

## Voedingsvisie Keer Diabetes2 Om

### De rol van voeding bij het ontstaan van diabetes type 2

Erfelijkheid en diverse leefstijlfactoren zoals voeding, stress, weinig slapen en inactiviteit, spelen een rol bij het ontstaan van diabetes type 2. Als we kijken naar de factor voeding dan zien we dat ons Westerse eetpatroon een aantal grote veranderingen heeft ondergaan in de laatste decennia. We eten veel meer bewerkt eten zoals wit brood, pasta en rijst, frisdranken, vruchtensappen, koek, snoep, vleeswaren en gefrituurd voedsel. En we eten veel te weinig onbewerkt eten zoals groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Ons lichaam heeft mogelijk moeite om hier mee om te gaan en dit kan bijdragen aan het ontstaan van diabetes type 2.

### Wat is de rol van voeding wanneer je diabetes type 2 hebt?

Het is belangrijk om te weten dat eetlust en vertering automatische processen in het lichaam zijn. Als je diabetes type 2 hebt, zijn deze processen vaak verstoord door voedsel en medicatiegebruik. Je lichaam krijgt steeds meer moeite met het verwerken van met name grote hoeveelheden (bewerkte) suiker- en zetmeelrijke producten. Dit stimuleert hoge glucosepieken en de productie van insuline wordt door toenemende ongevoeligheid (insulineresistentie) zó hoog, dat andere hormonen die normaal de vetverbranding stimuleren, continue onderdrukt worden. Hierdoor krijg je vaak meer trek in eten. Bovendien veroorzaken (bewerkte) suiker- en zetmeelrijke producten vetopslag waardoor gewicht en taille omvang toenemen. Ook krijgen je cellen in je lichaam eenvoudigweg te weinig energie. Hierdoor heeft iemand met diabetes type 2 eigenlijk chronisch tekort aan energie.

### Hoe kun je d.m.v. voeding diabetes type 2 omkeren?

Bij diabetes type 2 zijn het stabiliseren van de bloedglucosewaarden en het verminderen van de tailleomvang het belangrijkste. Voeding en leefstijl hebben hier zeer grote invloed op. Keer Diabetes2 Om is erop gericht om de bloedglucosewaarden te verbeteren door zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk te eten. Het uitgangspunt is drie maaltijden per dag te nuttigen, die lekker en vullend zijn en zorgen voor minder glucose en insuline schommelingen. Hierdoor krijg je meer energie en wordt vetverbranding van o.a. de taille gestimuleerd zonder honger te lijden.

### Wat ga je eten bij Keer Diabetes2 Om?

We gaan zo onbewerkt mogelijk en gevarieerd eten. Onbewerkte voeding is eten waaraan zo min mogelijk is toegevoegd dan wel iets uitgehaald is. Het is dus niet industrieel geproduceerd, voorbereid of geraffineerd is. Kortom eten dat de natuur ons gegeven heeft en als zodanig herkenbaar is. Hierbij vormt plantaardige voeding de basis, dus veel groenten, extra vierge olijfolie, noten, pitten en zaden. Dit vullen we aan met dierlijke onbewerkte producten zoals vis, gevogelte, volle zuivel producten zoals kwark, yoghurt en (boeren)kaas en een beetje rood vlees. We letten niet op calorieën en gaan niet mager eten. Het advies is juist om drie smaakvolle en vullende maaltijden te eten.

Onbewerkte voeding zoals fruit, granen en peulvruchten zijn weliswaar onbewerkt maar in eerste instantie minder geschikt voor mensen met diabetes type 2 doordat ze voornamelijk uit koolhydraten bestaan. Op termijn worden deze voedingscategorieën, afhankelijk van je persoonlijke situatie weer in kleine hoeveelheden teruggebracht in je voedingspatroon.



KEER  
DIABETES2  
OM