



Karine Hoenderdos & Hanno Pijl

Diabetes type 2?

Maak jezelf beter

**Hindoestaanse
editie Compleet
aangepast aan de
Hindoestaanse
eetgewoontes
en cultuur**

FONTAINE UITGEVERS



Voor de lezer met diabetes

De adviezen in dit boek zijn alleen bedoeld als educatie en informatie. Het boek kan niet een persoonlijk medisch advies van een behandelend arts vervangen. Mocht je één of meer stappen uit dit boek willen opvolgen, bespreek dit dan altijd met je behandelend arts.

Gebruik je al medicijnen voor diabetes? De kans is groot dat de dosering van je medicatie moet worden aangepast als je aan de slag gaat met de stappen in dit boek. Daarmee voorkom je te lage bloedsuikers (hypoglykemie). Dit geldt met name als je zogeheten sulfonylureumderivaten (zie bladzijde 70) gebruikt. De adviezen in dit boek zijn speciaal bedoeld voor mensen met diabetes type 2. Maar mensen met diabetes type 1 kunnen ook baat hebben bij dit boek.

Voor gezondheidsprofessionals

Dit boek is tot stand gekomen aan de hand van werkervaring en de laatste literatuur. Medici en andere zorgprofessionals kunnen contact met de auteurs opnemen als ze op zoek zijn naar bronnen bij een bepaalde stap of achtergrondinformatie.

Dit is een uitgave van Fontaine Uitgevers, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl
Fontaine Uitgevers is onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam

VORMGEVING Janine Jansen en Wouter Eertink
FOTOGRAFIE Janine Jansen
FOTO'S PAGINA'S 52 EN 56 Shutterstock
CULINAIRE REDACTIE Hennie Franssen-Seebregts
REDACTIE Baukje Zijlstra en Akkie de Jong

© 2020 Fontaine Uitgevers
ISBN 978 90 5956 405 3
NUR 443

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met Voeding Leeft en met Diabetesvereniging Nederland.



**Diabetesvereniging
Nederland**



Voeding Leeft

Opmerkingen bij de recepten:

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders vermeld.
- Gebruik middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven.
- De aangegeven oventemperatuur is een richtlijn. Ovens verschillen onderling namelijk nogal eens van temperatuur.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord	4
Gezond eten kan ook heel lekker zijn	5
Diabetes bij Hindoestaanse mensen	6
Inleiding	8
Wat is diabetes?	10
Waarom dit boek?	12
Stappenplan	
Stap 1: Schrap de snelle suikers	14
Stap 2: Beweeg meer!	22
Stap 3: Beperk de koolhydraten	32
Stap 4: Verbeter je energiebalans	42
Stap 5: Breng rust in je leven	52
Stap 6: Eet meer groenten	62
Stap 7: Leer omgaan met moeilijke situaties	72
Stap 8: Meet en weet	82
Stap 9: Zoek steun	92
Stap 10: Kook met liefde	102
Leefregels bij diabetes	108
Hoe verder na dit boek?	109
Recepten	110
Koken op een nieuwe manier	112
Ontbijt	114
Vorstelijk beleg	118
Lunchsalades	120
Lunchsoepen	124
Groenterecepten	128
Hoofdgerechten	130
Extra recepten	166
Desserts en 'zoet'	168
Weekmenu's	172
Informatie voor je arts, praktijkondersteuner of diëtist	182
Meer weten over diabetes?	184
Dankwoord	186
Register	187

Voorwoord

Wanneer je vroeger ziek werd, ging je naar de dokter die je een medicijn gaf en daarmee het probleem vaak oploste. De aard van ziekten die wij in de Westerse wereld krijgen, is de laatste jaren echter sterk veranderd. Er zijn veel ziekten bijgekomen die onder andere veroorzaakt zijn door onze manier van leven. Wat mensen vaak niet weten, is dat zij thuis al kunnen beginnen met het oplossen van die problemen die veroorzaakt zijn door een ongezonde levensstijl. Thuis kun je zelf verantwoordelijkheid nemen over zaken die jij in de hand hebt: door wat je op tafel zet, op welke manier je ontspant en tot rust komt en door te kiezen voor een vorm van bewegen die voor jou plezierig is. Op die manier krijg jij meer regie over je eigen gezondheid en daarmee over je leven.

Bij Keer Diabetes2 Om hebben al ruim 2000 deelnemers zelf ervaren hoe het is om meer regie te krijgen over de ziekte diabetes type 2 en om met meer energie en minder medicatie door het leven te gaan. Keer Diabetes2 Om is ontwikkeld door Voeding Leeft en wordt sinds 2014 ingezet als leefstijlbehandeling voor mensen met diabetes type 2. Samen met twintig anderen en een team van professionals zetten deelnemers in een halfjaar tijd voeding, beweging, ontspanning en slaap in

als medicijn. En met prachtige resultaten. Het merendeel van de deelnemers weet zijn of haar diabetes om te keren, en een deel gebruikt zelfs helemaal geen diabetesmedicatie meer!

Het programma wordt voortdurend onderzocht en er wordt gekeken waar specifiek behoefte aan is. Zo leven in Nederland veel verschillende gemeenschappen met andere gewoontes op het gebied van eten en drinken. Om ook die groep te laten ervaren wat een andere leefstijl bij diabetes type 2 voor je kan doen, is in 2019 een groep van Keer Diabetes2 Om gestart met elf verschillende nationaliteiten. En ook daar bleek diabetes type 2 omkeerbaar!

Daarom ben ik ook zo blij dat dit boek er nu is, speciaal voor de Hindoestaanse gemeenschap. Ik hoop dat dit boek jou helpt te ervaren dat gezond eten ook heel lekker en smaakvol kan zijn. En dat jouw familie en vrienden er samen met jou net zo van zullen genieten.

Ik wens je veel kookplezier.

Hartelijke groet,

Martijn van Beek

Oprichter stichting Voeding Leeft

Gezond eten kan ook heel lekker zijn

Nadat we het boek *Diabetes type 2? Maak jezelf beter* van Karine Hoenderdos en Hanno Pijl gelezen hadden, waren we ervan overtuigd dat dit een belangrijke aanvulling is in het voorkomen en behandelen van diabetes mellitus type 2. Wat ons erg aanspreekt, is dat het boek geschreven is op een nuchtere en serieuze wijze. Gezond eten moet niet alleen lekker zijn, maar mag ook feestelijk zijn. Daarnaast wordt in 10 stappen uitgelegd hoe je diabetes mellitus kan omkeren. Je voelt je fitter en energiever, wordt slanker en de bloedsuiker verbetert.

Echter, de recepten in het boek zijn 'een beetje te Nederlands'. Diabetes mellitus type 2 komt in verhouding vier tot zes keer vaker voor onder de Hindoestanen, waartoe wij zelf behoren, dan onder de Nederlandse bevolking in het algemeen. Naast genetische factoren is leefstijl een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van diabetes mellitus type 2 bij Hindoestanen. Veel Hindoestanen hebben een an-

der ziektebesef en zien diabetes als iets wat hen 'overkomt'.

Voor u ligt een herziene versie van het boek *Diabetes type 2? Maak jezelf beter*, speciaal geschreven voor de Hindoestaanse gemeenschap. We hebben met veel plezier onze medewerking verleend. Wij geloven dat door de 10 stappen te volgen, ook bij Hindoestanen diabetes zal verbeteren of zelfs omkeren.

De recepten in dit boek zijn aangepast aan de Hindoestaanse keuken. Hierbij is rekening gehouden met het feit dat eten bij Hindoestanen een belangrijk sociaal aspect vormt. We hopen dat dit boek motiveert tot een gezondere leefstijl binnen de Hindoestaanse gemeenschap en tevens een bijdrage kan leveren aan het verminderen van diabetes mellitus type 2.

Prem en Nandita Adhien
Bergschenhoek
1 september 2019

Diabetes bij Hindoestaanse mensen

Diabetes komt vaak voor bij Hindoestaanse mensen, zo blijkt uit het HELIUS-onderzoek. Op jonge leeftijd (onder de 50 jaar) komt diabetes ongeveer tien keer meer voor bij Hindoestaanse mensen dan bij “Kaukasische” Nederlanders. Boven de 60 jaar heeft meer dan de helft van de Hindoestaanse mannen en bijna de helft van de vrouwen diabetes, dat is vier tot vijf keer vaker dan bij Kaukasische mensen van dezelfde leeftijd.

Hoe komt het dat Hindoestaanse mensen zo vaak diabetes hebben?

De wetenschap kan deze vraag nog niet met zekerheid beantwoorden. Maar er zijn wel vermoedens. In de eerste plaats is er sprake van erfelijke aanleg. We weten dat diabetes ontstaat door onze manier van leven in combinatie met bepaalde genen. Mensen van Hindoestaanse afkomst hebben vaker de genetische aanleg om diabetes te ontwikkelen. Die genetische aanleg kan het grote verschil met Kaukasische mensen niet helemaal verklaren. Er is ook de factor van de lichaamsbouw. Hindoestaanse mensen zijn gemiddeld kleiner dan Kaukasische. Dat geldt niet alleen voor hun lichaamslengte, maar ook voor hun organen. De alveesklier is een van die organen. Een kleine alveesklier heeft minder cellen die insuline kunnen maken. Insuline zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed naar de spieren en de lever wordt getransporteerd (zie hoofdstuk ‘Wat is diabetes?’). Met minder insuline kan glucose dus niet goed uit het bloed weg, en dat maakt de kans op diabetes groter.

Hindoestaanse mensen hebben gemiddeld minder spieren en meer vetweefsel. Spieren gebruiken meer glucose dan vetcellen, dus als je minder spieren hebt, raak je je overtollige glucose niet goed kwijt. Vet maakt bovendien stoffen die de werking van insuline belemmeren. Je maakt als Hindoestaan dus niet alleen minder insuline, het werkt ook nog minder goed en er zijn minder spieren om de glucose in kwijt te kunnen. Alles bij elkaar maakt de lichaamsbouw van Hindoestaanse mensen de verwerking van glucose moeilijk.

Evolutie

Waarom zijn Hindoestaanse mensen anders gebouwd dan Kaukasische? Ook op deze vraag heeft de wetenschap nog geen zeker antwoord. Het heeft waarschijnlijk te maken met een tekort aan voeding na de komst van de landbouw nu ongeveer 10.000 jaar geleden. Voedselschaarste is in Zuid-Azië, waar Hindoestaanse mensen oorspronkelijk vandaan komen, altijd een groter probleem geweest dan in Europa. Kinderen groeien niet goed in de baarmoeder als de moeders niet goed gevoed zijn tijdens de zwangerschap. En baby’s groeien niet goed als ze te weinig of onvolwaardig te eten krijgen. Voedselschaarste leidt dus tot kleine mensen.

Als je opgroeit in een omgeving met weinig eten, past het lichaam zich aan. Het ontwikkelt manieren om zo veel mogelijk vet op te slaan als er voldoende voedsel is. Tegenwoordig is er natuurlijk voor de meeste mensen meer dan genoeg voedsel, ook in Zuid-Azië en overal waar Hindoestaanse mensen leven.



Het Hindoestaanse lichaam heeft zich nog niet aan die situatie aangepast: het stapelt al die overmaat aan voedsel heel efficiënt op als vet. Overigens worden Hindoestaanse mensen wel steeds langer doordat nu voldoende voedsel beschikbaar is.

Wat te doen?

Door hun genetische aanleg en hun lichaamsbouw kunnen Hindoestaanse mensen minder goed glucose uit hun bloed weg krijgen naar de spieren en de lever. En ze maken makkelijk vet aan als er een overschot aan glucose aanwezig is in het bloed. Het merendeel van de glucose in bloed komt uit het eten. Koolhydraten (zowel suiker als zetmeel) zijn de bronnen van glucose in onze voeding. Het is dus van groot belang om minder koolhydraten te eten als je diabetes hebt. Daarnaast is regelmatige lichamelijke activiteit van groot belang. Daardoor kweek je spieren, waar glucose naartoe kan. Bovendien gaat insuline beter werken als je regelmatig beweegt. Stress vermijden en voldoende slaap zijn ook belangrijke factoren om de diabetes beter in te stellen.

Maak jezelf beter

Je kunt zelf veel doen als je diabetes hebt. Dit boek probeert Hindoestaanse mensen met diabetes type 2 te helpen bij de leefstijlaanpassingen die nodig zijn om hun diabetes aan te pakken. Leefstijl aanpassen is erg belangrijk. Je kunt zelfs zeggen dat diabetes type 2 erg lastig te behandelen is als je niet ook de leefstijl aanpast. Het is voor iedereen echter

heel moeilijk om leefgewoontes te veranderen. We leven tenslotte in een cultuur die voortdurend verleidt tot verkeerde keuzes.

Met de hulp van twee fantastische Hindoestaanse apothekers hebben we de teksten van de recepten van ons eerdere boek over leefstijl bij diabetes type 2 zo veel mogelijk aangepast aan de Hindoestaanse cultuur. We hopen van harte dat je er iets aan hebt. Heel veel succes en gezondheid!

*Hanno Pijl
Karine Hoenderdos*



Inleiding

In mijn boekenkast staat een boek getiteld *Treatment of diabetes mellitus* van Elliott Proctor Joslin. Deze arts was de eerste in de Verenigde Staten die zich specialiseerde in diabetes. Hij schreef dit boek in 1917. Dat was een jaar voordat insuline ontdekt werd. Het boek gaat vooral over de rol van voeding en over voedingsadviezen. Hij observeerde toen al dat zijn meeste patiënten last hadden van obesitas en beschouwde dat als de belangrijkste risicofactor voor wat we nu diabetes type 2 mellitus noemen.

De hoeksteen van zijn dieetadvies was koolhydraatbeperking. Er was in die tijd nog nauwelijks frisdrank, dus daar schrijft hij niet over, maar hij doet in zijn boek vooral brood in de ban. Gekookte aardappelen mogen echter wat hem betreft best (mits niet te veel). Voor de mensen die bang zijn dat te weinig koolhydraten ongezond zou zijn, verwijst hij naar de 'Eskimo's', die maar 8% van hun energie uit koolhydraten krijgen en de rest uit eiwit en vet, maar toch gezond zijn. Over boter en room is hij erg te spreken en hij beveelt het zijn patiënten van harte aan.

De adviezen van Joslin hadden wereldwijd lang een grote invloed op de voedingsadviezen voor diabetespatiënten. Het aantal geneesmiddelen dat kon worden ingezet bij de behandeling van diabetes deed de aandacht voor voedingsadviezen echter geleidelijk maar drastisch afne-

men. Het voorschrijven van medicatie is nu eenmaal veel gemakkelijker dan het blijvend veranderen van iemands gedrag. Bovendien verschoof de medische aandacht na de Tweede Wereldoorlog naar het voorkomen van hart- en vaatziekten. Hartinfarcten werden in die tijd beschouwd als een enorm snel opkomende epidemie die veel slachtoffers eiste. Het eten van verzadigd vet en cholesterol zou bij het ontstaan van hart- en vaatziekten een belangrijke rol spelen. Ook een hoge bloeddruk door een zoutrijke voeding bleek van invloed. Verlaging van de bloeddruk en van de cholesterol in het bloed werden daarom belangrijke doelen in de medische praktijk, ook bij de behandeling van diabetes, want die ziekte bleek een sterk verband te hebben met hart- en vaatziekten.

Zo werd het koolhydraatarme dieet van voor de Tweede Wereldoorlog langzaam vervangen door een dieet met weinig verzadigd vet en zout. Koolhydraatarme afslankdiëten bleven echter wel enorm populair. Denk bijvoorbeeld aan de bestsellers van dr. Atkins, Montignac en dr. Frank. Er ontstond daardoor veel verwarring. Onderzoekers en zorgverleners riepen om het hardst dat vet dan wel koolhydraten beperkt moesten worden. Wat volgde was een langdurig gesteggel over voedingsstoffen, zonder dat precies duidelijk werd wat voor soort voedsel er eigenlijk mee bedoeld werd.



Inmiddels schrijven voedingsrichtlijnen, zoals de voedingsrichtlijn voor diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie uit 2015, vooral gezonde voedingsmiddelen en een gezond voedingspatroon voor en gaan die richtlijnen niet meer over voedingsstoffen. Dat houdt bijvoorbeeld in dat mensen met diabetes, of een hoog risico daarop, producten met veel geraffineerd zetmeel (zoals rijst, pasta en witbrood) sterk moeten minderen, evenals producten met snelle suikers zoals frisdrank, vruchtensap en snoep. Maar je kunt ook van bepaalde voedingsmiddelen nu veel méér eten, zoals van groenten en vers fruit, zuivel, noten en peulvruchten. Dat klinkt eenvoudig maar dat is het voor veel mensen niet.

Dit boek van professor Hanno Pijl en Karine Hoenderdos komt op een goed moment om de vele mensen met diabetes type 2 weer bij te praten over de nieuwste wetenschappelijke inzichten over voeding en diabetes, en ze meteen ook te voorzien van praktische adviezen en recepten. Dat is zo goed gelukt omdat hier een uitermate geslaagde combinatie van auteurs gevonden is. Professor Pijl is een vooraanstaand diabetesdeskundige van het Leids Universitair Medisch Centrum en, als een van de weinigen onder zijn collega's, al langdurig geïnteresseerd in de rol van voeding bij het ontstaan en behandelen van diabetes type 2. Karine Hoenderdos is al even vooraanstaand

in haar vakgebied: de diëtiëk. Zij kan als geen ander de vaak ingewikkelde wetenschappelijke inzichten vertalen in heldere taal. Zij heeft al meerdere succesvolle boeken op haar naam. Het zijn boeken met een nuchtere en serieuze toon, die niet vergeten dat eten ook heel lekker en gezellig kan zijn en dat gezond eten ook best een beetje feestelijk mag zijn.

De boodschap dat diabetes type 2 te voorkómen en soms zelfs geheel te genezen is door een gezonde leefstijl, is nog lang niet overal bekend: niet bij de mensen die er last van hebben maar ook niet bij hun artsen en diëtisten. Hopelijk draagt dit boek er in belangrijke mate toe bij dat die boodschap breed verbreid raakt en de adviezen worden toegepast. Het zou een gezonder en fitter leven kunnen betekenen voor honderdduizenden mensen met diabetes type 2.

Jaap Seidell
directeur afdeling gezondheidswetenschappen



Wat is diabetes?

Diabetes mellitus (vertaling: 'honingzoete doorstroming') is een ziekte die al heel lang bekend is. Lang voor het begin van onze jaartelling werd ontdekt dat sommige mensen heel veel moesten plassen en dat de urine van die mensen zoet smaakte. We weten nu dat dat komt doordat er veel suiker (glucose) in de urine van mensen met diabetes zit. Als de glucoseconcentratie in het bloed hoog is, kunnen de nieren die glucose niet allemaal meer vasthouden en gaan we glucose uitplassen. De diagnose diabetes mellitus wordt gesteld als de bloedglucoseconcentratie hoger is dan 7 mmol/liter na een nacht niet eten. Hoe wordt de bloedglucose zo hoog?

Insuline

Ons eten bestaat uit koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. De koolhydraten worden door de darm verteerd tot glucose. Die glucose wordt vervolgens opgenomen in het bloed. De alvleesklier 'voelt' dat de bloedglucoseconcentratie hoger wordt. In reactie daarop gaat zij insuline maken. Insuline stimuleert de opname van glucose vanuit het bloed door lever, vetweefsel en spieren. Je kunt je dus voorstellen dat de bloedglucose niet normaal daalt als de alvleesklier onvoldoende insuline maakt, óf als de insuline niet goed werkt. Dan ontstaat diabetes mellitus. Hoe komt het dat er bij patiënten met diabetes mellitus te weinig insuline wordt gemaakt en/of de insuline niet goed werkt?

Oorzaken van diabetes mellitus

Er zijn veel verschillende oorzaken van diabetes. De belangrijkste twee noemen we hier.

Diabetes type 1 ontstaat vaak op jonge leeftijd, maar kan ook op veel oudere leeftijd ontstaan. Het afweersysteem (dat er is om bacteriën en virussen te bestrijden) richt zich tegen de insuline-producerende cellen ('bètacellen') in de alvleesklier. Waarom het afweersys-

teem zo raar doet, is onduidelijk. De bètacellen raken echter ernstig beschadigd. Zij kunnen na verloop van tijd nog maar heel weinig tot helemaal geen insuline meer maken.

Diabetes type 2 ontstaat vaak op oudere leeftijd (maar kan ook bij kinderen voorkomen). Het heeft een heel andere oorzaak: het lichaam wordt minder gevoelig voor insuline. De alvleesklier 'voelt' dan dat insuline minder goed werkt en probeert dat te compenseren door meer insuline te maken. Dat kan heel lang goed gaan, maar op een gegeven moment kan de alvleesklier het niet meer aan: de insulineproductie neemt af. Nu stijgt de bloedglucoseconcentratie, want er is onvoldoende insuline om de slechte werking te compenseren (terwijl de insulineconcentratie toch nog wel hoger is dan normaal!). Aanvankelijk maken mensen met diabetes type 2 dus niet minder, maar méér insuline. In de loop van de ziekte raken de bètacellen echter om onduidelijke redenen beschadigd, en gaan ze steeds minder insuline maken, net als bij patiënten met diabetes type 1.

Erfelijkheid en leefgewoontes

We weten steeds zekerder dat de afwijkingen

bij diabetes type 2 worden veroorzaakt door een wisselwerking tussen erfelijke aanleg (genen) en onze manier van leven. Wat is er dan verkeerd aan onze manier van leven? We eten de verkeerde dingen, we bewegen te weinig, we hebben te veel stress en we slapen te onregelmatig en te weinig. Dat doen we eigenlijk (bijna) allemaal, maar mensen die erfelijke aanleg hebben om diabetes type 2 te krijgen, zijn de klos: hun bloedsuiker stijgt van die verkeerde leefwijze, terwijl anderen zonder de erfelijke aanleg geen diabetes krijgen. Onze genen kunnen we niet veranderen, maar onze leefwijze wel. Sterker nog: leefstijlverandering is voor veel mensen een voorwaarde voor goede bloedsuikers. Zonder die leefstijlverandering is diabetes type 2 een heel moeilijk behandelbare ziekte. Dit boek is bedoeld om je te helpen je leven zo in te richten dat je bloedglucosewaarden goed zijn.

Diabetes bij Hindoestanen

Uit onderzoek blijkt dat diabetes mellitus onder Hindoestanen zes tot tien keer vaker voorkomt dan onder de gehele Nederlandse bevolking. Erfelijke aanleg is de belangrijkste oorzaak. Maar ook cultuur en leefstijlfactoren zoals stress, voeding en gebrek aan beweging spelen een rol. Dit boek is speciaal afgestemd op de cultuur en voedingsgewoonten van Hindoestanen.

Overgewicht

Tot slot nog dit. Mensen met diabetes type 2 zijn vrijwel allemaal te zwaar. Overgewicht

maakt ze minder gevoelig voor insuline (zie bladzijde 24). Mensen met overgewicht en diabetes type 2 hebben bovendien vaak een hoge bloeddruk en een hoog bloedvetgehalte. Hoge bloedglucosewaarden, hoge bloeddruk en hoge bloedvetten verhogen de kans op complicaties bij diabetes (zie bladzijde 80). De leefstijladviezen in dit boek helpen al deze afwijkingen te verbeteren. Dus niet alleen je bloedglucose verbetert, maar ook je gewicht, je bloeddruk en je bloedvetgehalte.

Samenvatting

Bij Hindoestanen komt vaker dan gemiddeld diabetes mellitus voor, door een combinatie van erfelijke aanleg, voedingsgewoonten en leefstijl. Mensen met diabetes mellitus hebben te hoge bloedglucoseconcentraties. Dat komt doordat zij te weinig insuline maken en/of niet gevoelig zijn voor insuline. Bij mensen met type 2 zijn beide het geval (ze maken weliswaar meer insuline dan mensen zonder diabetes, maar het is toch onvoldoende om de ongevoeligheid voor insuline helemaal teniet te doen). Type 2-diabetespatiënten zijn vaak te zwaar en hebben een te hoge bloeddruk en bloedvetten. Dit ontstaat door een wisselwerking tussen genen en verkeerde leefgewoontes. Verandering van leefstijl kan vaak alle problemen verbeteren.



Waarom dit boek?

Heb je diabetes type 2, oftewel wat vroeger wel ouderdomssuikerziekte werd genoemd? Dat is de vorm van suikerziekte die, in tegenstelling tot type 1 (of 'jeugdsuiker'), in eerste instantie zonder insuline behandeld kan worden. Dan heb jij nu het juiste boek in handen. Wij helpen je met dit boek je diabetes type 2 om te keren. Je gaat je fitter en energiever voelen, je wordt slanker en je bloedsuikers gaan verbeteren. Als je de adviezen uit ons boek opvolgt, zullen jijzelf én je arts of praktijkondersteuner verbaasd zijn over de goede resultaten! De adviezen zijn overigens ook goed voor mensen met diabetes type 1 (zie 'Wat is diabetes?').

Is het moeilijk om de adviezen op te volgen? Dat valt reuze mee, want:

- Je gaat niet minder eten, maar anders. Heel lekker! En zonder honger.
- Je gaat meer bewegen, zonder sportschool of spierpijn.
- Je wordt meer ontspannen en zult beter slapen: wie wil dat nou niet?

Is het gemakkelijk om de adviezen op te volgen? Als we eerlijk zijn: niet altijd. Het draait in dit boek namelijk om het aanpassen van vaste gewoontes. Aangezien de mens een gewoontedier is, valt dat soms niet mee. We helpen je graag daarbij. Dit boek is ingedeeld in 10 stappen. Het is immers gemakkelijker om stap voor stap je gewoontes aan te passen, dan

om alles in één keer om te gooien. Bovendien neem je zo de tijd voor je verandering. Reken voor elke stap ongeveer een week, maar je kunt er ook langer of korter over doen. Jij bepaalt hoeveel tijd je nodig hebt voor het aanleren van je nieuwe gezonde leefstijl. De recepten en de weekmenu's achter in het boek kun je gebruiken ter inspiratie.

Gebruik je al medicijnen voor je diabetes? Overleg dan vooral met je arts of andere behandelaar voordat je aan je leefstijl gaat werken. De kans is groot dat de dosering van je medicijnen moet worden aangepast. Vooral zogenaamde sulfonylureumderivaten (zie glucoseverlagende medicijnen) kunnen de glucose te veel verlagen (hypoglykemie)!

Je diabetes type 2 onder controle krijgen, dat is iets dat je moet dóén. Daarom is dit een heel praktisch boek. Vol tips, recepten en ervaringen van andere mensen met diabetes. Na elke stap vind je achtergrondinformatie over diabetes, medicijnen, zelfcontrole, voeding en leefstijl. Dat is heel handig om meer kennis te krijgen over je aandoening. Maar als je niet zo'n lezer bent, kun je dat ook overslaan, of op een later moment lezen. Het draait vooral om de dingen die je zélf kunt doen. Neem het heft in eigen handen en breng je diabetes type 2 onder controle!





STAP 1

Schrap de snelle suikers



Schrap de snelle suikers

Een goed begin is het halve werk! Dat doe je in deze eerste stap: je schrap namelijk de snelle suikers uit je voeding. Hierdoor zul je veel bereiken. Je voeding wordt gezonder van samenstelling en je bloedglucose vertoont minder pieken en dalen. Deze eerste stap kan best een lastige stap zijn, zeker als je een zoetekauw bent. Maar het is de moeite waard.

Als je een glas frisdrank drinkt of wat snoep eet, dan krijg je puur suiker binnen. Die suiker wordt razendsnel afgebroken door je lichaam en komt dan in je bloed terecht. Je bloedglucose stijgt: er ontstaat een piek.

Bij gezonde mensen komt nu het hormoon insuline in actie. Insuline zorgt ervoor dat de suiker snel uit je bloed wordt gehaald en naar de spieren of het vetweefsel wordt gebracht. Gevolg: je bloedglucose daalt.

Bij mensen met diabetes type 2 verloopt dit proces anders. Het lichaam maakt dan wel insuline aan, en best veel ook, maar het is on gevoeliger geworden voor insuline. Het lukt niet om die bloedglucosepiek weg te werken. Je krijgt dan een te hoog suikergehalte in het bloed oftewel hyperglykemie. Dat is zeer ongezond voor je lichaam (zie 'Klachten en complicaties').

Laat de snelle suikers weg

Je kunt medicijnen nemen om je bloedglucose te laten dalen. Dat zal je arts of praktijkondersteuner je soms ook voorschrijven. Maar aan de andere kant kun je er zelf ook voor zorgen dat je bloedglucose niet zo snel stijgt. Zo kun je de hoeveelheid medicijnen zelf verminderen.

Begin in deze eerste stap met het weglaten van de snelle suikers (zie hieronder), omdat die je bloedglucose zo snel omhoog jagen. Deze producten bevatten een hoog gehalte aan snelle suikers. Laat ze voortaan weg of neem er veel minder van:

- suiker in koffie en thee (ook 'natuurlijke' vervangers als honing, kokosbloesemsuiker en agavesiroop)
- zoete lekkernijen zoals jalebi, sew (zoete krakeling), laddoo
- gefrituurde hapjes, bijvoorbeeld met aardappel, bloem en gele erwten
- Fernandes en andere frisdranken, limonadesiroopen en andere gezoete dranken
- vruchtensappen, alle soorten, ook versgeperste
- gezoete dranken, zoals yoghurt drinks, chocolademelk, sportdranken en energydrinks
- ontbijtkoek
- gezoete ontbijtgranen, zoals cruesli, cornflakes en chocopops
- koekjes en taart
- zoet beleg, zoals chocoladehagel, vruchtenhagel, jam, honing, chocoladepasta, muisjes
- gedroogd fruit (dit bevat weliswaar nog an-

dere, goede voedingsstoffen, maar het bevat wel grotendeels geconcentreerde suikers).

Andere nadelen van suiker

Behalve dat snelle suikers zorgen voor een snelle stijging van je bloedglucose, hebben ze nog meer nadelen. Suiker en suikerrijke producten zoals frisdrank, zoet broodbeleg, snoep, koekjes en gebak leveren vaak alleen maar calorieën. Ze bevatten niet of nauwelijks voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Daarom worden dat 'lege calorieën' genoemd. Die lege calorieën maken je alleen maar dik.

Je eet (en drinkt) al snel te veel suiker. Onze geest is al sinds de oertijd dol op de zoete smaak van suiker en maar weinig mensen zijn bestand tegen de verleiding van zoet. Suiker, zoals snoep, verzadigt veel minder dan een gekookt ei of een cracker met kaas. Je kunt een halve zak winegums leegsnoepen, maar na twee gekookte eieren heb je wel genoeg. Suiker heeft dus een hoge 'dooreetfactor' (zie bladzijde 104). Dit geldt overigens nóg sterker voor gezoete dranken. Als je een klein glas cola (150 ml) drinkt, merk je nauwelijks dat je wel ruim drie suikerklontjes binnenkrijgt. Zoete dranken verzadigen nauwelijks.

Wie suiker eet, heeft vaak snel daarna behoefte aan... suiker. Dat komt doordat suiker verslavend werkt (zie hieronder, 'Afkicken van suiker'). Suiker en suikerrijke producten leveren je lichaam geen vitamines. Maar om suiker te verteren, heb je wel vitamines en mineralen nodig! Suikers ontnemen je lichaam dus per saldo voedingsstoffen.

Zin in suiker als je moe bent

Veel mensen hebben zin in iets zoets aan het eind van de middag, rond een uur of vier/vijf. De vermoeidheid van de dag slaat dan toe en

Natuurlijke suiker?

In producten in de natuurvoedingswinkel wordt vaak gebruikgemaakt van zogenaamd 'gezonde' alternatieven voor suiker, zoals dadelsiroop, kokosbloesemsuiker, gerstmoutstroop en oerzoet. Laat je niet misleiden door de mooie namen: al deze suikers verhogen je bloedglucosegehalte en zou je moeten vermijden.

door het eten van iets zoets (koek, chocolade) krijg je een snelle energiestoot. De glucose heeft dan een stimulerend effect in je hersenen, waardoor je steeds meer behoefte aan suiker krijgt. De suikerspiraal is een feit. Herkenbaar? Ga dan zeker aan de slag met het weglaten van de snelle suikers!

Afkicken van suiker

Is suiker verslavend? Er komt steeds meer bewijs dat dit zo is. Bij het eten van suiker (vooral in combinatie met vet) worden bepaalde delen in de hersenen gestimuleerd, die je een goed gevoel geven. Het zijn dezelfde delen die ook in extremere mate worden gestimuleerd door drugs. Suiker geeft dus een goed gevoel en je kunt 'verslaafd' raken aan dat gevoel. Maar suiker is wel anders dan drugs. Drugs zorgen namelijk voor blijvende veranderingen in de hersenen en dat effect heeft suiker niet. Het goede nieuws is dus dat je van suiker kunt 'afkicken' zonder blijvende gevolgen.

Stappenplan

1. Stop met alle gezoete dranken. Dit is de eerste en heel belangrijke stap die je voor je gezondheid kunt nemen. Drink veel liever water! Vind je water drinken niet zo lekker? Maak het lekker door bijvoorbeeld schijfjes sinaasappel of citroen of takjes munt toe te voegen aan een kan water. Koolzuurhoudend water is ook lekker voor de variatie.



2. Vruchtensap klinkt heel gezond maar is óók een drank die veel suiker bevat! Het zijn weliswaar natuurlijke vruchtensuikers, maar zelfs die laten je bloedsuiker stijgen. Doordat de vezels uit fruit verloren gaan bij het persen, krijg je een veel sterkere stijging van glucose in het bloed dan wanneer je het fruit gewoon eet. Bedenk bovendien hoeveel sinaasappels er in een glas sap gaan: bij elkaar opgeteld geeft dat een hoop natuurlijke suikers, maar dan wel in snelle vorm. Hoe gezond het ook lijkt, zo'n glas sap: ook dit kun je beter laten staan.
3. Wen jezelf aan thee en koffie zonder suiker. Het is even doorbijten, maar uiteindelijk lukt het echt. Eventueel kun je de eerste periode zoetjes gebruiken. Probeer andere soorten (kruiden)thee voor de variatie. Pas wel op met zoethoutthee en mixen die zoethout bevatten; te veel zoethout verhoogt namelijk de bloeddruk.
4. Eet regelmatig, het liefst drie maaltijden op een dag. Neem liever geen tussendoortjes. Ben je niet gewend om regelmatig of op vaste tijden te eten? Probeer dan in elk geval minder vaak te eten op een dag. Laat (zoete) tussendoortjes en zoete dranken achterwege.
5. Eet geen zoet beleg meer op brood, maar neem hartig beleg. Neem bijvoorbeeld kaas, vleeswaren, eieren en vis. Ook ongezoete pindakaas en andere notenspreads zijn geschikt als hartig broodbeleg. Op bladzijde 118 vind je voorbeelden van lekker broodbeleg.
6. Eet bij het ontbijt geen ontbijtgranen, maar noten, pitten of zaden. De krokante pitten en zaden (zie bladzijde 114) zijn bijvoorbeeld erg lekker!

Tussendoortjes zonder toegevoegde suiker

Als je écht behoefte hebt aan tussendoortjes, probeer dan iets uit deze lijst:

- smoothie van vers fruit met yoghurt
- kwark met noten en vers fruit
- vezelrijk knäckebröd met hartig beleg (tips voor beleg vind je op bladzijde 118)
- kleine hand noten
- olijven
- plakjes vleeswaren of kaas
- kop soep of bouillon.

Etiketten lezen?

Je hebt vast wel eens gehoord dat er in producten in de supermarkt heel veel verstopte suikers zitten. Soms in de meest onverwachte producten, zoals vleeswaren, sandwichspread, ketchup en brood. Op de etiketten is dat vaak lastig terug te vinden, omdat de fabrikant best weet dat consumenten liever niet te veel suiker willen. Dan gebruiken ze een andere naam voor de suiker in hun product, om zo het toevoegen van suiker te verhullen. De

Consumentenbond deed daar onderzoek naar en vond wel vijftig verschillende termen voor suiker. Voorbeelden zijn appelstroop, lactose, glucose-fructosestroop, invertsuiker, moutextract en geconcentreerd perensap. Moet je nu voortaan alle etiketten in de supermarkt gaan scannen en de minst suikerrijke producten gaan kiezen? Dat is geen doen. Je kunt best af en toe eens een steekproef nemen en kijken of je de suiker herkent, ook in de verschillende benamingen. Maar vermoei jezelf niet te veel met etiketten. Vél beter is het om

—
*Fabrikanten
gebruiken wel
50 verschillende
termen
voor suiker*

pure, onverpakte producten te kopen. Daarmee is namelijk niet geknutseld, daar is geen suiker aan toegevoegd en daarin zitten ook niet te veel zout, smaakstoffen en andere dingen die je kunt missen als kiespijn. Deze producten zijn ook nog eens rijker aan voedingsstoffen. In dit boek zijn alle recepten gemaakt van pure, onbewerkte producten. Probeer ze uit en ontdek hoeveel lekkerder het is om 'puur' te eten! (Zie ook stap 10.)

Help: het is zo moeilijk!

Voor sommige mensen zal deze eerste stap verrassend gemakkelijk zijn. Maar als je een zoetekauw bent, dan is deze stap in het boek misschien wel juist de moeilijkste. Je kunt echt enorm gaan hunkeren naar suiker, juist op de momenten dat je moe bent, of als je je verveelt. Maar het kan ook een gewoonte zijn om altijd een koekje bij de koffie te nemen, of chocolade bij de thee.

Sommige mensen krijgen hoofdpijn, of worden heel chagrijnig als ze opeens alle snelle suikers weglaten. Geef jezelf wat extra rust en neem niet te veel hooi op je vork. Bedenk: als het zoveel moeite kost om 'af te kicken' van suiker, dan moet je lichaam er wel erg aan gewend zijn!

Eet regelmatig en eet voldoende, zorg dat je niet hongerig bent. Houd vol, uiteindelijk neemt de behoefte aan suiker echt af. Bij verreweg de meeste mensen is de trek in zoet na twee weken veel minder dan voorheen. Sterker nog: je smaak zal veranderen. Vers fruit zul je zoeter gaan vinden en een koekje wordt al snel té zoet naar je smaak.

Hoe zit het met zoetstoffen?

Net zoals je nicotinepleisters nodig kunt hebben om te stoppen met roken, hebben som-

Peter (51): 'Ik was al een tijdje bezig met minder suikers en koolhydraten eten, tot ik een dag met mijn vrouw ging winkelen in Den Bosch. We maakten er een gezellig dagje van en gingen ook koffiedrinken, met een Bossche bol natuurlijk, en uitgebreid lunchen. Ik at een broodje met geitenkaas en honing en het smaakte heerlijk. Voor de kinderen namen we uit Den Bosch ook Bossche bollen mee voor 's avonds. Zo at ik in eens twee keer op een dag gebak en honing bij de lunch, terwijl ik allang geen suiker meer at. De volgende dag had ik enorme hoofdpijn en voelde ik me echt niet lekker. Dat heeft wel twee dagen aangehouden. Voor mij een teken: ik ben die suiker inmiddels echt ontwend en dat is dus maar goed ook.'

mige mensen zoetjes in de koffie en thee nodig om 'af te kicken' van suiker. Of ze kiezen voor light frisdranken, of yoghurt die gezoet is met zoetstoffen.

Is dat een goed idee? Als je op weg bent naar een 'suikervrij' leven, kun je best een tijdje zoetstoffen gebruiken. Over die zoetstoffen doen de gekste verhalen de ronde, bijvoorbeeld dat je er kanker van kunt krijgen. Maar dat is nooit wetenschappelijk bewezen. Kunstmatige zoetstoffen, zoals aspartaam, zijn veilig.

Maar er zitten wel nadelen aan zoetstoffen. Het eerste nadeel is dat ze vrij duur zijn. Het tweede nadeel is dat ze meestal voorkomen in producten waarmee behoorlijk geknutseld is. Neem bijvoorbeeld de vruchtenyoghurt met zoetstoffen: daar zit nauwelijks écht fruit in, maar wel veel smaakstoffen en kleurstoffen. Dit zijn niet de meest gezonde producten. Het derde nadeel is dat je door het gebruik van zoetstoffen toch gewend blijft aan de zoete smaak en dat je smaakpapillen niet de kans

krijgen om te wennen aan de smaak van 'pure' producten. Het vierde nadeel is dat nooit overtuigend is aangetoond dat producten met zoetstoffen, zoals light frisdranken, zorgen voor gewichtsverlies. In sommige onderzoeken wordt zelfs gevonden dat light producten zorgen voor gewichtstoename, omdat de zin in zoet eten blijft bestaan! Ons advies: gebruik ze eventueel tijdelijk, maar bouw ook zoetstoffen uiteindelijk af.

Dit levert het je op

Stoppen met de snelle suikers levert je meteen heel veel op. Misschien is dit wel de allerbelangrijkste stap uit het boek, niet voor niets dus de eerste stap. Het zorgt dat je bloedglucose wat stabiel blijft, met minder pieken en dalen. Ook wordt je voeding gezonder en leer je afkicken van de drang naar zoet.

Samenvatting stap 1

In de eerste stap ga je de snelle suikers uit je voeding weglaten. Als je diabetes type 2 hebt, kun je suikers minder goed verwerken. Door het eten van suiker, of van producten die veel suiker bevatten, kan je bloedglucose dan snel stijgen. Er kan echt een flinke piek in je bloedglucose ontstaan en dat is niet wenselijk. Als je suikers uit je voeding schrapt, wordt je bloedglucose wat stabiel. Dus: geen suiker meer in koffie en thee, geen frisdranken, geen vruchtensap en geen gezonde producten. Suiker is bovendien niet gezond, je kunt het gemakkelijk missen. Je voeding wordt er alleen maar beter op als je suiker weglaat!

De nadelen van snelle suikers:

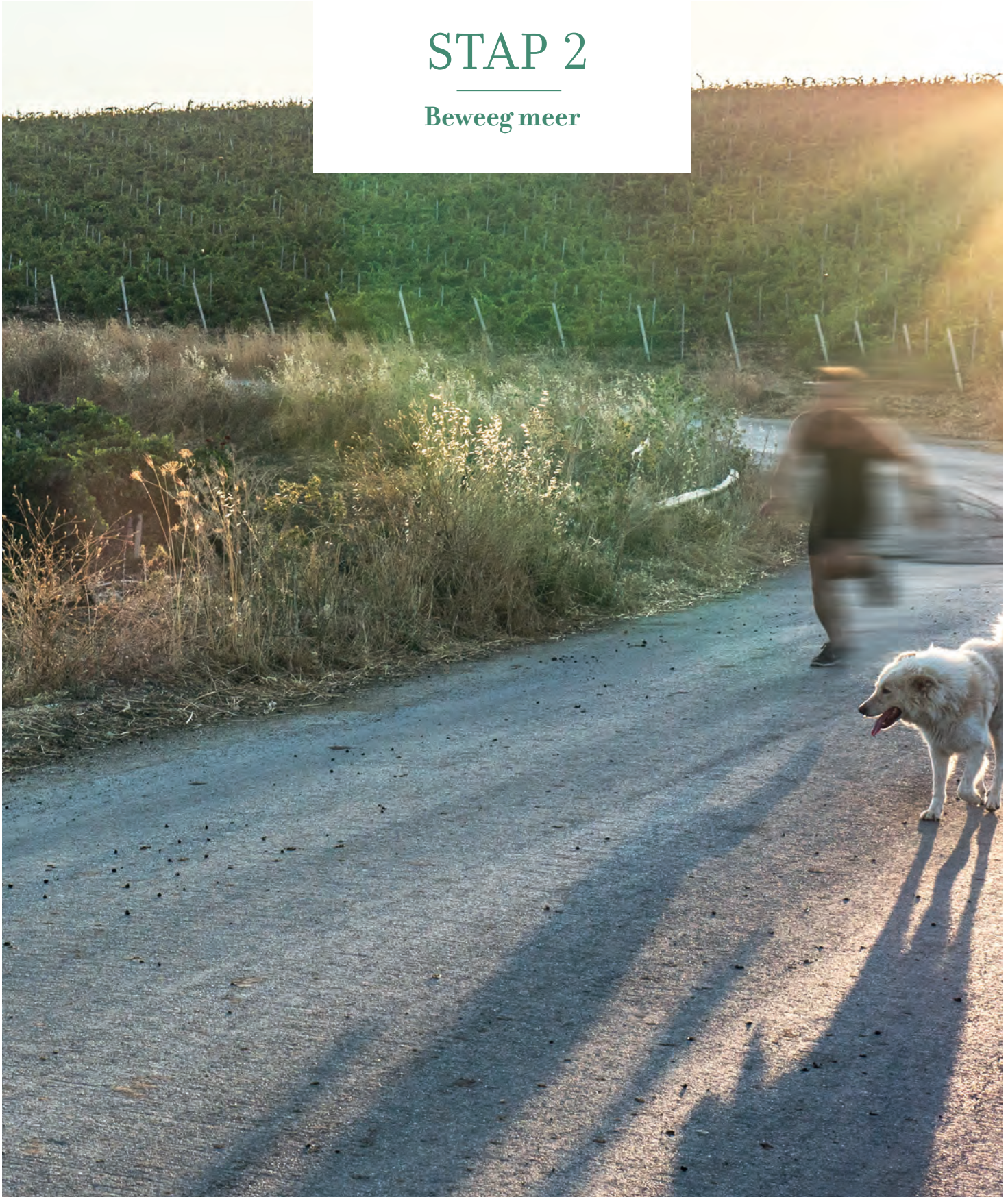
- Ze geven een snelle en hoge piek in je bloedglucose.
- Ze bevatten geen (of vrijwel geen) goede voedingsstoffen, het zijn lege calorieën.
- Ze kosten je zelfs voedingsstoffen, omdat die voor de vertering van suiker nodig zijn.
- Je eet en drinkt snel te veel suiker, omdat die niet erg verzadigt. Dat geldt vooral voor zoete dranken.
- Het eten van suiker kan leiden tot een spiraal, waarin je steeds opnieuw zin in suiker hebt.





STAP 2

Beweeg meer



Beweeg meer

Bewegen is voor iedereen goed, maar dat geldt nog sterker als je diabetes hebt. Bewegen verbetert je stofwisseling en de insulinegevoeligheid en dat is precies wat je nodig hebt. Het verlaagt bovendien de bloedglucosewaarden en zorgt ervoor dat je je energieverder voelt. Betekent meer bewegen dat je naar de sportschool moet? Alleen als je dat zelf wilt. Want je kunt ook op heel veel andere manieren zorgen voor meer beweging.

Moe, moe, moe: voor veel Hindoestanen met diabetes type 2 is dat hun belangrijkste gezondheidsprobleem. Bij diabetes raakt je energiepeil al snel in een neerwaartse spiraal. Door de hoge bloedglucose raak je vermoeid en ook overgewicht kan ervoor zorgen dat je minder energie hebt. Omdat je moe bent, heb je geen puf voor bewegen en sporten. Als het buiten koud en nat is, moet je er al helemaal niet aan denken. Maar als je te weinig beweegt, wordt je bloedglucose nog hoger, kan je gewicht nog meer toenemen en raakt je stofwisseling nóg sterker van slag. Zo word je nog vermoeider.

Je móét dus in beweging komen. Het is – naast je voeding veranderen en stress verminderen – echt noodzakelijk. Ook al voel je je nu moe en is je conditie waardeloos: kom in beweging. Je zult snel effect merken.

Neem contact op met je arts of praktijkondersteuner voordat je meer gaat bewegen. Dat geldt vooral als je van plan bent om intensief te gaan bewegen (sporten). Het is goed mogelijk dat de dosering van je medicijnen omlaag moet. Bovendien moet je arts het verantwoord vinden dat je gaat sporten!

Wat doet beweging voor je gezondheid?

Als je meer gaat bewegen, heeft dat enorm veel positieve effecten op je gezondheid:

1. De gevoeligheid voor insuline neemt toe en je bloedglucose wordt daardoor stabiel en lager.
2. Je bloeddruk daalt.
3. Je lichaamssamenstelling verbetert: meer spiermassa, minder vetmassa.
4. Je botten worden sterker.
5. Je cholesterolgehalte verbetert.
6. Het risico op hart- en vaatziekten daalt.
7. Je humeur verbetert en je voelt je minder moe.
8. Stress neemt af.

Hoeveel beweging is nodig?

Alles wat je aan beweging doet, is mooi meegenomen. Een lunchwandeling, op de fiets naar de supermarkt in plaats van met de auto, werken in de tuin of een mooie wandeling in het weekend. Probeer elke dag iets meer te bewegen en voer het op naar het liefst een uur per dag. Dat klinkt veel, maar dat wordt aanbevolen door de Gezondheidsraad als gezond voor mensen met overgewicht. Ook voor mensen met diabetes is dit waarschijnlijk de beste aanbeveling.