de overstap geleidelijk aan maken. Roep een vleesloze maandag in het leven of probeer twee keer vegetarisch te koken voor elke keer dat je vlees eet.

Er zijn zo veel heerlijke vegetarische ingrediënten die je kan uitproberen. Breng wat meer tijd door op de groente- en fruitafdeling van de supermarkt en neem wat nieuwe ingrediënten mee naar huis. Koop ingrediënten die in prijs zijn verlaagd om nog meer te besparen en gebruik die producten om je recepten te inspireren. Naarmate je je openstelt voor nieuwe smaken, zal je misschien wel merken dat de overstap gemakkelijker is dan je dacht.

Bron: www.accu-chek.nl

Bronnen:

1. <https://worldvegetarianaday.navs-online.org/>
2. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/meatless-meals/art-20048193>
3. <https://www.mcdonalds.com/us/en-us/about-our-food/nutrition-calculator.html>
- 3b. <https://www.olivemagazine.com/recipes/vegetarian/best-ever-healthy-vegetarian-recipes-under-300-calories/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26138004>
5. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>
- 5b. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/life-after-a-heart-attack/lifestyle-changes-for-heart-attack-prevention>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5439360/>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317915.php>
8. <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/best-sources-protein-vegans>
9. <https://www.bmj.com/company/newsroom/study-suggests-possible-link-between-highly-processed-foods-and-cancer/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23782218/>
11. <https://www.jabfm.org/content/22/5/528>
12. <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/vitamin-b12/what-every-vegan-should-know-about-vitamin-b12>
- 13a. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19320248.2015.1045675?journalCode=when20&>
13. <https://www.onegreenplanet.org/vegan-food/missing-meat-heres-how-to-satisfy-your-cravings-in-a-meat-free-way/>



hoe kwam de 'Lenderink-Maters Stichting' tot stand?

De 'Lenderink-Maters Stichting' t.b.v. jeugdige diabetes is opgericht op 5 april 1991 door de heer J. Lenderink uit Cuijk. De heer J. Lenderink is helaas in 2008 overleden. Zijn grootste wens was dat, als hij zou overlijden, de stichting voortgezet zou worden. Het bestuur van de stichting zet sindsdien de schouders er onder en wil, als eerbetoon aan de heer J. Lenderink, zijn grootste wens uit te laten komen en zijn stichting de 'Lenderink-Maters Stichting' voortzetten.

De naam 'Lenderink-Maters Stichting' is door de heer J. Lenderink speciaal gekozen als eerbetoon aan zijn ouders.

De moeder van de heer Lenderink leed aan diabetes. Deze ziekte was een vreselijke ervaring voor hem. Na haar overlijden rees bij de heer Lenderink de vraag wat hij kon betekenen om deze ziekte voor anderen wat draaglijker te maken. Zo kwam hij op het idee om een stichting op te richten om hierin activiteiten te organiseren, zodat er fondsen binnenkomen om het speciale doel van de stichting de jeugdige diabetes, een leuke attentie te geven, of op één of andere wijze te verrassen.

Zo werd op 5 april 1991 door de notaris de oprichtingsakte opgesteld en was de 'Lenderink-Maters Stichting', de eerste nederlandse zelfstandige stichting voor jeugdige diabetes, een feit.



'Lenderink-Maters Stichting'

t.b.v. jeugdige diabetes



doelstelling

De stichting heeft tot doel het werven van fondsen om leuke dingen te doen voor diabetes-patientjes.

Wij zijn een landelijke stichting, wij doen niets op medisch gebied, want daar zijn wij niet bevoegd voor. Wij organiseren alleen leuke dingen voor deze kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 17 jaar, want daar is erg veel behoefte aan. Dat blijkt wel uit het feit, dat zich al veel kinderen bij ons hebben aangemeld.

Mocht u ook kinderen weten met deze ziekte laat ons het dan weten, dan kunnen wij ook voor deze kinderen een verrassing bezorgen. Het doel van onze stichting is, om kinderen die met diabetes geconfronteerd zijn of worden een verrassing te bezorgen, in welke vorm dan ook.

De kinderen van de Lenderink-Maters Stichting die inmiddels de leeftijdsgrens van 17 jaar bereikt hebben, worden door onze stichting aan het eind van het jaar met Kerst nog steeds verrast met een cadeaubon of bloemenbon.





dankbetuigingen via e-mail



Fijne sinterklaasavond voor u allen,
Ik vond onlangs een aantal
brochures van uw stichting op mijn
bureau. Hartelijk dank daarvoor.
Wat een mooie doelstelling heeft
uw stichting!

Wij voelen ons zeer vereerd.
Wat een prachtige stichting, wat
een warmte!
Hartelijk dank.

Wij willen u
bedanken voor het
Sinterklaascadeau voor
Ilse. Zoals elk jaar is ze er
erg blij mee en gaat er
in de kerstvakantie iets
moois voor uitzoeken.



Lenderink-Maters Stichting

Wij zijn een landelijke stichting en wij proberen onze naamsbekendheid te vergroten om zodoende alle diabetespatiëntjes te bereiken, iedereen tussen 0-17 jaar kan bij ons worden aangemeld en is welkom.

Regelmatig melden nieuwe kinderen met jeugddiabetes zich aan bij de stichting. Het doet ons groot plezier om te zien hoe blij de kinderen zijn met onze activiteiten. Een team van vrijwilligers spant zich elk jaar in om alles goed te laten verlopen.

De verspreiding van deze promotieuitgave vindt plaats via de doelgroep maar ook de gezondheidszorg. Wanneer u als lezer actief bent binnen de gezondheidszorg en de promotieuitgave in een grotere oplage wilt ontvangen om deze in uw instelling aan te bieden, dan is dat uiteraard mogelijk. Wij verzoeken u dan contact op te nemen met de landelijke uitgever. Voor adresgegevens verwijzen wij naar het colofon in deze uitgave.

De oplage wordt kosteloos verstrekt en franco aangeleverd. Onze organisatie krijgt door de landelijke promotie steeds meer reacties van diabetespatiëntjes, de reacties komen uit het gehele land. In deze brochure zit een aanmeldingsformulier, heb je interesse dan kun je het formulier invullen en naar ons opsturen en krijg je natuurlijk snel reactie van ons.

Wij bedanken iedereen die weer heeft mee geholpen aan de totstandkoming van de brochure.

Bestuur / redactie



fiscale status

De 'Lenderink-Maters Stichting' is door de belastingdienst aangemerkt als een instelling met algemeen nut zoals bedoeld in art. 24 van de successie wet.



bedankt !!!

Het bestuur van de 'Lenderink-Maters Stichting' bedankt alle donateurs en het bedrijfsleven voor de (financiële) steun die de stichting ontvangt om de doelstelling te realiseren. Mocht u nog donateurs weten: vul dan de bon in deze brochure in. De kinderen zijn u dankbaar!

Voor inlichtingen: Lenderink-Maters Stichting
telefoon: 0485 - 318021





aanmeldingsbon

Naam van het kind :

Straatnaam :

Postcode/plaats :

Telefoonnummer :

Geboortedatum :

Hoelang is het kind al ziek?

.....

Wat is uw relatie als inzender tot het kind?

.....

Wat is uw naam :

Straatnaam :

Postcode/plaats :

Bijzonderheden :

U bent niet verplicht om alle vragen te beantwoorden. Alle gegevens welke door u worden verstrekt worden uiteraard strikt vertrouwelijk behandeld en niet aan anderen verstrekt.

Lenderink-Maters Stichting
In 't Hoefijzer 42
5431 XG Cuijk
o.v.v. aanmeldingsbon

U kunt uw kind ook aanmelden via ons e-mailadres: **lmsstichting@hotmail.nl**





bekendheid

De brochure van 'Lenderink-Maters Stichting' wordt verspreid naar een aantal instanties waardoor de naamsbekendheid vergroot wordt en de doelstellingen kenbaar worden gemaakt aan een divers publiek.



fondsenwerving

De 'Lenderink-Maters Stichting' werft haar inkomsten via donateurs en giften uit het bedrijfsleven. De stichting heeft een sterke club van donateurs om zich verzameld en wij mogen spreken van een steeds groeiend aantal. Men kan al donateur worden voor een bedrag van minimaal € 6,- per jaar. Door invulling van onderstaande bon wordt men donateur van de 'Lenderink-Maters Stichting'.

Aanmeldingsbon voor donateur

Ondergetekende geeft zich op als donateur voor minimaal € 6,- per jaar.

Naam :

Adres :

Postcode :Woonplaats:.....

Handtekening :

Bon ingevuld, in een voldoende gefrankeerde enveloppe opsturen naar: Lenderink-Maters Stichting
In 't Hoefijzer 42, 5431 XG Cuijk



privacystatement

In aanmerking komende kinderen

- Welke persoonsgegevens wij van uw verwerken;
Onder de geregistreeerde persoonsgegevens welke wij verwerken zijn de personalia zoals vermeld worden op de aanmeldingsbon.
Eveneens wordt (indien van toepassing) het iban/banknummer vastgelegd.
- Voor welk specifieke doel wij dat doen;
Deze gegevens worden verzamelt t.b.v. de registratie van het kind welke in aanmerking komt m.b.t. het doel van de Stichting LMS.
- Gegevens delen met of doorverkopen aan andere organisaties. Alle door de Stichting LMS verzamelde persoonsgegevens worden op geen enkele manier aan derden ter beschikking gesteld.

Donateurs

- Welke persoonsgegevens wij van u verwerken;
Onder de geregistreeerde persoonsgegevens welke wij verwerken zijn de personalia zoals vermeld worden op de aanmeldingsbon voor donateur.
Eveneens wordt (indien van toepassing) het iban/banknummer vastgelegd.
- Voor welk specifieke doel wij dat doen;
Deze gegevens worden verzameld t.b.v. het verzenden van de jaarlijkse donatienota.
- Gegevens delen met of doorverkopen aan andere organisaties.
Alle door de Stichting LMS verzamelde persoonsgegevens worden op geen enkele manier aan derden ter beschikking gesteld.

Overig

Indien er om wat voor reden dan ook geen gebruik meer gemaakt wordt van de persoonsgegevens dan worden deze binnen 6 maanden na constatering definitief uit de registratie verwijderd. Voor eventuele vragen kan schriftelijk contact opgenomen worden met het secretariaat.