

HYPOGLYCAEMIE (wisselend bloedsuikergehalte)

Bij diabetes en hypoglycaemie is het lichaam niet in staat om de bloedglucosespiegel binnen normale grenzen te houden. Bij diabetes is deze spiegel te hoog, terwijl bij hypoglycaemie op sommige momenten te laag is. Hierdoor ontstaan klachten op korte en lange termijn. De oorzaak ligt in een disbalans van één of meerdere orgaansystemen, zoals bv. de alvleesklier, de lever, de (bij)nier en de geslachtsorganen. Deze organen reguleren normaal gezamenlijk de bloedglucosespiegel. Daarnaast speelt voeding een belangrijke rol bij de regulatie van de bloedglucosespiegel. Voedingsmaatregelen, lichaamsbeweging, normalisatie van lichaamsgewicht, voedingssupplementen en zo nodig medicijnen kunnen de bloedglucosespiegel normaliseren. Hierdoor verminderen de klachten en kunnen gezondheidsproblemen in de toekomst worden voorkomen.

De diagnose

- Bloedsuikergehalte soms lager dan 4,0 mmol/L
- Bloedsuikergehalte soms hoger dan 6,5 mmol/L
- Diverse keren per dag schommelend

Invloeden op bloedglucosestijging

- Bereidingswijze
- Combinatie van voedingsstoffen
- Aanwezigheid vezels
- Glycaemische lading
- Langdurige stress
- Weinig lichaamsbeweging
- Overgewicht
- Roken

Levensstijl

- Meer bewegen: wandelen, fietsen, zwemmen
- Zo nodig: afvallen
- Onthaasten en ont-moeten.
- **Bewustwording.** Studie maken van wat echt gezond eten is. Hier de motivatie uit putten om in actie te komen.

Voedingsadviezen:

Gebruik regelmatig kleine maaltijden, 6-7 per dag

Door gedurende de dag regelmatig kleine maaltijden te gebruiken komen de koolhydraten verspreid over de dag het lichaam binnen. In het algemeen komt dit neer op 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden. Wanneer u op pad gaat zorg dan altijd iets te eten bij u te hebben!

Laat je in eerste instantie altijd leiden door wat je lichaam, je gevoel, je intuïtie, je smaak je aangeeft te eten. Dit kan van dag tot dag verschillen. Eet niets waar je een aversie tegen hebt of wat je niet verdraagt en geniet in alle rust van je voedsel en kauw dit goed. Gebruik zoveel mogelijk een hoogwaardige, liefst biologische voeding.

- **Matigheid** in uw eetpatroon is van GROOT belang!
- Het gebruik van **slechte koolhydraten** moeten tot het uiterste beperkt worden (zie bijlage)
- Let op de **verborgen suikers! Lees etiketten!**
- Gebruik **geen kunstmatige zoetstoffen** als aspartaam, Sorbitol, Candarel of dergelijke.
- Eet meer vet, maar dan wel **vitale vetten** *1)
- Wees matig met **zout** (gebruik meer kruiden)
- **Eet veel groenten** en rauwkost. Net zoveel dat u best nog wat zou lusten.
- **Drink 6-8 glazen zuiver water** per dag *2)
- **Drink niet tijdens, vlak voor of direct na de maaltijd**, zo spoelt u geen nodige enzymen weg die van belang zijn voor de spijsvertering.
- Eet niets uit blik of andere verpakking waarin **conserveermiddelen of giftige kleurstoffen** zijn verwerkt.
- Eet **zo natuurlijk mogelijk**, geen voorbewerkt voedsel.
- Eet **nooit opgewarmd** voedsel.
- Zo nodig: maak gebruik van een multivitamine-mineralen preparaat en/of een Antioxidantencombinatie, schussler-celzout, homeopathie, bloesemremedie's.

*1) Meer vet eten, maar dan alleen vitale vetten

- Zo sterk mogelijk verlagen van de dierlijke (fatale) harde, vetten
- Het verhogen van de vitale (plantaardige) vetten
- Vitale vetten zitten vooral in: vette vis, noten, zaden, peilvruchten en lijnzaad

*2) Water

Water is bijzonder belangrijk. Ons lichaam bestaat voor ruim 70% uit water. Het is dan ook essentieel dat dit dagelijks wordt aangevuld. Gebruik **zuiver water**, mineraal water of gefilterd water (Brita-kan); zeker in flats en grote gebouwen waar het water lang in de leiding blijft!

Water is het enige transportmiddel voor ons lichaam om afvalstoffen uit te kunnen scheiden!

Een minimum van 6 tot 8 glazen per dag is dan ook noodzakelijk om gezond te blijven. Deze hoeveelheid is uiteraard afhankelijk van lichaamsgewicht, activiteit en omgevingstemperatuur. Vaak zal een grotere hoeveelheid nodig zijn.

Het is goed om op de nuchtere maag 1 of 2 glazen warm of lauw te drinken. De afvalstoffen welke in de nacht door ons lichaam worden afgescheiden krijgen zo een ruim aanbod om het lichaam te verlaten.

Koffie, thee, limonade, vruchtensap, bier etc. = geen water!

VERBODEN (in eerste instantie; later beperkt weer mogelijk)

Suiker in elke vorm

Alcohol in welke vorm dan ook

Chocolade producten

Koffie: ook koffie-hag, cafeïnevrije-koffie, poederkoffie

Frisdranken, met uitzondering van spa

Light - producten waarin in toegevoegde zoetvervangers zitten

Ontbijt en Lunch:

Als ontbijt is het volgende zeer aan te bevelen:

Budwigpapje

A: 2-3 eetl. magere (geiten)kwark, biogarde, of karnemelk, soja/haver/rijst/amandel-melk,
B: 1-2 eetlepels bio lijnzaadolie (in koelkast bewaren); de beste is Flax oil van Barlean's;
citroensap.

C: Een paar eetlepels graanvlokken: haver, rijst, spelt, boekweit (avond van tevoren
geweekt in water maakt het lichter verteerbaar).

Versgemalen is te prefereren; één soort tegelijk is lichter verteerbaar; lijnzaad en eventueel
zonnebloempitten, hazelnoot of amandel (een soort); appel (goed kauwen); eventueel
zoeten met één theelepel ahornsiroop of honing; Edelgist en tarwekiem geven extra
vitamines B en E; haverzemelen als extra voedingsvezels heeft een gunstige invloed op het
cholesterolgehalte in het bloed; lecithine poeder (zeer belangrijke stof voor al onze cellen).

Als u voor gemak kiest en toch heel gezond koop dan van Zonnatura/Natufood een pot
Linolax Budwigdieet ontbijt (Reformzaak), bevat alle ingrediënten.

N.B.:

- Eerst alleen de olie met wat ahornsiroop of honing aan kwark toevoegen en heel goed mengen (tot gladde emulsie) alvorens de rest toe te voegen.
- Ruim water nadrinken omdat de lijnzaad en de granen nazwellen door vochtopname.

Broodproducten: beperkt tot 2 sneetjes per maaltijd. Geen wit brood, broodjes of
croissantjes. Zuurdesembrood, volkorenbrood. Verander regelmatig van graansoort bv: spelt,
rogge, havermout, wilde rijst, ongezoete muesli. Rijstwafels, volkoren beschuit, knäckebröd.

Boter: dun laagje roomboter of biologische margarine.

Rauwkost en kiemen bv.: tomaat, komkommer, radijs, avocado, tuinkers, alfalfa.

Vers fruit bv.: banaan, aardbeien of geraspte appel (1 kopje)

Melkproducten: Halfvolle melk, Biogarde-joghurt, magere kwark, hangop, kefir, Cottage
cheese, huttenkase. Geen volle melkproducten of kant en klare producten als vla, pudding, ijs,
chocolademelk, jakultjes etc.

Kaas: geitenkaas, schapenkaas, gemalen Zwitserse kaas. 30+ kaas. Af te raden volvette
(48-60+), franse kaas, schimmelkazen.

Broodbeleg: Notenpasta (amandel, hazelnoot, zonnebloempitten, tahin).

Olijven pasta (tapenade). Plantaardige paté: tartex, humus en andere bio-spread.

Appel/perenstroop. 1 theelepeltje honing, Gist extractpasta zoals vitam-r of kelpaforce.

Reformjam zonder suiker. Eigengemaakt rundergehakt in diverse varianten. Sandwichspread.

Vleeswaren. Rauwkost. Heel lekker: 1 snee volkorenbrood: dun boter, jam of appel/
perenstroop met daaroverheen een laagje magere kwark. Chocoladevervangers (Molenaartje,

reformhuis)

Ei van ecokwaliteit tot 3-6 per week, gekookt of gepocheerd. Met mate gebakken.

Vleeswaren Kalkoenfilet, eigengemaakt rundergehakt, runderrookvlees, Geen worstsoorten, varkensvlees.

Vis; ongepanneerd, gestoomd, gepocheerd of gekookt, 1-2 keer per week

Smaakmakers: matig: Gist extractpasta zoals vitam-r of kelpaforce, kruidenzout. Kruiden.

Warme maaltijd:

Rauwkost (vers en zelfgemaakt) vooraf of bij de maaltijd, met een vinaigrette:

olijf-,sesam-, walnoot of koolzaadolie (of een mengsel) van biologische kwaliteit, azijn of citroensap, kruiden; **Kruiden**: Gebruik iedere dag kruiden bij de maaltijd, volg je smaak. Een paar voorbeelden: rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, peterselie, kurkuma (geelwortel), saffraan, laos, mierikswortel, knoflook (het best vers geperst). **Soepen**: Vers bereide soepen (niet uit een pakje)

Groenten: Met mate diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Eet **veel verse** groenten, rijk aan onmisbare stoffen, in het bijzonder broccoli (ook rijk aan kalk); (liever niet in water gekookt, stomen is prima, en niet gaar) en alle donkere, rode en oranje groenten (rijk aan carotenoïden). **Beperkt**: witte -, spitskool **Aardappeltjes: 1 á 2 per maaltijd**, bij voorkeur biologisch, dan kunt u ze, na grondig reinigen, ook eten met schil (daar zitten veel vitamines in). Met mate zelf gebakken. Af te raden: instant puree, torentjes.

Graansoorten: 2 eetlepels per maaltijd, afwisselen tussens gierst, quinoa, boekweit, bulgur, om een keuze te maken uit de lichtst verteerbare voor u. **Rijst: 2 eetlepels per maaltijd**, zilvervriesrijst, wilde rijst **Pasta's: 2 eetlepels per maaltijd**. Biologisch halfvolkoren deegwaren: afwisselen met een andere soort dan tarwe, wij eten al zoveel tarwe producten): b.v. spelt, kamut, boekweit en "al dente" (niet te gaar).

Vis: 2 keer per week; geen paling of gepaneerde vis. Geef de voorkeur aan vette vis van de hoge zee: wild zalm, heilbot, haring, makreel, bokking, sprot; koop liefst alleen gekweekte zalm en forel. Klaarmaken: gestoomd of gepocheerd in water dat net niet kookt.

Eieren: 3-6 per week alleen bio. Aan te raden gekookt of gepocheerd. Met mate gebakken ei.

Vlees: Met mate liefst biologisch mager vlees van rund of lam. Geen varkensvlees, worstsoorten, geen vet, gepaneerd of orgaanvlees. **Vleesvervanger**: peulvruchten (in combinatie met granen of zuivel zoals erwtensoep met roggebroomd), tofu of tempé, kant en klaar, eko vegetarische hamburger.

Wild & gevogeltje: geen tam konijn of eend, met mate fazant, kipfilet, kalkoenfilet.

Kombineer geen groenten met fruit en één maaltijd. Fruit dient het liefst een half uur vóór de maaltijd op een lage maag gegeten te worden (om gisting te voorkomen). Gebruik ook geen toetje na de maaltijd maar gebruik dit b.v. 'smiddags, 2 uur vóór het avondeten. Kombineer ook liever geen vlees met melkproducten.

Het beste zijn de volgende combinaties: Veel gekookte groenten + rauwkost met: of vlees, of aardappels, of brood, of melkproducten, of deegwaren (pasta's) of andere zetmeelproducten, of ei, of zilvervliesrijst c.q. andere graansoorten.

Bereiding

Stomen verdient de voorkeur.

Bakken in olijfolie, ghi (geklaarde roomboter), high oleic olie (een nieuw soort biologische zonnebloemolie die tegen hoge temperaturen kan); Vervang de te bruin geworden jus door een beetje verse roomboter, olijfolie of bio juspoeder.

Vervang de maggi en de bouillonblokjes door de biologische versies.

Met sojacuisine (bio) kunt u heerlijk saus maken; het vervangt melk en room, ook in de stampot.

Frituren mag in high oleic olie of in arachide olie; wel vaak vervangen, liefst iedere keer, anders blijft het een zeer ongezonde aangelegenheid.

Maak zo beperkt mogelijk gebruik van de magnetron, het vernietigt de structuur van het voedsel en er komen gifstoffen vrij!!

Tussenmaaltijd:

- **1-2 volkoren crackers**
- **Fruit (een kleine portie, kopje). Geen druiven of rozijnen**
- **Schaaltje Biogarde, magere kwark of yoghurt**
- **1 plak volkoren ontbijtkoek zonder suiker (reformzaak) en 1 volkorencracker**

Snack's

Handje noten en/of zaden.

Rijstwafel

Soepstengel

Popcorn

Japanse mix,

Sultana of Evergreen

4-5 Gedroogde ongezwavelde abrikozen, vijgen,.

In plaats van suiker: niets!!! Het is een kwestie van wennen.

Wanneer de bloedglucose-functies tot rust zijn gekomen kan te zijner tijd weer (met mate!) gebruik gemaakt worden van Stevia, agave- of ahornsiroop, oersuiker, oligofruuctose (oligo-inuline van de firma RP of eliminex van Lamberts), ongeraffineerd biet- of rietsuiker (in volgorde van voorkeur).....**als je dit dan nog lust!**

Dranken

- **WATER:** zoals reeds gezegd.
- **Melk:** Karnemelk, drinkyoghurt (zonder suiker), liefst geen koemelk, wel geit-haver-, rijst-, soja- of amandelmelk (cereal 3 is een fijn mengsel).
- **Groentesap** met citroen of vit.C poeder (neutraliseert de nitraten).
- **Thee: 3 koppen per dag.**

Slappe looizuurarme thee.

Kruidenthee: wissel de soorten af. Groenethee heeft opwekkende eigenschappen

- **Koffie**vervangers alleen van bio-kwaliteit. Bambu-koffie
Niet meer dan **2-3 kopjes** koffie per dag
Geen **frisdrank**, met uitzondering van spa-rood. In later stadium wel bio-diksap met water.
- **Vruchtensap:** Weinig (100 c.c. per keer), als u vers wilt persen gebruik dan bij voorkeur rode grapefruits. Vers geperst grapefruitsap is veel gezonder dan vers geperst sinaasappelsap.
- **Alcohol** in welke vorm dan ook is verboden.

Praktijk voor Complementaire Therapie de Bilt

Mieke barendregt

Burg. de Withstraat 9,

3732EH, de Bilt

e.mail: info@therapiedebilt.nl

2 bijlagen.

Bijlage 1

De tabel met koolhydraten naar glycemische index (M.Montignac, Fra)

De Glycemische Index (GI) van een koolhydraat is het getal dat de snelheid weergeeft waarin de koolhydraat het bloedsuikergehalte (BSG) doet stijgen.

- **De GI van zuivere glucose wordt gelijk gesteld aan 100**
- **Slechte koolhydraten hebben een GI van 110-50**
- **Goede koolhydraten hebben een GI van 50- 10**

GLUCOSE INDEX

Slecht koolhydraten (snelle opname)

- 110 **Maltose (Bier)**
- 103 Dadelstroop
- 100 **Glucose/ dextrose/ druivensuiker**
- 95 Aardappels uit de oven, frites
- 95 Rijstbloem
- 95 Gemodificeerd zetmeel (witmeel)
- 90 Aardappelpuree, chips
- 85 Honing
- 85 Zeer wit brood (hamburger)
- 85 Gekookte wortelen
- 85 Cornflakes, popcorn
- 85 Snelkookrijst, rijstwafel, gepofte rijst
- 80 Tuinbonen (gekookt)
- 80 Chips
- 80 Patat frites
- 80 Tapioca meel (Cassave)
- 80 Gedroogde dadels
- 75 Pompoen, watermeloen
- 70 Wittebrood (stokbrood)
- 70 Ontbijtgranen (met geraffineerde suiker)
- 70 Gekookte aardappel, koolraap
- 70 **Cola, frisdranken**
- 70 Koekjes

- 70 Witte rijst
- 70 Noedels, ravioli
- 65 Couscous
- 65 Jus d'orange (industrieel)
- 65 Rozijnen
- 65 **Bruin brood**
- 65 Aardappels in de schil
- 65 Rode biet
- 65 **Jam met suiker**
- 60 Verse dadels
- 60 Griesmeel
- 60 Witte rijst
- 60 Banaan, meloen, lychees
- 55 Witte pasta zacht gekookt
- 55 Zandgebak

Goede Koolhydraten :

- 50 Bruin brood verrijkt met extra zemelen
- 50 Boekweitmeel, boekweitflensjes
- 50 Zilvervliesrijst, basmati rijst
- 50 Erwtjes uit blik
- 50 Bataat,
- 50 Mango
- 50 Volkoren pasta
- 45 Capucijners
- 45 gekookte bulgur
- 40 Verse doperwtjes
- 40 Lonton, ketan, (Indonesische kleefrijst)
- 40 Vers geperst sinaasappelsap

- 40 Biologisch appelsap
- 40 Ontbijtgranen (volkoren zonder toevoeging)
- 40 Pompernikkel (donker roggebrood)
- 40 Volkoren roggebrood,
- 40 Volkoren tarwebrood
- 40 Volkoren pasta (macaroni,spagetti etc.)
- 40 Bruine bonen
- 35 Vijgen, gedroogde ongezwavelde abrokozen
- 35 Chinese mie (van mungoboorn)
- 35 Indiase witte mais

De beste koolhydraten : (langzame opname)

- 35 Wilde rijst
- 35 Quinoa
- 35 Sinaasappel, peer
- 30 Rauwe wortelen
- 30 Melkproducten
- 30 Bruine en gele linzen
- 30 Kikkererwten
- 30 Sperziebonen
- 30 Perzik, appel
- 30 Soja vermicelli
- 22 Vruchtenjam zonder suiker
- 22 Groene linzen
- 22 Bittere chocolade (min. 72% cacao)
- 22 Gele en groene spliterwten
- 22 Kers pruim en grapefruit
- 20 Fructose
- 20 Sojabonen, gekookt

- 15 Tofu, tahoe
- 15 Walnoten, ongebrande pinda's
- 12 Verse ongezwavelde abrikozen
- 15 Knolselderij
- 10 Ui, knoflook
- 10 Bladgroenten, tomaten, aubergines, courgettes, enz.

Bijlage 2:

Fatale en Vitale vetten (U.Erasmus, Ca)

Fatale vetten zijn bijna alle dierlijke vetten omdat ze verzadigde vetten bevatten (harde vetten) **Vitale vetten** zijn alle plantaardige vetten (en die van vette vis) omdat ze meervoudig, onverzadigde vetzuren bevatten

Van goed naar slecht:

- Udo's choice oliemix (Flax Oil/Barlean's, Perfect Balance)
- **Lijn- olie/zaad**
- Sojabonen
- **Vis**
- Walnoten
- **Zonnebloemzaden**
- Sesamzaden
- **Amandelen**
- Wild gevogelte
- **Hazelnoten**
- Hertenvlees
- Kip
- Verse, mechanisch geperste oliën in donkerbruin glas

- Teunisbloemolie
- Eieren
- Roomboter
- Lamsvlees
- Rundvlees
- Geroosterde noten en zaden
- Zuivelproducten
- Varkensvlees
- Geraffineerde oliën
- Frituuroliën
- Margarines
- Bakvetten