

# DE RECLAME

**Mager Hachee-  
vlees + kruiden** 500 gram **7.95**

**Dik beveleesde  
Hips** 500 gram **2.95**

**Malse  
Bieflappen** 500 gram **9.95**

**Mager  
Zuurkoolspek** 500 gram **4.95**

**Onze dagreklames:**

maandag, dinsdag en woensdag:  
**VERSE WORST** (fijn of grof) 500 gram **4.95**  
**GEHAKT** (half-om-half + kruiden) 500 gram **4.95**

donderdag, vrijdag en zaterdag:  
**SCHOUDERKARBONADE** 500 gram **4.95**  
**MALSE VARKENSLAPPEN** 500 gram **4.95**



Keurslager  
**P. VAN BURK**  
 Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.  
 Tel. 0575-461269

**Leer succesvol autorijden!!**

VAMOR-AUTORIJSCHOOL WEIJERS  
 HELPT U DAARBIJ GAARNE

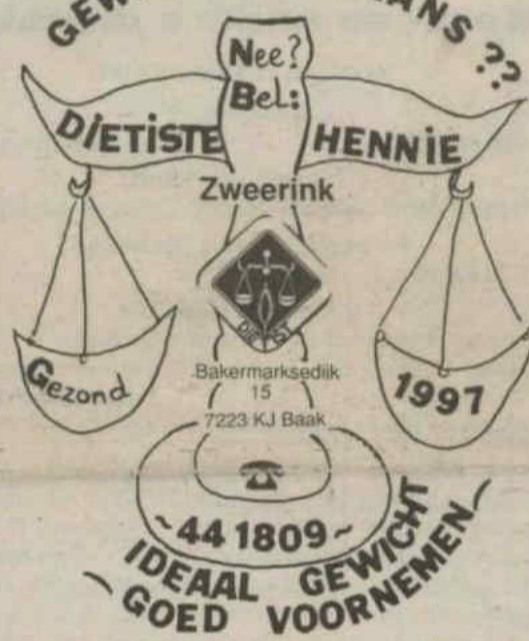
Wij lessen in BMW 316 en Honda automatic  
 Theorielessen te Keijenborg en Hengelo Gld

AUTORIJSCHOOL

**A. W. W. WEIJERS**

Poelsweg 47- Keijenborg - tel. 0575-461307

**GEWICHT IN BALANS ??**



**WIJNBERGEN  
BLOEMEN  
VERKOOPKAS**

**2 bos Trosanjers**  
 diverse kleuren **6.95**



Kerkstraat 6a - Hengelo Gld - Tel. 0575-461473  
 Ingang Kerkstraat en Raadhuisstraat

**Friesche Stoeterij**



G.W. Ebbers  
 Hazenhutweg 1b  
 Hengelo Gld.  
 Tel. 0575-467225

Heeft voor u vele faciliteiten, zoals

- \* Pensionstalling, Weidegang
- \* Verhuur van binnenbak en Buitenbak
- \* Verhuur van pony's, paarden en Friesche paarden
- \* Huijkarritten, en verhuur van kar en wagen
- \* Rijlessen, ook met Friesche paarden en buitenritten
- \* Voor de kinderen zijn er minipony's om op te rijden

Tevens kunt u voor de gezelligheid aankomen voor  
 o.a. een kopje koffie.

**Voor AUTORIJLES**

**AAD LOONEN**

Rozenhoflaan 29 - Hengelo Gld  
 telefoon 0575-461845

Wij lessen in Peugeot 306 turbo diesel.

Party Centrum  
 Hotel - Café - Restaurant  
**„De Kruisberg”**



- Zaal 1 van 50 t/m 350 personen
  - Zaal 2 van 20 t/m 120 personen
  - Zaal 2 met tuinserre/terras
  - Zaal 1 en 2 luchtbehandeling
  - Barbeque voor ±80 personen
  - Invalide toilet
  - Diverse oud Hollandse spelen
  - Klootschiet-parcours
  - Ruime parkeer gelegenheid
  - Prijsafpraak vooraf
  - Diverse diners - koffietafels
  - Hapjes buffetten
  - Diverse warme en koude buffetten
  - Gratis bruidsauto Rolls-Roys
- U wordt gehaald en thuis gebracht



Eric en Mieke Jansen

Kruisbergseweg 172 - 7009 BT Doetinchem  
 Telefoon 0314 - 324123 - Fax 0314 - 363821



**'t Hoekje**

- Café
- Restaurant
- Slijterij

Spalstraat 1 - 7255 AA HENGELO GLD  
 Telefoon 0575-461252

**Vrijdag 10 januari**  
 introductie nieuw bier van  
 de Grolsch



1897-1997

**Calixtus**

1e uit een serie van 6

Wij presenteren dit bier voor  
 het eerst op deze avond.

Spaar 6 stempels tot het eind  
 van het jaar.

Bij volle kaart ontvangt u een  
 collectus item van de Grolsch.

Deze aanbieding geldt ook  
 voor de slijterij.

**SPEKLAPPEN**

500 gram **4.30**

**RUNDERVINKEN**

per stuk **1.80**

**PLOKWORST**

100 gram **1.70**



**SLAGERIJ  
RATERINK**

Raadhuisstraat 10  
 Hengelo (Gld.)  
 Tel. 0575-461301

## Welke metselaars hebben het helemaal in de vingers?

In de regio Hengelo/Zelhem zoeken we een ploeg **all-round metselaars**, vakmannen die alles aan kunnen. Bel overdag voor meer informatie

(0314) 33 43 51

Of bel 's avonds na 18.00 uur met de heer M. Eekelder, tel. (0544) 37 56 76.

**Goldewijk**  
BOUWROEP

Voor reparatie van uw wasautomaat, koelkast of diepvries

## BEL UIT DE WEERD

Zonnestraat 13, Hengelo (Gld.)  
Tel. 0575-461806

Erkend rayonmonteur Candy Ned.  
Candy voor Wassen Koelen Koken

## SCHOORSTEENVEEGBEDRIJF

# „ZELHEM“

GERARD BRANDENBARG

Blekweg 11 - tel. 0314-622267  
7021 JW Zelhem

Oudjaar 1996

## Tijd

Gedachten drijven woordloos in vergane tijd

gevoelens blijven tijdloos aan gebeuren kleven

geslachten gaan en komen op de hun gegeven tijd

geschiedenis was, is en wordt door u en mij in tijd geschreven.

G. H.

## DAMNIEUWS (week 52)

Op de laatste clubavond van 1996 werd het kerstsnel-damtoernooi gespeeld. Vanwege de kerst werd de clubavond verschoven naar de maandag wat resulteerde in een mindere deelname. Doch de strijd en plezier was er niet minder om. In de hoogste groep (10 pers.) was het J. Heijink, die van meet af aan de kop nam, maar in de laatste ronde H. Luimes en H. Vos naast zich moest dulden, zij allen eindigden met 9-13. Een dubbele ronde beslissingswedstrijden zag men niet zitten, dus werd het S.B. (Sonnensysteem toegepast). Dit houdt in dat je dubbele punten (zie eindstand) van de tegenstander krijgt waar je van gewonnen hebt, gelijk aantal bij remise en bij verlies niets. Nadat hij 10 jaar een ander voor moest laten gaan was het J. Heijink, die nu het kampioenschap opeiste met een S.B. van 119. H. Luimes werd 2e met een S.B. van 103 en H. Vos werd 3e met een S.B. van 98.

In de 2e groep werd er met 1 persoon minder al net zo hard gestreden om de punten, dit bleek wel uit de eindstand. Hier werd B. Harkink 1e met een score van 8-13, 2e werd H. Groeneveld met 8-12 en drie man op de 3e plaats met 8-10. Ook hier werd het S.B. toegepast en ging E. Brummelman met de 3e plaats strijken met een S.B. van 64, 4e werd D. Walgemoet met een S.B. van 63 en 5e S. Hoebink met een S.B. van 56.

Op donderdagavond 9 januari damt de damclub weer verder in het clublokaal café 't Hoekje aan de Spalstraat 1 te Hengelo Gld.

**BOSMAN**  
GROENSPECIALIST  
Hoveniersbedrijf en kwekerij  
tuinadvies  
ontwerpen  
aanleg  
onderhoud  
sierbestrating  
kwekerij  
Kervelseweg 23  
7255 BE Hengelo Gld  
Telefoon (0575) 46 26 19

Hondenschool  
"Klein Weetink"  
te Velswijk  
start de nieuwe cursussen  
op zaterdag  
18 januari 1997.  
Puppy's - Beginners -  
Gevorderden - Jacht.  
Inlichtingen:  
Ap Peters, 0314-641436  
Lucia Mullink, 0314-622361

**566**  
Kleurslager Koopje  
spekappes  
500 gram  
Kleurslager F. van Burck  
Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-451266

**TEGELHANDEL**  
SIMON DE BRUIN  
Wand- & Vloertegels  
Sanitair  
Lankhorsterstraat 12,  
7255 LC Hengelo (Gld.)  
Tel. 0575 - 464064

Schaatsen roning slijpen

**ROOZEGAARDE**  
Sport & Mode

Spalstraat 13  
Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461996

Brillen waarmee je gezien mag worden



**Köchter-Wissink**  
JUWELIER - OPTICIËN  
Spalstraat 13 Hengelo Gld. Telefoon (0575) 46 13 74

Tapijt vuil?

Haal dan de **TAPINETTE** diepte reiniger

Huur slechts f 10,00 per dag, verbluffend resultaat



**HALFMAN B.V.**

boomkwekerij  
tuinaanleg

hoveniersbedrijf  
Rondweg 2a - Hengelo Gld.  
Tel. 0575-461424

## Kerk- en andere diensten

ZONDAG 12 JANUARI 1997

Remigiuskerk  
10.00 uur ds. E. Noltus Kindernevendienst  
Goede Herder Kapel  
10.15 uur ds. C. van Dorp  
Verzorgingscentrum "De Bleijke"  
10.00 uur mevr. D. J. Rekwinkel-Kets  
R.K. Kerk Hengelo Gld.  
Zaterdag 11 januari 19.00 uur Eucharistieviering  
Zondag 12 januari 10.00 uur Woord en Communiedienst  
m.m.v. gemengd koor  
Dinsdag 14 januari 19.00 uur Eucharistieviering in de Bleijke

R.K. Kerk Keijenburg  
R.K. Kerk Keijenburg: zaterdags om 17.00 uur Weekendviering; zondags om 10.00 uur Hoogmis; woensdagsavonds 19.30 uur Rozenhoedje bidden; vrijdagavonds 19.30 uur Eucharistieviering.  
Huize Maria Postel: dinsdagsmorgens om 9.30 uur H. Mis; dagelijks Rozenhoedje bidden om 18.30 uur.

Weekenddienst doktoren  
De weekenddiensten lopen van vrijdagmiddag 14.00 uur tot maandagochtend 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen.  
Op zaterdag- en zondagochtend wordt om 11.00 uur een vrij spreekuur gehouden; U hoeft hiervoor dus niet te bellen! Buiten het weekend spreekuur is het sterk aan te bevelen voor U komt, eerst te bellen; de arts kan dan rekening houden met Uw komst.

VRIJDAG 10 - ZONDAG 12 JANUARI  
Dr. Klein Horsman (praktijk dr. Eijkelkamp), tel. 464550

Avond- en nachtdienst  
De avonddienst loopt van 17.00 uur 's avonds tot de volgende morgen 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen.  
Maandag: dr. Eijkelkamp, Koldeweiweg 2, Keijenburg, tel. 462262  
Dinsdag: dr. Koning, Kastanjelaan 1, Hengelo Gld, tel. 461266  
Woensdag: dr. Klein Horsman, tel. 464550  
Donderdag: dr. Eyck, Kastanjelaan 7, Hengelo Gld, tel. 461277

Apotheek Hengelo Gld, Spalstraat 28, tel. 0575-461010  
Openingstijden: maandag t.e.m. vrijdag 8.00-12.30 uur en 13.30-18.00 uur, za., zo., feestdagen 11.00-12.00 uur.  
Spoed- en specialistenrecepten kunt u in het weekend, buiten de openingstijden om 17.30 uur inleveren.  
Diëtiste: iedere donderdag van 14.00-16.00 uur.

DIERENKLINIEK HENGELO-KEIJENBORG  
A. R. J. van Ingen - H. J. Ormel - H. G. Salomons  
Kampstraat 2 - 7255 XC Hengelo Gld. - tel. 0575-461420  
Spoedgevallen: tel. 0575-461420  
u wordt altijd doorverbonden naar de dienstdoende dierenarts.  
Spreekuren gezelschapsdieren:  
maandag t/m vrijdag 13.30-14.00 uur  
maandag en donderdag 19.00-19.30 uur en op afspraak  
Paardenspreekuur:  
maandag 19.00-20.00 uur en op afspraak  
Dierenapotheek:  
maandag t/m vrijdag 08.30-17.00 uur  
zaterdag 08.30-12.00 uur

Openstelling Politiebureau Hengelo Gld  
Maandag t.e.m. vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.  
Dag en nacht bereikbaar, tel. 0575-461230.

Alarmnummer brandweer, ambulance, politie  
Telefoon 06 - 11

Hulpdienst  
mevr. Rijkema, tel. 462439 en mevr. Lubbers, tel. 462766. In Keijenburg mevr. Hakvoort, tel. 462317 en mevr. van Aken, tel. 462627.

BEZOEK- EN OPPAS SERVICE VOOR OUDEREN (B.O.S.O.)  
Hengelo: mevr. R. Rijkema, tel. 462439  
Keijenburg: mevr. A. Hakvoort, tel. 462317

Informatie- en adviespunt voor Ouderen  
Kastanjelaan 11, Hengelo Gld. Spreekuur elke maandag van 11.00 tot 13.00 uur. Telefoon tijdens deze uren: (0575) 462345.

Netwerk Thuiszorg Nederland  
24 uur per dag bereikbaar, (lieft bellen tussen 09.00 en 12.00 uur).  
Zr. J. A. van den Heuvel - regio Midden-IJssel - tel. 0575-516463.

ZorgGroep Oost-Gelderland  
Kraamzorg, kruiswerk en gezinsverzorging. 24 uur per dag bereikbaar via telefoonnummer 06-8806 (20 ct/min)  
Uitleen van verpleegartikelen en hulpmiddelen:  
Thuiszorgwinkel Doetinchem, Rozengaardseweg 19, Doetinchem  
Thuiszorgwinkel Zutphen, Laarstraat 15, Zutphen  
Telefoon 06-8806 (20 ct/min)

- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Hengelo (Gld):  
Zutphenseweg 1c, Vorden, tel. 0575-552129  
spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur  
- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Steenderen:  
J. F. Oltmansstraat 7, Steenderen, tel. 0575-451659  
spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur  
- Maatschappelijk Werk Zelhem:  
Stationsplein 12, Zelhem, tel. 0314-622151  
spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur

Ned. Patiëntenver. (afd. Oude IJsselstreek)  
Vereniging op chr. grondslag voor algemene belangenbehartiging in de gezondheidszorg. Voor vragen, hulp of bemiddeling bij problemen, bel (dagelijks van 19.00-20.00 uur) tel. 0313-421025, 0314-341275 of (maandag t.e.m. vrijdag) 0314-326796.  
Vrijwillige Thuiszorg, tel. 0314-335000, dagelijks van 9.00-10.00 uur en van 18.30-19.30 uur en 24 uur per dag bereikbaar op nr. 06-52957677

Fysiotherapie  
praktijk Janssen van Dijke, Kastanjelaan 2a, tel. 0575-463064

Verloeskundige:  
R. Haggeman-Withaar, tel. 0575-441351

Pedicure  
Y. Willemsen-Abbink, Toldijk, tel. 0575-451386  
L. Evers-Jansen, tel. 0575-462515  
H. Offenberg-Rosegaar, Keijenburg, tel. 0575-463435  
M. Lukassen, tel. 0575-461457 (maandagmorgen)

Diëtiste  
H. Zweerink-Stege, Bakermarksedijk 15, 7223 KJ Baak, tel. 0575-441809. Voor afspraken tussen 13.00 en 14.00 uur.

Diabetes Vereniging Nederland  
Telefonische hulpdienst: 033-4725083

Kinder- en jeugdtelefoon Achterhoek  
Tel. 0314-665000, dagelijks bereikbaar van 16.00-19.00 uur.

Openingstijden Bibliotheek Hengelo Gld.  
dinsdag 15.00-17.00 uur en 18.30-20.30 uur  
woensdag 10.00-12.00 uur en 15.00-17.00 uur  
vrijdag 15.00-20.30 uur

Openingstijden VVV Hengelo Gld.  
maandag t/m vrijdag 10.00-12.30 uur  
zaterdag 10.00-14.00 uur

Openingstijden Wereldwinkel, Raadhuisstraat 4  
woensdag, donderdag, vrijdag 13.30-17.00 uur  
zaterdag 10.00-12.30 uur

Woningstichting "Thuis Best"  
Spalstraat 41, Hengelo Gld., tel. 0575-461460  
Geopend voor algemene zaken maandag t/m donderdag van 8.30 tot 12.00 uur. Voor klachten tel. 0575-461400, telefonisch 's morgens tussen 8.00-10.00 uur.

Na de tragische dood van onze zoon

#### HANS ELKERBOUT

en omdat het door de plaats en omstandigheden wereldnieuws werd, was er zeer veel publiciteit. Maar juist de kleine gestes, het warme medeleven van de mensen hier in het dorp, de briefjes, telefoontjes, de tranen en de warmte hebben ons diep geroerd en ons troost gegeven.

Hartelijk dank hiervoor.

Het doet ons goed in dit vriendelijke dorp te wonen ver van het lelijke in de wereld.

J. G. Elkerbout

J. J. Elkerbout-van der Schaaf

Hengelo (Gld.), januari 1997

Hiddinkdijk 2

## Voorlichtingsweek over suikerziekte

van 13-01 t/m 17-01-1997

in Apotheek Hengelo Gld.

Mensen met suikerziekte en hun familie of vrienden kunnen op **maandag 13-01-'97** de voorlichtingsavond over suikerziekte bijwonen. Een internist, een huisarts, een apotheker en een staf lid van de Diabetes Vereniging Nederland (DVN) geven u informatie over suikerziekte. U heeft de mogelijkheid om vragen te stellen.

Uit onderzoek blijkt dat er nog steeds te weinig kennis is over suikerziekte. Men kent het doel van de behandeling niet en Diabetes Type II wordt nog steeds gebagatelliseerd met de woorden "een beetje suiker".

Ook van zelfcontrole en zelfregulatie weet men in het algemeen weinig. Door onwetendheid worden er fouten en vergissingen gemaakt en leeft men onnodig minder prettig.

Zo prettig mogelijk leven met diabetes is een hele kunst, maar heel goed mogelijk als de mensen goed begeleid worden. Familie, vrienden en kennissen spelen hierbij een belangrijke rol. Het is plezierig als ook zij goed geïnformeerd zijn over diabetes.

Daarom organiseert Apotheek Hengelo Gld deze voorlichtingsweek vanaf **maandag 13 t/m vrijdag 17 januari 1997**. Voor meer specifieke vragen geeft de Diabetes Vereniging Nederland (DVN) ondersteuning, alsmede de diabetesverpleegkundige, de diëtiste van het Slingeland Ziekenhuis te Doetinchem en een podotherapeut. Ook kunnen patiënten met de apotheker spreken.

Daarnaast bestaat voor patiënten de mogelijkheid om deel te nemen aan een cursus zelfcontrole. Deze cursus duurt ongeveer 1,5 uur en wordt verzorgd door een diabetesverpleegkundige.

De patiënt kan tevens tegen een sterk gereduceerd bedrag een startpakket voor de zelfcontrole aanschaffen.

**Deze week wordt georganiseerd in samenwerking met de DVN en de huisartsen te Hengelo Gld.**

Indien u vragen heeft over deze Diabetesweek kunt u contact opnemen met Rianne Esselink, tel. 0575-461010.

Heeft u belangstelling? Kom langs tijdens de Diabetesweek of haal snel het inschrijfformulier voor het maken van een afspraak in Apotheek Hengelo Gld.

### AANDACHT VOOR DE STICHTING "GEEF MAX DE ZAK"

De Stichting "Geef Max de Zak" is een instelling die zich beijvert om door middel van inzameling van goede gebruikte kleding gelden te verkrijgen om mensen die in meer of mindere mate aan reuma lijden, op vakantie te kunnen laten gaan, de z.g. reumakuur-reizen.

Eén van de grote animators van deze Stichting in de regio is dhr. Pastoors uit Gaanderen.

Omdat de aandacht voor de doelstellingen van de Stichting de laatste tijd wat verflauwen, kan dit berichtje er mede toe bijdragen dat de mensen weer hun oude, goede kleding weer voor dit doel inleveren. Want het is erg hard nodig. Het inleveradres in het lezersgebied van "De Reclame" is dhr. J. Tijdink, Sarinkkamp 43 te Hengelo Gld. Ook kunt u telefonisch contact met hem opnemen onder nummer 0575-463044.

Bent u uw kast of kasten aan het opruimen en komt u nog goede kleding tegen, die u niet meer gebruikt, stop het in een zak en lever het in.

De reumapatiënten zullen u er dankbaar voor zijn.



KERKSTRAAT 6

Zie onze  
dagaanbiedingen  
in de winkel.

Mijn broertje heet RUBEN  
Hij is geboren op 30 december 1996.  
Hij weegt 3455 gram en is 51 cm lang.  
Casper  
Onze ouders zijn: Gerrit en Marjan Meenink  
Sarinkkamp 76  
7255 CW Hengelo Gld.

## DE RECLAME

UITGAVE:

DRUKKERIJ WOLTERS

Regelinkstraat 16

Postbus 63, 7255 ZH Hengelo Gld

Telefoon 0575-461455, b.g.g. 462771

Telefax 0575-463521

Verschijnt dinsdags in:

Hengelo, Keijenborg, Velswijk (Zelhem),

Steenderen, Baak, Bronkhorst, Olburgen,

Rha, Toldijk, Wichmond-Vierakker

en omstreken

De aktie

## Kerkbalans 1997

vindt plaats tussen 12 en 26 januari  
onder het motto:

**"Kerkbalans '97  
ik teken ervoor"**

De financiële zorg voor de plaatselijke  
geloofsgemeenschap is een  
gezamenlijke zorg.

In deze maand ontvangt u weer een kaart  
of formulier, waarop u uw toezegging  
kunt vermelden.

Mogen wij weer op u rekenen?

De Hervormde Gemeente en  
de Parochie H. Willibrordus  
in Hengelo Gld.

## PRESENTATIE TEAM TORLEIF HARTELMAN

Op een gezellige avond in café "De Zwaan" te Hengelo Gld werd het racing-team Torleif Hartelman gepresenteerd. Berlinda Hartelman, de zeer actieve P.R.vrouw had de sponsors en andere belangstellenden uitgenodigd om bij de presentatie aanwezig te zijn en velen gaven gehoor aan die uitnodiging. Presentator Jos Damen ging op de van hem bekende wijze in op het afgelopen seizoen van Torleif Hartelman en vroeg hem naar de plannen voor 1997. Onder een zeil stond de motor voor het nieuwe seizoen verborgen en nadat het zeil verwijderd was kwam een prachtige gele Ducati 748 SP te voorschijn; het nieuwe race-monster voor het seizoen 1997.

Jos Damen vroeg Torleif hoe hij tot het besluit was gekomen om met deze machine te gaan racen, want zo zei hij, voor een tijdje geleden hoorde ik van plannen tot stoppen. Torleif antwoordde hierop: ik ben eens wat andere teams gaan bekijken en mede op advies van Gerrit Wolsink en Cees Langeveld van MQP-kleding, heb ik besloten een eigen team op te zetten. Vervolgens stelde Jos Damen de andere leden van het team voor. Als monteur komt Carl Mengerman, een Ducati-man in hart en nieren het team versterken. Carl weet alles over Ducati en hij is van grote waarde voor het team. Verder bemannen Erik van Mourik en Peter Ocks het team, met op de achtergrond Berlinda Hartelman, die op vlotte wijze de P.R. behartigt en Torleifs ouders Bennie en Alie Hartelman.

Een coureur en een team dat goed wil presteren, kan niet zonder sponsors, maar gelukkig velen steunen dit team. Gevraagd naar zijn plannen, gaf Torleif aan, vooral op zijn thuiscircuit "Varsel-Ring" te Hengelo Gld te willen vlammen. Hamove organiseert daar op 26 en 27 april a.s. de int. wegraces.



Foto: sportfoto Guus van Goethem

Op de foto voor de motor Torleif Hartelman en achter de motor v.l.n.r.: monteur Carl Mengerman, Erik van Mourik en Peter Ocks.

Rabobank Graafschap-West organiseert een informatiebijeenkomst met als onderwerp:

### Toekomstperspectief voor de landbouw in de Graafschap.

donderdag 16 januari 1997  
Sporthal "de Lankhorst"  
Lankhorsterstraat 3b Wichmond.  
aanvang 19.45 uur.

Sprekers: - Th.A.M. Meijer, Tweede Kamerlid CDA  
- Ing. J.M.J. Vinkenvleugel, Hoofd advisering  
kredietrisico's, tevens Adjunct Directeur van  
Rabobank Nederland.

Belangstellenden, die geen persoonlijke uitnodiging hebben ontvangen kunnen contact opnemen met één van onze kantoren.

**Rabobank**

Graafschap-West



Vorden, Zutphenseweg 26  
Hengelo, Raadhuisstraat 21  
Steenderen, Burg. Smitstraat 21  
Keijenburg, St. Janstraat 44  
Baak, Wichmondseweg 13a  
Wichmond, Baron van der Heijdenlaan 3

algemeen telefoonnummer: 0575-557888  
e-mail adres: rabo3274@tref.nl

#### DE DIËTISTE GEEFT RAAD!

In het kader van de diabetesweek volgt hier een korte uitleg over de voeding bij diabetes mellitus  
Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte van het bloed (ofwel bloedsuikergehalte). Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Koolhydraten worden in de darmen omgezet in glucose. Deze komt via de dramen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren en hersenen). Daar dient de glucose als energiebron.

Om glucose vanuit het bloed de cellen van het lichaam in te laten gaan is insuline nodig. Insuline is een hormoon; het wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt. Bij diabetes mellitus werkt de insuline niet zoals het moet. Het kan zijn dat er te weinig of geen insuline wordt gemaakt. Soms kan de insuline zijn werk niet goed doen. Een te hoog lichaamsgewicht kan daar een oorzaak van zijn. Het gevolg is dat de glucose de cel niet in kan en in het bloed blijft. De nieren scheiden dan een deel van de glucose met de urine weer uit. Een deel blijft echter in het bloed. Te veel glucose in het bloed geeft lichamelijke klachten, zoals moeheid, dorst, jeuk en veel plassen.

De behandeling van uw diabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed binnen de normale grenzen te houden. Een belangrijk onderdeel van de behandeling is het dieet, dat kan worden gecombineerd met het gebruik van tabletten of insuline. Een bloedglucosegehalte tussen 4 en 10 millimol per liter (dit is de eenheid waarin de hoeveelheid glucose in het bloed wordt uitgedrukt), respectievelijk vóór en ná de maaltijd, wordt als goed beschouwd.

#### Het dieetadvies

De basis van uw dieet is een gezonde voeding. U moet echter wel extra letten op de koolhydraten en het vet in de voeding. Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken kan een diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. Een aantal richtlijnen die u zelf kunt volgen, staat hieronder beschreven.

#### Verdeel de koolhydraten goed over de dag

Koolhydraten heeft iedereen nodig. Het gaat er bij diabetes om dat die koolhydraten regelmatig over de dag zijn verdeeld. Een vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd is daarbij belangrijk. Dit voorkomt grote schommelingen in het bloedglucosegehalte. Het kan nodig zijn om naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor te eten. In ons voedsel zitten verschillende soorten koolhydraten:

- zetmeel in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- melksuiker in melk, kamemelk, yoghurt en kwark
- vruchtensuiker in fruit en vruchtensap
- suiker in snoep, frisdrank, ijs, gebak, koek, zoet beleg en suiker uit de suikerpot.

#### Gebruik suiker met mate

Suiker is, evenals zetmeel, een koolhydraat dat in het lichaam wordt omgezet in glucose. Vroeger dacht men dat een diabeet geen suiker mocht. Tegenwoordig weet men dat suiker in de voeding (bijvoorbeeld in de vorm van een koekje of zoet beleg) heel goed mogelijk is. Men moet er wel rekening mee houden dat suiker een koolhydraat is en

dus ingepast moet worden in het dieetadvies. Overleg dit met uw diëtist. Teveel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Suiker levert behalve calorieën geen andere waardevolle stoffen voor het lichaam. Wees daarom toch zuinig met het gebruik van suiker en probeer te wennen aan een minder zoete smaak. Voor suiker in de koffie en thee bestaan goede alternatieven in de vorm van zoetstoffen. Deze zoetstoffen zijn ook verwerkt in light frisdranken. Daarnaast zijn er diverse 'suikervrije' producten verkrijgbaar zoals gebak, koek en chocolade. Deze producten bevatten geen gewone suiker, maar er kunnen wel andere koolhydraten in zitten. Vaak bevatten ze ook veel (verzadigd) vet. Voor het volgen van het diabetesdieet zijn deze producten niet nodig. Vruchtensappen met het opschrift 'ongezoet' bevatten wel koolhydraten in de vorm van vruchtensuiker. Deze vruchtensappen kunt u gebruiken, maar alleen in plaats van een portie fruit.

#### Wees matig met vet en vetrijke producten

In de voeding bij diabetes speelt de hoeveelheid vet een belangrijke rol. Bij diabetes is er een groter risico op een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Om dit te voorkomen, is het verstandig niet te veel vet te eten. Daarnaast is het soort vet van belang. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed, terwijl onverzadigd vet juist verlagend werkt. Verzadigd vet komt zowel voor in voedingsmiddelen van dierlijke herkomst, zoals vlees, melk en kaas als in sommige plantaardige voedingsmiddelen zoals kokos en cacao. Kies bij voorkeur de magere vleessoorten, magere of halfvolle melkproducten en minder vette kaas. Onverzadigd vet komt voor in olie, dieet-halvarine en dieetmargarine, vette vis en noten. Een bekend voorbeeld van een onverzadigd vet is linolzuur.

#### Wat heeft u dagelijks nodig?

Bij het samenstellen van een goede voeding kunnen, om te beginnen, de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen een goede leidraad voor u zijn. Zo krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Aan de hand van dit voorbeeld kunt u, in overleg met een diëtist, uw eigen dagmenu samenstellen.

Brood	5-7 sneetjes
Halvarine	dun besmeren
Kaas	1-2 plakken
Vleeswaren	1-2 plakken
Melk en melkproducten	2-3 glazen
Vlees, vis of kip	100 gram (75 gram gaar)
Margarine voor bereiding van warme maaltijd	15 gram (1 eetlepel)
Aardappelen	3-5 kleine
Groente	3-4 grote lepels
Fruit	2 stuks
Drinkvocht	Minimaal 1,5 liter

#### Meer informatie

Voor meer informatie kan men terecht bij de diëtiste mevr. Lamers. Zij is elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur aanwezig in de apotheek te Hengelo Gld. Gaarne vooraf even een afspraak maken, tel. 0575-461010. Indien men op dat tijdstip verhinderd is, dan is in overleg een ander tijdstip bespreekbaar. Het consult is gratis. Tijdens de diabetesweek houdt zij op dinsdag 14 januari ook spreekuur en wel van 9.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur.



Wim Homan.  
Richard Giesen, Marko Versteegen. Op de foto ontbrekt  
Thijs Kiers (coach), Bovenste rij v.l.n.r.: Robert Harmsen,  
Middelste rij v.l.n.r.: Manfred Bessink, Eric Wullink,  
veld, Hein van de Weer, Dick Harbers, Sander Beckman,  
Op de foto stand v.l.n.r.: Bert Grootbod, Derk Jan Menk-  
legen Soeiti uit Wichmond.  
wedstrijd is op 18 januari om 15.00 uur de streekderby  
sporthal "De Kamp" te Hengelo. De eerstvolgende thuis-  
Warmsveld, D.V.O. 3 is regelmatig aan het werk te zien in  
tweede in haar klasse, vlak achter streekgenoot W.S.V. uit  
ten heeft geleid is wel duidelijk, D.V.O. 3 staat momenteel  
Dat deze nieuwe outfit inmiddels al wel tot goede resulta-  
resultaat (de naam van de sponsor staat achter op de shirts).  
Hein van 't Hoekje waren dan ook maar wat trots op het  
leden in een prachtige nieuw tenue te siken. Richard en  
Café Stijten 't Hoekje was bereid gevonden om de team-  
team van volleybalvereniging D.V.O. uit Hengelo. Want  
Ze waren er wel van onderzochten de heren van het derde  
D.V.O. 3 OP Z'N KOP IN DE KOP

#### ADVERTENTIE

#### P.O.M.O. ZOEKT NIEUWE LEDEN

De P.O.M.O.-groep bestaat uit een stel enthousiaste volwassenaars, die iedere dinsdagavond van 21.30 tot 22.15 uur zwemt, onder begeleiding van Jan van Houste, in het zwembad Den Helder te Doesburg.

Helaas is de groep door een aantal verschillende oorzaken uitgedund en is men nu op zoek naar nieuwe leden, om zo het bestaan van de P.O.M.O. te redden.

Indien men belangstelling heeft, wordt men uitgenodigd om eens een keertje mee te zwemmen. Men is op 14 januari en natuurlijk ook de daaropvolgende dinsdagavonden van harte welkom.

Voor meer informatie of inlichtingen, bijv. over het meerijden met elkaar, kan men contact opnemen met Jan van Houste, tel. 461942.

#### ATTENTIE ATTENTIE

Voor DE RECLAME  
dienen de advertentie's  
donderdag vóór  
11.00 uur in ons  
bezit te zijn!!

(P.S. soms kan het voorkomen dat de  
krant al voor 11.00 uur vol is, dan is  
plaatsing onder voorbehoud!!!!!!)

Gelieve hiermee de nodige  
rekening te houden!!!!!!



DRUKKERIJ WOLTERS