

# HET DIABETESVRIJ GEHEIM





## Het Diabetesvrij Geheim E-book

Goed om te zien dat jij wil weten wat *Het Diabetesvrij Geheim* precies is. Het zal namelijk je eerste stap zijn naar een diabetesvrij leven.

Maar om daar te komen zijn er enkele dingen die je eerst moet weten:

- Waarom je diabetes type 2 hebt gekregen
- Welk mechanisme je suikerziekte kan omkeren
- Hoe jij dit mechanisme het beste kan toepassen

Dit allemaal leer je in vogelvlucht in de komende pagina's.

Veel leesplezier,  
Ben Kuipers & Marloes Schuurman

## Waar is het fout gegaan?

*"U heeft (bijna) diabetes type 2"*

Deze zin heeft je waarschijnlijk gebracht bij dit E-book. Daar ben ik heel blij mee. Niet omdat ik graag wil dat jij met diabetes type 2 door het leven gaat.

Absoluut niet. Maar omdat ik dagelijks zie en hoor dat mensen de schrik van hun leven krijgen wanneer ze horen dat ze diabetes type 2 hebben.

*"Hoe heb ik diabetes type 2 gekregen!?"*

Als je de bovenstaande zin nog niet hebt uitgesproken, dan heeft het zeker weten door je hoofd g'espoekt.

Heb jij jezelf weleens afgevraagd wat de reden is dat jij deze verschrikkelijke ziekte hebt ontwikkeld? Je eet ongetwijfeld niet elke dag patat met cola. Je loopt ook niet de hele dag aan een ijsje te likken.

Hoe kan iemand zoals jij, die niet heel ongezond eet toch diabetes type 2 ontwikkelen?

## De sluipmoordenaar genaamd diabetes

Diabetes type 2 is een sluipmoordenaar. Het is een ziekte die je lichaam van binnen langzaam kapot maakt zonder zichzelf prijs te geven.

Het laat zichzelf pas zien wanneer het te laat is. Wanneer je aan de metformine moet beginnen of insuline moet spuiten.

Tegelijkertijd weet de wetenschap ook dat je niet *'per ongeluk'* diabetes type 2 kan ontwikkelen. Diabetes type 2 is vrijwel volledig te wijten aan een ongezonde levensstijl.

Hier en daar zijn er uitzonderingen (bepaalde medicijnen of ziekten kunnen het veroorzaken) maar **meer dan 95% van de diabetes type 2 patiënten hebben het te danken aan een ongezond eetpatroon.**

En ja, genen spelen zeker een rol maar uit onderzoek blijkt dit hooguit de

## Het Diabetesvrij Geheim

resterende 5% te zijn. Als diabetes type 2 binnen een familie voorkomt, is de kans veel groter dat je een 'verkeerd' eetpatroon hebt overgeërfd dan 'verkeerde' genen.

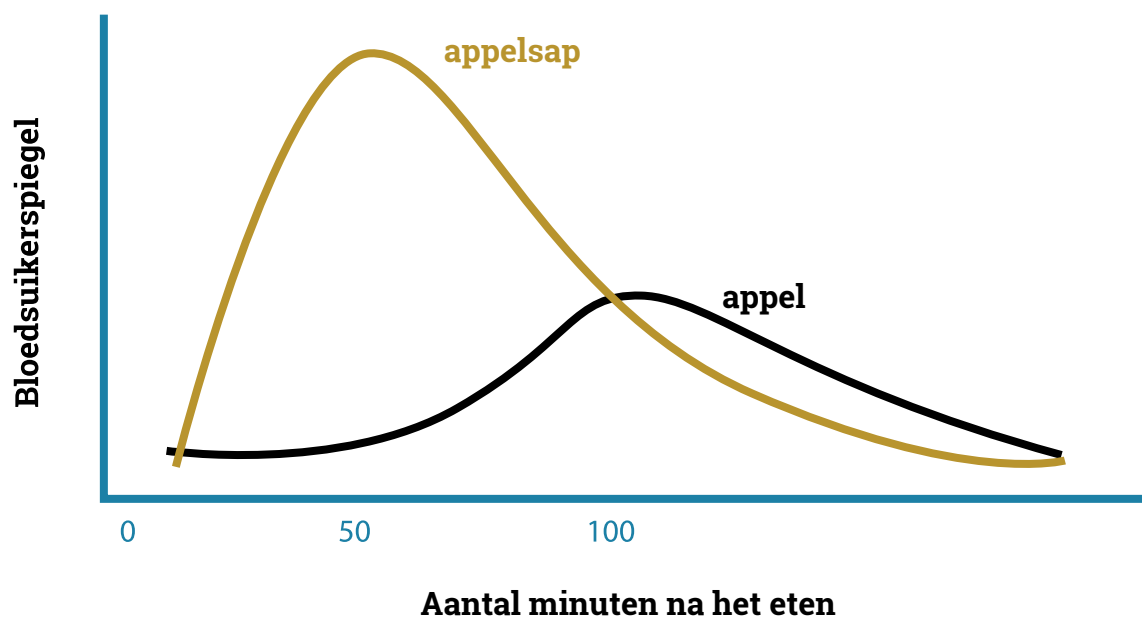
Er is een reden waarom diabetes type 2 zich relatief weinig in kinderen voordoet.

Om diabetes type 2 te ontwikkelen moet je **een lange periode** (vele jaren) je lichaam ongezonde koolhydraten en suikers geven. Nu wil ik niet zeggen dan koolhydraten en suikers ongezond zijn.

Absoluut niet.

**Maar niet alle koolhydraten en suikers zijn even gezond.**

Laten we het voorbeeld nemen van een glaasje appelsap en een hele appel:



De oranje lijn is hoe de suikers van appelsap opgenomen worden in je lichaam. De zwarte lijn vertegenwoordigt de suikers uit een hele appel.

Zie je het verschil?

Eten wat vezelarm is en tegelijkertijd suikerrijk zoals appelsap, heeft een enorme invloed op je bloedsuikerspiegel.

Doordat een glaasje appelsap geen vezels heeft (vezels geven stevigheid aan planten), komen alle suikers meteen in je bloed terecht. *Je bloedsuikerspiegel wordt hierdoor snel torenhoog.*

## Het Diabetesvrij Geheim

Het eten van een appel laat totaal iets anders zien. Doordat je bij een appel de vezels kapot moet kauwen, *duurt het langer voordat jij een appel opeet.*

Een glas appelsap heb je in een paar tellen weg. Hetzelfde kan niet gezegd worden voor een appel.

Tegelijkertijd zorgen vezels in je darmen ervoor dat de voedselbrij 'stroperiger' wordt. Hierdoor kunnen de suikers moeilijker opgenomen worden. Het is alsof de suikers door een zwembad gevuld met stroop in plaats van water moeten zwemmen. Dat gaat VEEL trager.

Hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel minder hard. Als gevolg hiervan hoeft je lichaam minder hard te werken om alle suikers op te nemen.

Met minder hard werken bedoel ik natuurlijk dat je alvleesklier, in de medische wereld ook wel pancreas genoemd, minder insuline moet aanmaken.

## **En hier is het fout gegaan bij jou.**

Het (vrijwel) dagelijks eten van bewerkte en suikerrijke producten heeft je genekt.

**Hoewel het drinken van een glaasje appelsap er niet meteen voor zorgt dat je suikerziekte ontwikkelt, zorgen 1000 glaasjes verdeeld over tientallen jaar hier wel voor!**

De 1000 klappen op je lichaam, en vooral de alvleesklier, zorgen voor diabetes type 2.

Met elk glaasje/koekje/snoepje/ijsje/[VUL MAAR in] die je dronk of at, werd je lichaam aangetast.

## **Het mechanisme wat je leven zal redden.**

Die klappen hebben vooral voor één ding gezorgd:

### **Je insulinegevoeligheid is enorm achteruit gegaan.**

Dit is een groot probleem.

Wanneer je insulinegevoeligheid omlaag gaat, heb je steeds MEER insuline nodig om dezelfde hoeveelheid suikers op te nemen uit het bloed.

Dit is een aanslag op je alvleesklier.

Die moet namelijk elke dag een beetje meer insuline aanmaken om dezelfde maaltijd te verwerken.

Nu is de rek vrij groot en kan je alvleesklier veel hebben.

Maar als het zich 30,40 of zelfs 50 jaar lang uit moet sloven omdat jij teveel (ongezonde) koolhydraten en suikers hebt gegeten, is er een moment waarbij het teveel wordt.

### **Je krijgt hierdoor een vicieuze cirkel**

De situatie hierboven gaat van kwaad tot erger.

Wanneer je bloedsuikerspiegel te hoog is, zal je lichaam je alvleesklier het signaal geven om insuline aan te maken. Maar als je insulineon gevoelig bent geworden, reageer je niet meer goed op insuline.

Hierdoor blijft je bloedsuikerspiegel hoog. Als reactie hierop gaat jouw lichaam de alvleesklier nog meer aanzetten om insuline te maken. Je alvleesklier kan het alleen niet bijhouden. Hierdoor draait hij constant op volle toeren.

Omdat jij niet meer goed op insuline reageert EN je alvleesklier niet de benodigde hoeveelheid insuline kan produceren, blijft je bloedsuikerspiegel hoog.

In de meeste gevallen zal het zelfs nog verder stijgen.

Het bereiken van een bloedsuikerspiegel van 20+ mmol/L is niet heel vreemd bij spontane diagnose van suikerziekte.

## Maar wacht eens even

Als de reden dat jij diabetes type 2 hebt ontwikkeld een gebrek aan insulinegevoeligheid is, dan betekent dat automatisch dat:

**De sleutel tot het omkeren van je diabetes type 2, het verhogen van je insulinegevoeligheid is.**

Dat blijkt de beste en tevens de enige sleutel tot een gezond en diabetesvrij leven.

## Zo krijg je een diabetesvrij leven binnen 6 weken

De vraag is alleen hoe jij je insulinegevoeligheid kan verhogen. Daar ga ik je bij helpen.

Ik zal met de makkelijkste en meest gebruikelijke manier beginnen. Een manier die overigens niet goed werkt:

Het gebruiken van medicijnen.

Een medicijn als metformine verhoogt je insulinegevoeligheid. Hierdoor wordt je lichaam gevoeliger voor de insuline die de alvleesklier aanmaakt.

Het is een hele goede therapie om mee te beginnen.

Maar het probleem is dat je op chemische wijze je insulinegevoeligheid verbetert.

Daar is in principe niets mis mee.

Het probleem is echter dat jij alleen de symptomen aan het behandelen bent en niet de oorzaken aan het bestrijden bent.

**Je zult dus nooit van je diabetes type 2 afkomen. Hoeveel metformine je ook slikt.**

Immers, zolang je metformine slikt ben je een diabetes type 2 patiënt.

Ondanks dat je bloedsuikerspiegel goed is.

Je moet dus naar dingen grijpen die daadwerkelijk de oorzaak bestrijden. En niet alleen de symptomen onderdrukken. Dat is namelijk wat alle medicijnen (behalve antibiotica) doen.

De twee beste manieren om je insulinegevoeligheid te verhogen zijn vrijwel gratis. Althans, ze hoeven je geen bakken met geld te kosten.

Het zijn twee dingen die je toch al doet.

Alleen moet je het nu vaker en/of beter doen. Ik heb het over:

- Bewegen
- Gezonder eten

## Bewegen

Bewegen is één van de beste dingen die je kan doen om je insulinegevoeligheid te verhogen.

Ik heb specifiek voor het woord 'bewegen' gekozen en niet voor het woord 'sporten'.

Je hoeft namelijk niet uren in de sportschool te staan om je insulinegevoeligheid te verbeteren.

Onderzoek laat zelfs zien dat een **simpele wandeling van 15 minuten** na een maaltijd, de suikerpiek in je bloed kan halveren.

Wat betreft bewegen is er geen minimum of maximum aantal minuten.

- Hoe meer je kan bewegen, hoe beter.
- Hoe vaker je kan bewegen, hoe beter.

Sterker nog:

**De frequentie van het bewegen is belangrijker dan de duur.** 6 keer per week een half uurtje wandelen is beter dan één wandeling per week van 3 uur.

Hoewel het totaal aantal uren hetzelfde is, is consistent bewegen het belangrijkste.

Het is net als gezond eten. Een dag HEEL gezond eten zal de overige 6



dagen dat je ongezond eet niet kunnen compenseren.

Maar 6 dagen gezond eten, zal één dag waarbij je erg ongezond eet WEL kunnen compenseren.

Kies dus de vorm van beweging uit die je leuk vindt om te doen.

De hond uitlaten is een prima oefening. Hoe vaker en langer je het kan doen, des te beter het is.

## Gezonder eten

Op [ziektevrijleven.nl](http://ziektevrijleven.nl) hebben wij verschillende blogs toegewijd aan het onderwerp 'gezond eten' voor diabetespatiënten. Je kan daar ontzettend veel informatie vinden.

Ik zal je hier de belangrijkste les geven die je NOOIT mag vergeten:

**Gezond eten is alles dat je 10.000 jaar geleden in de natuur kon vinden.**

Dit is het enige wat je hoeft te onthouden.

Elke keer als je naar iets in de supermarkt grijpt, moet jij jezelf de volgende vraag stellen:

**“Hadden mijn voorouders hier 10.000 jaar geleden toegang tot als holbewoners”**

Het klinkt misschien een beetje gek. Maar deze vraag is erg effectief.

Bij volkeren die primitief leven, is diabetes type 2 een hele zeldzame ziekte. Deze inheemse bevolkingen worden oud en gezond. De meeste worden dit vrijwel ziektevrij.

Hoe gaan ze dood vraag jij je misschien af? Hun lichaam houdt er gewoon van de ene op andere dag mee op.

Deze mensen (en onze voorouders) hebben geen bewerkt eten. Alles waar ze toegang tot hebben, is vezelrijk en suikerarm.

Dat maakt het een minder grote aanslag op hun lichaam. Vooral de alvleesklier zal er bij een oerdieet minder onder lijden.

Om je een voorbeeld te geven:

**Om een glas appelsap te persen, heb je 4 appels nodig. Het opdrinken van één glas appelsap is heel makkelijk. Het eten van 4 appels achter elkaar is erg moeilijk.**

Hetzelfde geldt voor snoep, deegwaren en al het andere wat je niet standaard in de natuur kan vinden.

Als je nadenkt over wat je allemaal zou mogen eten als 'oer mens', kom je er snel achter dat het relatief weinig producten zijn.

Een diabetes type 2 vriendelijk dieet bestaat uit:

- Groenten
- Fruit
- Noten
- Peulvruchten (bonen)
- Vlees en vis
- Eieren
- Volle zuivelproducten en kaas

Vrijwel alle vloeistoffen (behalve water, thee en koffie) wil je vermijden. Dit komt omdat ze vol zitten met suikers die je diabetes type 2 veroorzaken of verergeren.

Het bovenstaande rijtje is voor de ene persoon een opluchting en voor de ander een hel.

Omdat je maar weinig dingen mag eten, is boodschappen doen en koken vrij simpel.

Je hebt maar een paar ingrediënten nodig om uit te kiezen.

Tegelijkertijd is het een hel omdat je HEEL VEEL producten links moet laten liggen.

Alle lekkernijen die je de afgelopen jaren hebt gegeten moet je vrijwel uit je dieet schrappen.

Dat is niet leuk...maar het hebben van diabetes type 2 is nog minder leuk.

Het zijn juist deze ongezonde lekkernijen, die je de afgelopen jaren hebt gegeten, die je diabetes type 2 hebben veroorzaakt.

Jij wilt voortaan actief deze producten schrappen van je boodschappenlijstje. Mits je natuurlijk ziektevrij door het leven wilt gaan.

## Wat ga je doen?

Je hebt nu in vogelvlucht geleerd waarom je diabetes type 2 hebt en wat de beste manieren zijn om het om te keren.

Zoals je snapt is dit E-book de eerste stap in een diabetes type 2 vrij leven. Er zijn nog flink wat stappen die je moeten nemen.

### **Wat is hetgeen waar jij nu het meest tegenaan loopt?**

Stuur een email met je grootste probleem naar [info@ziektevrijleven.nl](mailto:info@ziektevrijleven.nl) en dan reageer ik er persoonlijk op binnen 24 uur.

Ik hoor graag waar je tegenaan loopt en hoe ik je leven ziektevrij kan maken.

**Wil je binnen 12 weken je diabetes type 2 volledig omkeren? Klik dan op de link:**

**[Diabetes Omkeren Methode](#)**

