

Beste lezer,

De laatste nieuwsbrief was van mei 2022. Het is meer dan tijd om weer een nieuwsbrief te laten verschijnen. De zomer is al weer voorbij. Hopelijk hebt u kunnen genieten van de zomerse dagen.

Zoals u weet zijn we begonnen uit te leggen in welke fase van ziekzijn iemand kan zijn. Gezonde personen krijgen met ziekte of wondjes te maken met fase 1 of 2. Chronisch zieken krijgen te maken met fase 3, 4, 5 of 6.

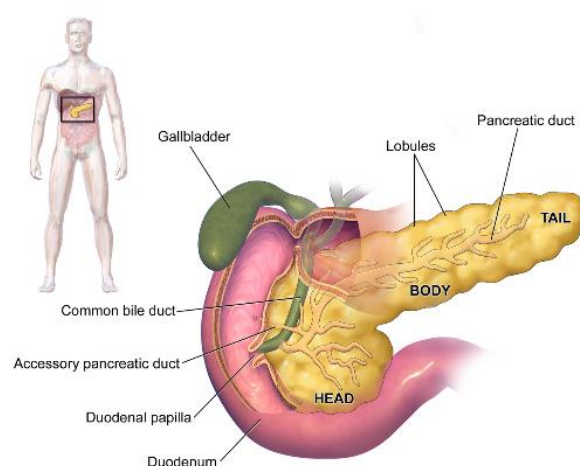
In die laatste fasen (3 t/m 6) kan men te maken krijgen ofwel krijgt men vaak te maken met insulineresistentie. Wat dat is, probeer ik hieronder uit te leggen.



Insulineresistentie

In mijn praktijk kom ik regelmatig cliënten tegen die kampen met een insuline resistentie. De ene persoon heeft te maken met overgewicht, met name rond het middel kunnen er vetrolletjes zijn. Anderen daarentegen zijn nog slank of zelfs te slank en kunnen ook te maken hebben met een insulineresistentie.

Kampen we met een insulineresistentie dan maakt de alvleesklier erg veel insuline aan. In de staart van de alvleesklier (op plaatje met tail aangeduid) wordt insuline aangemaakt. In

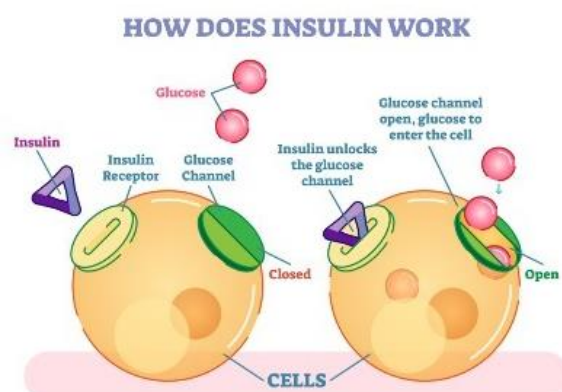


spiercellen vinden we energiefabriekjes (mitochondriën). In deze energiefabriekjes wordt energie aangemaakt met behulp van glucose en zuurstof.

Glucose kan niet vanzelf in deze cellen opgenomen worden. Daarvoor moet insuline toestemming geven. Kan de alvleesklier geen insuline meer aanmaken, dan is er een groot probleem: de cellen kunnen geen glucose meer opnemen en dus ook geen energie meer aanmaken. Dan zien we bij diabetes type 1 en

bij vergevorderde type 2.

Zijn we gezond dan komt de glucose de cel via een andere ingang binnen dan insuline. Insuline is als het ware een sleutel die in een speciaal slot past. Zodra insuline op dat slot terecht komt, wordt glucose naar binnen gesluisd.



Om enigszins te begrijpen wat insulineresistentie is, kom ik met een voorbeeld.

Stel in een fabriek moet men melk verwerken tot kaas. Er is veel aanbod van melk. De werknemers werken hard om de melk te verwerken. De tanks zitten vol melk. Vervolgens wordt er nog meer melk aangevoerd. De chauffeurs van de melkauto's willen zo snel mogelijk lossen. Echter de opslag is vol. Eén van de chauffeurs probeert toch wat kwijt te raken, door kruiwagens met melk te vullen. Vervolgens staan de paden vol met kruiwagens melk. De productie tot kaas wordt belemmerd doordat het personeel over de kruiwagens struikelt. In plaats dat ze gestaag de voorraden melk weg kunnen werken, staan er al weer 10 melkauto's te wachten om melk te lossen... en de kaasproductie komt nog verder onder druk te staan. In dit voorbeeld zien we dat teveel melk niet direct zorgt voor een efficiëntere productie van kaas.

Zo'n verstoring vind er ook plaats in de cellen, wanneer die overvoerd worden met glucose. Cellen gaan kapot aan teveel glucose, daardoor treedt een veiligheidsmechanisme in werking. De cellen worden als het ware doof of ongevoelig voor insuline. Dat betekent dat er minder glucose opgenomen kan worden in de cellen. Daardoor raakt het lichaam in paniek omdat de bloedsuiker stijgt. Een te hoge bloedsuiker is schadelijk. Om toch de bloedsuiker te laten dalen, wordt nog meer insuline aangemaakt. Uiteindelijk gaat het wel lukken om de bloedsuiker te laten dalen. Dat kan doordat het alsnog opgenomen wordt in de cellen of dat het opgeslagen wordt als vet. Wordt het opgeslagen als vet, dan hebben we te maken met vetopslag rond de buik. Gaat het proces verder, dan gaat ook de lever vervetten. De cellen van de lever kunnen ook resistent worden tegen insuline.

Voordat we opstaan maakt de lever al glucose vrij uit glycogeen (glycogeen is voorraad glucose die opgeslagen is in de lever en in de spieren). Voordat we opstaan worden de spijsverteringsorganen opgestart en die hebben glucose nodig. Dat is de reden dat personen met diabetes voordat ze eten al een te hoge glucosespiegel hebben. Zodra we eten en we zijn gezond dan wordt er insuline aangemaakt. De insuline komt ook aan bij de lever en die krijgt daardoor een seintje dat hij moet stoppen met glucose vrijmaken. Zodra de levercellen resistent worden tegen insuline komt het stopsignaal niet goed door en blijft de lever nog even doorgaan met glucose vrijmaken. Die glucose heeft het lichaam niet nodig omdat er al voldoende uit de voeding komt. Vervolgens wordt die overtollige glucose weer teruggezet naar vet. Personen die niet af kunnen vallen, kunnen hiermee te maken hebben. Vervolgens worden de spiercellen resistent tegen insuline. Als dat proces vordert dan zien we dat men gevoeliger is voor spierpijn of dat de spieren slapper worden, zoals we zien bij apneu of bij een verzakking van blaas en/of baarmoeder.

Op een gegeven moment is de concentratie van insuline tot zo'n hoogte gestegen dat heel veel suiker ineens vanuit het bloed opgenomen wordt. Deze plotselinge daling van de bloedsuiker geeft een onaangenaam gevoel en kan zowel lichamelijke als psychische klachten veroorzaken. Je krijgt last van trillingen, je voelt je gedrongen om te gaan eten, je krijgt hoofdpijn, concentratiestoornissen, de stemming verandert plotseling en je kunt wazig gaan zien. Ook woedeaanvallen, migraineaanvallen en depressieve klachten kunnen plaats vinden.

Personen die hiermee te maken hebben, hebben vaak wat in het tas om snel te kunnen eten, dat kunnen koekjes, bananen, nootjes of iets anders zijn. Helaas komen ze door dit eetgedrag in een vicieuze cirkel terecht. Wat we zien is een koolhydratenverslaving die op deze wijze in stand gehouden wordt.

Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Chronisch ziek: Fase 4

In de vorige nieuwsbrief schreven we dat chronische aandoeningen langzamerhand ontstaan. Een besmetting met covid-19 kan ons 'zomaar' overkomen. Weliswaar kan de heftigheid van de ziekte heftiger zijn wanneer we te kampen hebben met onderliggend lijden. Chronische aandoeningen daarentegen ontstaan in de loop van de tijd. Zo geeft professor dokter Bas Bloem aan dat de ziekte van Parkinson wel 20 jaar voordat de kenmerkende symptomen zichtbaar zijn al begonnen is. In de volgende video geeft hij duidelijke uitleg: [\(201\) Waarom krijgt straks iedereen de ziekte van Parkinson? - YouTube](#)
Hij vertelde dat hij al kinderen van 13 jaar in behandeling heeft. Dat is schrikken! Dat zou dan betekenen dat deze kinderen vanaf de geboorte of misschien zelfs al daarvoor de eerste symptomen zouden hebben gehad.

Persoonlijke ervaring natriumnitraat/natriumnitriet

Eet u wel eens iets wat ze ook in bommen en kunstmest verwerken?

Onlangs had ik weer ham met monchou op. Dat waren heerlijke hapjes. Helaas had ik 's nachts weer enorme buikpijn. Op zich is dit logisch want deze ham bevat conserveringsmiddelen zoals E262, natrium diacetaat. Dit is een synthetisch conserveringsmiddel tegen schimmels en bacteriën. Een synthetisch conserveringsmiddel blijft werkzaam, ook nadat het in de maag en darmen gekomen is. Dan is het niet verwonderlijk dat maag en darmen klachten geven.

Meer informatie vindt u [hier](#)

E250 mag niet in babyvoeding verwerkt worden.

'E250 is verboden in babyvoedsel, omdat het hemoglobine van baby's extra gevoelig is voor een schadelijke bijwerking van nitriet. Hemoglobine is het eiwit in je bloed dat onder meer zuurstof transporteert. Nitriet in E250 kan dit transport belemmeren, ook bij volwassenen.' Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Dat betekent dat dit soort E-nummers ook vermeden moet worden door dames die zwanger zijn of borstvoeding geven!

Dit zegt het voedingscentrum:

'Er is sterk bewijs voor een ongeveer 20% hoger risico op diabetes type 2 bij een hoog gebruik van bewerkt vlees zoals vleeswaren.' U kunt het [hier](#) nalezen.

Gelukkig zijn er alternatieven voor broodbeleg. Hebt u wel eens de trio kruidenboter geprobeerd? Zie het recept op www.vimenta.nl.

Recept: Appeltaartvulling voor in de diepvries

We zijn gewend dat we kopen wat we willen kopen op het moment dat het ons zelf uitkomt. Nu de prijzen stijgen van voedingsmiddelen kan het tijd zijn om het vanaf nu anders te doen. Wie niet sterk is moet slim zijn, wie niet rijk is kan ook slim zijn.

De appeltelers hebben het moeilijk. De koeling van de koelcellen is niet meer te betalen. Daarom maar vooral ook vanwege uw eigen portemonnee is het goed om nu Nederlandse appels te kopen. Ze zijn nu goedkoper dan over twee maanden wanneer ook de opgelopen kosten van de koelingen doorberekend worden in de prijzen.

Bent u helemaal slim, dan kunt u een ritje maken naar een boomgaard. Fruit rechtstreeks bij de boer gekocht is vaak goedkoper dan in de winkel.

[Appeltelers willen van voorraad af door hoge kosten koelcellen: 'Eet onze appels' \(msn.com\)](#)

Het recept: Appeltaartvulling

Deze kunt u in porties in de vriezer bewaren totdat u deze nodig hebt. U kunt het, na ontdooien, verwerken in appeltaart. Ook is het lekker op een (boekweit)pannenkoek of als broodbeleg. Het is ook lekker om zo te snoepen of vermeng het na bereiding en afkoeling met een handvol (bevroren) blauwe bessen en/of walnoten.

1 kilo goudrenetten
Handvol rozijnen
Eetlepel ceylon kaneel
Olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

- Was de appels en snijd ze in vieren.
- Verwijder de klokhuizen en snijd de appelstukjes in kleinere stukjes.
- Doe een scheut olijfolie extra vierge in een pan.
- Voeg de appelstukjes en rozijnen toe, breng aan de kook, zet het vuur laag en doe een deksel op de pan en laat het gaar smoren.
- Wordt het gebruikt als appeltaartvulling, dan hoeft het niet te gaar zijn. T.z.t. wordt het in de taart ook nog meegebakken.
- Wordt het voor een ander doel gebruikt, bepaal dan zelf hoe zacht de appelstukjes moeten worden.
- Haal de pan van het vuur en breng op smaak met ceylon kaneel.
- Laat afkoelen en bewaar het in porties in de vriezer.

Biologische appels hoeven niet geschild te worden. In de schil zit pectine, een kostbaar stofje wat door de darmflora als voeding gebruikt kan worden. Zie de link:

[De immuunmodulerende effecten van appelpectine | BIOK Center](#)

Let op: Hebt u te maken met een insulineresistentie, laat dan de rozijnen weg en kies dan voor walnoten. Walnoten worden na afkoeling toegevoegd.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut