

Diabeteskoffer moet jongeren bewuster doen eten

USSEL • Vanaf vandaag trekken speciale diabeteskoffers naar de Vlaamse scholen. De bedoeling is dat jongeren bewust worden van het belang van een evenwichtig eetpatroon, want het aantal jongeren met overgewicht neemt maar toe.

DE STROPEN KOFFER

Het project rond de leerkoffers sluit aan bij de campagne 'Wetenschap maakt knap' van de Vlaamse overheid. De bedrijfsreid zorgt voor het materiaal. De opgang van diabetes, en dan vooral type 2 (veroorzaakt door overgewicht, SR), in ons land is enorm", zegt de zieler van het project, Dimitri Declercq. Uit een voedselconsumptiepeiling van 04 is gebleken dat 9 procent van de Vlaamse jongeren tussen 15 en 18 overgewicht heeft en nog eens 1,5 procent zwaarovergewicht is. Een op de tien jongeren loopt dus risico op suikerziekte. Bij volwassenen dat nog erger. 23 procent van de vrouwen en 17 procent van de mannen kampt met overgewicht, 11 procent van de vrouwen en 10 procent van de mannen zijn zwaarovergewichtig."

De nood aan maatregelen is dus hoog.

Declercq: "Voorkomen is en blijft beter dan genezen. Want eens je obesitas bent, wordt je daar constant mee geconfronteerd. Obesitas is een chronische ziekte.

Het huidige voedingspatroon van de jongeren laat veel te wensen over. Ook ouders moeten zich daar bewust van worden. De nadruk ligt te veel op frisdranken, waardoor de aandacht voor voedzamere dranken als melk totaal verdwijnt. Groenten en fruit eten jongeren nog nauwelijks. En dus willen wij hen op school nog eens duidelijk maken hoe belangrijk een evenwichtige voeding is. Een bewustere omgang met voeding leidt tot een gezondere levenswijze."

Jongeren zijn zich niet genoeg bewust van het probleem, zegt u. Is het niet beter om iets praktisch te doen, in plaats van het moraliserende vingertje op te steken?

"Ja. En daarom hebben we een soort van leerkoffer ontworpen. Op onze website en op de CD-ROM kunnen de leerkrachten de theorie vinden. Maar in de koffer zelf zit een volledige labokit voor de klas, met onder andere een weegschaal en een lintmeter. Daarmee kunnen de jongeren hun eigen gewicht evalueren. Verder zit er ook een glu-



FOTO: JORIS LAMPELIS

■ Dimitri Declercq: 'De diabeteskoffer vertelt jongeren op een interactieve manier hoe belangrijk gezond eten is.'

cosometer in waarmee ze de suikerspiegel in hun bloed kunnen nagaan.

De bedoeling is dat de koffer vakoverschrijdend wordt gebruikt. Laat de leerkracht biologe spreken over de impact van voe-

ding op ons lichaam, maar laat de leerlingen tijdens de informaticalessen ook eens naar onze website surfen en online een aantal vragen in te vullen of spelletjes te spelen."

Zijn de koffer en de lessen specifiek op jongeren toegespitst?

"Dat hebben we min of meer geprobeerd. Voor we de koffer ontwierpen, hebben we een enquête naar de scholen gestuurd. Daarin vroegen we de leerlingen hoe we alles het best konden aanpakken. En uit de antwoorden bleek dat ze interactiviteit belangrijk vonden. Dat hebben we dan ook maximaal verwerkt in het project."

Hoe staat het met de interesse van de scholen tot nu toe?

"Die is bijzonder groot. In totaal staan er tien koffers ter beschikking van de scholen en voor de eerstkomende maanden zijn die allemaal al gereserveerd. Scholen die nog geen koffer hebben en die ook geïnteresseerd zijn, kunnen ons nog altijd een mailtje sturen via de website. Voorlopig is het project enkel bestemd voor het ASO en het TSO, maar we gaan ook het BSO bij de zaak betrekken.

Scholen kunnen de koffer in de Katholieke Hogeschool Sint-Lieven in Gent gratis komen ontlenen. Wel wordt er een waar-

borg van 100 euro gevraagd."

Ik las in het bijgeleverde handboek dat er ook een ontmoeting met een diabetespatiënt is voorzien. Waarom?

"We willen de jongeren tonen hoe het leven van een diabetespatiënt eruitziet. We geven hen de kans om zelf vragen te stellen aan de patiënt. Zo komen ze te weten hoe de ziekte zijn leven bepaakt. Diabetici kunnen vanuit hun eigen ervaringen vertellen hoe belangrijk een gezonde voeding is en hoe je er, door op je gewicht te letten en meer te bewegen, voor kunt zorgen dat je niet langer medicatie hoeft in te nemen.

Ikzelf ben bijvoorbeeld ook diabetespatiënt. In mijn geval is dat wel een ernstige kwestie. Ik ga zelf ook naar scholen om mijn verhaal te vertellen. Het leven zou inderdaad plezieriger zijn zonder diabetes: ik moet er altijd rekening mee houden. Eens je diabetes hebt, ben je in leide nooit helemaal alleen. Je hebt de ziekte altijd bij je, 24 uur op 24, 7 dagen op 7. Je wordt aanzienlijk beperkt in een aantal dingen, maar je kunt ermee leren leven. De ziekte is niet onoverkomelijk. Diabetes verhindert me niet om te doen wat ik graag doe."

Meer info op www.jongerenvoeding.be