

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Het is fijn dat ik u kan vertellen dat het werk aan het boek gestaag vordert. Alle recepten heb ik opnieuw gedaan. De bereidingstijd staat er nu ook bij vermeld. Heel veel mensen denken dat wanneer je gezond kookt, dat je dan veel tijd in de keuken doorbrengt. Ik kan u vertellen dat dat niet hoeft. De meeste gerechten staan met een half uur op tafel!



Er was eens een landbouwer die bunders land erbij gekocht had. Helaas had hij geen geld meer om ook een extra paard te kopen. Het voorjaar kwam laat op gang. Half april lag alles nog onder de sneeuw. Begin mei moest het zaad wel in de grond zitten. Dat betekende dat er weinig tijd was om de grond te ploegen en te eggen. Deze man had twee zonen. Na overleg met elkaar hebben ze besloten om alles op alles te zetten om het zaad toch op tijd te kunnen zaaien. Volgens hen moest het lukken om binnen de afgesproken termijn het ploeg- en egwerk met één paard te doen.

De vader en de oudste zoon losten elkaar steeds af. Ze begonnen 's morgens om 5 uur en gingen door tot 's avonds 10 uur. De jongste zoon liep naast het paard en stopte die tijdens het ploegen steeds een handvol voer in de mond. Het paard hoefde dan niet stil te staan om te gaan eten, maar kon door blijven gaan. Na de eerste dag keek men tevreden achterom. Er was veel werk verricht! Na enkele dagen begon het paard uitputtingsverschijnselen te vertonen. Helaas was daar geen aandacht voor. Het werk moest eerst klaar, daarna was het tijd voor uitrusten.

Op een ochtend stond de boer op. Hij voelde zich blij. Nog één dag ploegen en dan was het ploegwerk klaar! Hij ging snel naar de stal om het paard weer op te tuigen. Hij doet de deur open en... ziet tot zijn schrik dat het paard er wel erg raar bij ligt. Hij kijkt nog eens goed en... het paard is dood!

Het thema van deze nieuwsbrief is: **voeding en diabetes type 2**

De vorige keer schreef ik dat mensen met een chronische burn-out vaak kampen met een dubbele moeheid omdat ze te maken hebben met een insulineresistentie. Insuline werkt nauw samen met



de stresshormonen cortisol en adrenaline. Als u plotseling te maken krijgt met stress dan verhogen de stresshormonen cortisol en adrenaline de bloedsuikerspiegel. Insuline zorgt ervoor dat bloedsuiker omgezet kan worden in energie. Onze voorouders moesten wel eens vluchten voor een wild dier. In een reflex was het lichaam in staat om ongekende krachten te ontwikkelen. Mensen in nood kunnen dan dingen doen die ze anders nooit konden doen. De genoemde hormonen zorgen ervoor dat er in een mum van tijd gekomen kan worden tot zo'n krachtsontwikkeling. In de

hedendaagse tijd komt het voor dat mensen dagelijks kampen met behoorlijke werkstress. Deze werkstress staat voor het lichaam gelijk aan stress van te moeten vluchten voor een wild dier.

Dagelijks moet het lichaam topprestaties leveren om deze stress te verwerken. Op den duur krijgt dit negatieve gevolgen.

Door dagelijks te leven onder stress, en dan maakt het niet uit wat voor soort stress, lopen we een grotere risico op suikerziekte, tegenwoordig genoemd: diabetes mellitus type 2.

Hieronder vindt u een link naar het medisch centrum van de Vrije Universiteit te Amsterdam over hetzelfde onderwerp

<http://www.vumc.nl/afdelingen/diabetescentrum/InfoDM/InvloedDagelijks/diabetes-en-stress/>

Inmiddels zult u zich afgevraagd hebben wat het verhaal van die boer voor relatie heeft met diabetes en voeding. Het verhaal is een parabel. Weet u dat we in Nederland ontzaglijk veel van deze 'boeren' hebben? Laat ik maar bij mijzelf beginnen. Ik was namelijk zo'n boer. En de alvleesklier is mijn 'paard'. Gelukkig ben ik op tijd gewaarschuwd en kon ik op tijd stoppen met mijn 'paard' zo af te beulen. Het was bij mij net zoals bij die boer. Die boer wist niet dat het continue werkrooster van het paard tot de dood van het paard zou leiden. Had hij dit vooraf geweten dat dit gebeuren zou, dan had hij andere maatregelen getroffen. Zo wist ik ook niet dat ik bezig was om mijn alvleesklier dramatisch uit te putten.



Zoals ik al eerder vertelde kunnen we te kampen

hebben met een insulineresistentie. Een insulineresistentie wil zeggen dat onze lichaamscellen zo overvoerd zijn met glucose dat ze resistent zijn geworden voor insuline. Dat betekent dat wanneer de insuline met glucose 'aanklopt' bij de cellen dat de 'deuren' van de cellen dicht zitten. De insuline kan de glucose niet goed kwijt aan de cel. Als de insuline de glucose niet kwijt kan aan de cellen dan zet het meestal die glucose om in lichaamsvet. Met 'deuren', bedoel ik de receptoren van de cellen die reageren op insuline. Dat de cel de 'deuren' sluit, doet het uit veiligheidsoverwegingen. Een teveel aan glucose beschadigt de cel.

Een ander woord voor insulineresistentie is koolhydraatverslaving. Dit woord roept, denk ik, meer herkenning op. Mensen met een koolhydraatverslaving hebben te maken met een insulineresistentie. Insulineresistentie gaat vaak vooraf aan suikerziekte, type 2.

Nu zijn er mensen zo 'slim' om geen suiker meer te gebruiken maar wel suikervervangers zoals aspartaam en andere soorten. Bij het gebruik van dit soort chemische middelen, krijgen de cellen het signaal: er komt heel veel glucose aan. Maar... er komt geen glucose. Wat tot gevolg heeft dat er een hongergevoel ontstaat waardoor deze mensen zich gedrongen voelen om maar weer te gaan eten. Waarschijnlijk weer lightproducten... zie ook www.aspartaam.nl.

Zelf heb ik een enorme strijd gevoerd om niet steeds aan de intense honger toe te geven. Steeds verloor ik weer de strijd. En dan lees je in de krant dat een psycholoog zegt dat zoiets psychisch is omdat je de verleiding niet weerstaan kunt, je niet voldoende ruggengraat hebt, dat het te maken heeft met eenzaamheidsgevoelens enz. enz. Ik kan u vertellen dat het me wel eens erg verdrietig maakte. Gelukkig weet ik nu meer, en weet nu dat het voortkomt vanuit de insulineresistentie. Het enige 'medicijn' is: eet koolhydraatarm! En ik ben nu van mijn eetbuien af!

Onlangs kreeg ik ergens een glas dubbelfriss, wat weer ernstige eetbuien tot gevolg had. Het viel mij op dat dubbelfriss wel erg, erg zoet is. (Een klein pakje dubbelfriss bevat 4 suikerklontjes!)

Al denkend, dacht ik, wat raar dat de psychologen de mensen die kampen met eetbuien scharen bij mensen met psychische problemen. Notabene dit is een ernstige lichamelijke verslaving en deze mensen moeten die verslaving de baas worden met de 'suikerpot' en allerlei snacks binnen handbereik.

Stel u bent alcoholverslaafd. U wilt afkicken en de psycholoog zegt dat u gewoon bier mag blijven drinken. U moet weliswaar minderen, maar met wilskracht kunt u best minder bier drinken. Hebt u vertrouwen in deze aanpak? We weten toch allemaal dat alcoholverslaafden bij voorkeur nooit meer een druppel alcohol moeten drinken. Zodra ze weer drinken, gaat het meestal weer mis. Mijn advies aan mensen die kampen met eetbuien is dan ook: stop met alle geraffineerde suikers. Ook met voedingsmiddelen waarin geraffineerde suikers inzitten zoals jam, koek, gebak, enzovoort. Stop ook met voedingsmiddelen die erg zoet zijn, zoals rozijnen. En stop met zetmeelrijke producten. Zetmeel wordt nl ook bijna geheel in de suiker glucose omgezet.

Hebt u al diabetes, ook dan is het goed om koolhydraatarm te eten. Het diabetes fonds vertelt dat u gewoon suiker kunt gebruiken en kunt blijven eten, zoals 'iedereen' eet. Zie de link:

<http://www.diabetesfonds.nl/faq/moet-iemand-met-diabetes-ee-diabetesdieet-volgen>

Als ik zoets lees dan vraag ik me af wie hierin adviseert. Is dat de farmaceutische industrie? Op hun site vertellen ze dat ze gaan voor een toekomst zonder diabetes. Dat is hetzelfde als wanneer er in een kroeg een poster hangt: 'We gaan voor een toekomst zonder alcoholverslaafden!'

Alle medicatie voor diabetes is nog geen rozengeur en maneschijn. Zie de link.

<http://www.artsenet.nl/Nieuws/Op-tv/Uitzending/120970/Afgeraden-DPP4remmers-toch-vaak-gebruikt.htm>

Op deze site wordt gesproken over DDP-4 remmers. DDP-4 zijn enzymen die onder andere door onze darmen aangemaakt worden. Inmiddels zijn zo'n 64 taken van dit enzym in kaart gebracht. Nu kun je dit enzym remmen, maar dan worden er wel 64 taken geremd. Heel fijn dat dokter Van der Linde zijn nek durfde uit te steken en over deze DPP-4 remmers zijn vragen stelde.

We weten van mensen met (een beginnende) diabetes type 2, die letten op hun voeding dat de alvleesklier tot rust kwam en daarna ook weer tot de juiste productie kwam. D alvleesklier, ons 'insulinepaard', heeft ook zijn rust nodig. Hebt u te maken met een onomkeerbare diabetes, ook dan geldt: hoe minder insuline u hoeft te spuiten, hoe beter! Let op: vertel wel uw arts dat u voortaan koolhydraatarm gaat eten. Dan kan hij de medicatie erop aanpassen.



In Zweden leeft een arts, Annika Dahlqvist die in 2004 al vertelde dat een teveel aan koolhydraten zorgt voor overgewicht en voor een groter risico op diabetes. I.p.v. geraffineerde suikers en zetmelns adviseert ze dierlijke vetten zoals roomboter. Ze heeft veel gram over zich heen gekregen. Ze is zelfs uit haar werk gezet. Na een 2 jaar durend onderzoek is ze, na bestudering van wetenschappelijke onderzoeken, in het gelijk gesteld! Haar tegenstanders hopen nu dat ze diabetes krijgt...

Het recept dat hier stond is verhuisd naar de receptenpagina.

Tip:

U kunt zich aanmelden voor de volgende nieuwsbrieven bij info@vimenta.nl. Iedere nieuwsbrief gaat vergezeld met een nieuw recept!

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher