

Vorstadium diabetes zorgt voor hersenschade

MAASTRICHT
DOOR MARIANNE SLEGGERS

Ook bij mensen die het vorstadium van suikerziekte - prediabetes - hebben, is al schade aan hun hersenen te zien. Dat blijkt uit een studie van het Maastricht UMC+.

„We dachten altijd dat prediabetes relatief onschuldig was, maar we komen nu toch tot de conclusie dat dit niet zo is”, zegt biomedicus Miranda Schram, een van de onderzoekers. Mogelijk uit deze hersenschade zich later in dementie of andere cognitieve problemen. Van diabetes, waar een miljoen Neder-

landers aan lijden, is al langer bekend dat het de kans op dementie vergroot.

De onderzoekers baseren zich op MRI-scans van 2200 deelnemers aan de langlopende Maastricht Studie, een langlopende studie aan het UMC+ naar onder meer diabetes type 2, volksziekte nummer één. Schram: „Met behulp van glucose-testen kunnen we vaststellen of iemand prediabetes heeft.” De diagnose diabetes type 2 is net als prediabetes lastig te stellen aangezien de patiënt er zelf vaak weinig van merkt. Gemiddeld wordt pas na zeven tot acht jaar de diagnose gesteld. „Dat is nou juist het vervelende van deze ziekte, omdat geldt:

hoe eerder je begint met behandelen, hoe beter.”

De onderzoekers troffen op de MRI-scans van de deelnemers - waarvan 350 prediabetes hebben - schade aan bij de 'witte stof' in de hersenen. Deze witte stof is verantwoordelijk voor de verbindingen tussen de verschillende delen in het brein - de grijze cellen. Zodra hier schade optreedt, vallen ook verbindingen weg en dat kan na zo'n 15 tot 20 jaar leiden tot dementie. Deze schade lijkt onomkeerbaar. „Maar dat weten we nog niet zeker. Op dit moment denken we in ieder geval niet dat je dit met aanpassingen in je leefstijl nog kunt veranderen.” Diabetes kan echter nog wel wor-

den voorkomen als iemand in het prediabetes stadium verkeert. „Met aanpassingen van je leefstijl, zoals meer bewegen, gezond eten en afvallen als je overgewicht hebt, kun je dat tijt nog wel keren.”

De onderzoekers gaan nu het onderzoek uitbreiden door de onderzoekspopulatie te vergroten. De Maastricht Studie heeft inmiddels 8000 deelnemers. „We gaan kijken naar hoe breinverbindingen eruit zien bij mensen met diabetes, prediabetes en mensen zonder diabetes. Als we daar meer over te weten kunnen komen, wordt wellicht ook duidelijker hoe de cognitieve problemen precies tot stand komen en hoe ze verholpen kunnen worden.”

Ruilwinkel bezorgt Vaals landelijke prijs

VAALS
DOOR ONZE VERSLAGGEVER

De gemeente Vaals heeft de Inspiratie Award 2018 voor inspirerende GIDS-gemeente (Gezond in de stad) gewonnen. Dat dankt ze mede aan de in maart geopende Ruilwinkel.

Vaals heeft een breed netwerk opgebouwd van professionals en vrijwilligers op het gebied van gezondheid, participatie en armoede. De 'beweegmakelaar' heeft een centrale rol. Hij beweegt mensen in de breedste zin van het woord; niet alleen fysiek, maar vooral op sociaal en maatschappelijk vlak. Onder andere het initiatief van de Ruilwinkel wordt genoemd als inspiratie voor andere gemeenten. Deze winkel aan de Kerkstraat is samen met inwoners opgezet. Hier kan iedereen spullen en diensten met gesloten beurzen ruilen. De winkel ontstond uit de behoefte van inwoners om elkaar te kunnen ontmoeten en te helpen.

Op dit moment zijn er circa dertig vrijwilligers actief in de Ruilwinkel. Tenminste de helft behoort tot de groep mensen in een kwetsbare positie, waaronder mensen met een fysieke of psychische beperking of een uitkering.

Vier nieuwe Bib Gourmands voor Limburg

SITTARD
DOOR ONZE VERSLAGGEVER

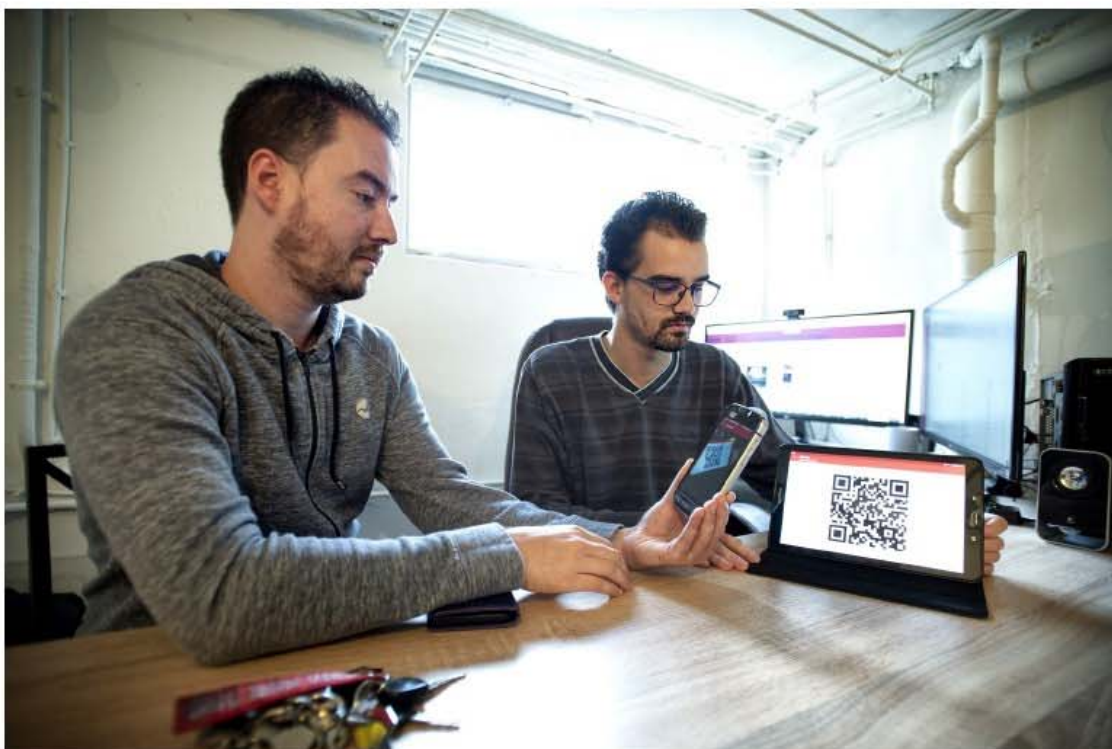
Vier Limburgse restaurants hebben een Bib Gourmand gekregen. Dat heeft Michelin gisteren bekendgemaakt.

In Maastricht hebben twee restaurants een 'Bib' ontvangen: Danyel van Danyel van den Bongard in de wijk Sint Pieter en Novo Dining van Jareau van den Heuvel en Rodney Welters, dat zich naast de Euroscop bioscoop aan de Wilhelminasingel bevindt.

In Heerlen is er een Bib voor Mijn Streek van het trio Alan Ostrom, Tim Sieben en Levy Smit, dat op de vijfde etage van het glaspaleis is gevestigd. In Nederweert wonen Caspar Kessel, John Beijer en Kitty Verspaget van Diverso.

Limburg telt nu zestien restaurants met een Bib Gourmand. Michelin kent deze toe aan restaurants die voor maximaal 37 euro een driegangenmenu serveren dat voldoet aan de door Michelin gestelde kwaliteitseisen.

Naast de vier nieuwe winnaars gaat het om De Lindeboom New Style in Beek, Kasteel Elsloo in Elsloo, Flavours in Weert, Hof van Herstal in Pey-Echt, Bellevue in Simpelveld, Silvester's in Sittard, Herberg Stadt Stevenswaert in Stevenswaert, Brasserie Valuas in Venlo, Uit de Kunst in Vijlen en in Maastricht LAuberger, Harry's en Umami by Han. De Bib van Juliana in Valkenburg is vervallen omdat het restaurant zijn deuren heeft gesloten.



Javed Mohammad (links) en Naylem Willems demonstreren hoe je met de app Qredit betaalt. FOTO BAS QUAEDEVLIEG

Met cryptogeld betalen

KERKRADE/GELEEN
DOOR SIEBRAND VOS

Als we Nayiem Willems mogen geloven, hangt er een enorme zak geld boven de markt waarmee winkeliers en andere ondernemers hun voordeel kunnen doen. Bezitters van cryptogeld kunnen dat immers nauwelijks in winkels uitgeven. Met zijn app Qredit kan dat wel.

Miljarden

Nayiem: „Wereldwijd is er voor 215 miljard dollar aan cryptogeld in omloop. Steeds meer winkels, winkelketens en webshops zullen cryptogeld accepteren.” Nayiem Willems (26) vormt met broer Javed Mohammad (29), Hans Peters en Marco Valize het techbedrijf Hodler Company.

In de winkel afrekenen met cryptogeld.

Hodler Company uit Geleen presenteert op muntenbeurs MIF in Maastricht het systeem Qredit dat dit mogelijk maakt.

Qredit is hun betalings- en beloningsplatform, dat vandaag en morgen wordt gedemonstreerd tijdens de muntenbeurs MIF in het MECC in Maastricht. Qredit wordt bij wijze van proef geaccepteerd als betaalmiddel in het café van het MECC. Een aantal geïnteresseerde bedrijven zal kijken of het betalingsverkeer inderdaad zo soepel verloopt als Willems stelt. Winkeliers zo udenaast hun pinautomaat Qredit kunnen installeren, zegt de ontwikkelaar. „Je maakt een uniek wallet-adres aan en krijgt een unieke QR-code. De klant scant die en maakt het bedrag over.”

Qredit is veilig, goedkoop en snel, benadrukt Willems. Hij begon in een kelder in Kerkrade en het bedrijf is nu gevestigd in het oude hoofdkantoor van de Maurits in Geleen. „In het begin wilden we een spaarsysteem bouwen, maar alsnel werd duidelijk dat er ook behoefte bestaat aan een betalingssysteem. Om niet afhankelijk te zijn van andere platformen, hebben we onze eigen blockchain ontwikkeld, met eigen wallets voor mobiel en desktop.” Klanten kunnen er hun cryptogeld, bijvoorbeeld etherium, omzetten in credits. Een winkelier kan daar zijn credits eventueel aan het eind van

de dag omzetten in euro's. Een transactie bij Qredit kost 0,001 eurocent en is met 8 seconden veel sneller dan bij etherium, volgens de broers. Het probleem waar zij tegenaan lopen is, dat de overheid totaal geen kaas geeft van blockchain-technologie”. Regelgeving hiervoor ontbreekt.

Heerlen

Het steekt de mannen overigens dat Heerlen een digitale munt voor publieke klussen laat ontwikkelen op de Smart Services Campus, terwijl zij een werkend systeem in de aanbidding hadden. Javed Mohammad: „Wij zijn jongens uit Parkstad. Het silhouet van Heerlen prijkte zelfs op onze wallet.”

De MIF wordt vandaag en morgen gehouden in het MECC in Maastricht.