

## Het Sinterklaasfeest en Wereld Diabetes Dag

*Hmmm.... Dat lijken 2 lijnrecht tegenover elkaar staande gebeurtenissen. Het ene is een feestje en het andere is het zeker niet. Toch is er wel degelijk een verband te vinden tussen deze twee dagen.*

### Zaterdag 14 november is het Wereld Diabetes Dag

Eigenlijk vind ik het al een idioot idee dat we tegenwoordig allerlei ziektedagen (Wereld Diabetes Dag) of zelfs maanden (Pink Ribbon, Reuma) hebben. Die hadden we vroeger echt niet. Dat moet toch al te denken geven. Maar dat terzijde.

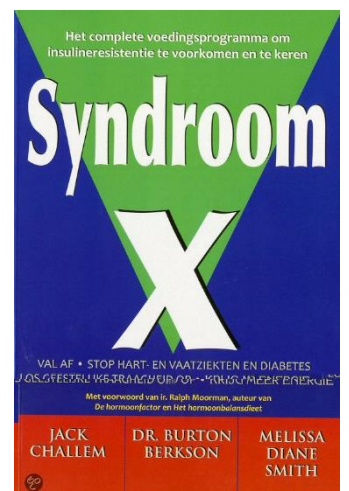
Wereld Diabetes Dag is een initiatief van the International Diabetes Federation (IDF) onder auspiciën van de Verenigde Naties. Op deze dag wordt er veel voor en door diabetespatiënten georganiseerd. Zo ook in het ZMC waar u van 11.00 – 16.00 uur welkom bent voor het bijwonen van verschillende lezingen en voor informatie die door verschillende bedrijven wordt verstrekt. Zo is er o.a. ook



een stand van Fitnesscentrum Unique die o.a. hun programma Gezond & Fit met Diabetes presenteert.

Vóór de Wereld Diabetes Dag van 14 november hebben we nog een leuk feestje namelijk 'Sinte Maarten'. Een happening waarbij kinderen met geweldig mooie zelfgemaakte lampionnen langs de straten gaan om snoepgoed op te halen. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die iets verstandigers geven, maar veelal blijft het toch bij 'suikergoed'. Nu wil ik even dieper ingaan op wat er met het nuttigen van koolhydraten zoals; suiker, pizza, aardappelen, pasta, snoepgoed, fruit maar ook groenten gebeurt. Als we een maaltijd met koolhydraten eten, dan stijgt de hoeveelheid bloedsuiker in de bloedsomloop. De alvleesklier krijgt dan een sein om insuline te produceren wat vervolgens wordt afgegeven aan het bloed. Nu circuleert er dus zowel glucose (suiker / koolhydraten) als insuline in het bloed. Door andere stoffen waaronder cortisol wordt bepaald waar de glucose naar toe moet om door middel van insuline te kunnen worden opgenomen. Ik noem insuline altijd de 'bellentrekker' van de cel. Deze waarschuwt namelijk GLUT4, die lekker in de cel 'op de bank' zit, dat deze de 'deur moet openen' van de cel op zijn gast, de glucose, binnen te laten. Eenmaal binnen kan de suiker worden gebruikt als energiebron of worden opgeslagen voor later gebruik. Dit leidt tot een vermindering van suiker in het bloed. Dit is belangrijk, want hoge bloedsuikergehaltes kunnen vergiftigend werken, waardoor ernstige schade kan worden toegebracht aan ons lichaam. Om verschillende redenen echter **stoppen** de cellen soms **met reageren** op de insuline zoals ze zouden moeten doen. De 'bel' (insuline receptor) doet het niet dus er staat ook niemand op van de bank om de deur open te doen. Dit noemen we **insulineresistentie**. De alvleesklier meet hierdoor nog steeds te hoge bloedsuikerwaardes en gaat nog meer insuline produceren. Dit leidt tot hoge insulinegehalten in het bloed. Deze toestand wordt **hyperinsulinemie** genoemd. Dit kan zich lange tijd verder ontwikkelen. De cellen worden steeds meer insulineresistent en zowel het insuline- als het bloedsuikergehalte gaat omhoog. Uiteindelijk kan het zijn dat de uitgeputte alvleesklier niet meer in staat is om voldoende insuline te produceren en dan kunnen de cellen in het pancreas (alvleesklier) beschadigen (overbelasting) oplopen. Dit leidt dan weer tot een verminderde productie van insuline. Nu is er ineens te weinig insuline (**hypoinsulinemie**) en zijn er cellen die niet reageren op het beetje insuline dat er nog wel is. Dit kan gigantisch hoge bloedsuikerpieken tot gevolg hebben. Als het bloedsuikerniveau een bepaalde drempel overschrijdt, dan kan de diagnose diabetes type 2 worden gesteld. Deze beschrijving is eigenlijk een vereenvoudigde versie van het ontstaan van diabetes type 2. Insulineresistentie is de **hoofdoorzaak** van deze veelvoorkomende ziekte, die ongeveer 9% van de mensen over de hele wereld treft (en is helaas nog steeds groeiende). Insulineresistentie is niet alleen voor diabetes de hoofdoorzaak, maar wordt met veel chronische ziekten in verband gebracht zoals;

- Metaboolsyndroom of Syndroom X (lees alles hierover in het boek Syndroom X)
- HVA (hart en vaataandoeningen). Mensen die insulineresistent zijn of het metabool syndroom hebben, lopen zelfs een 93% grotere kans op hartziektes
- niet-alcoholische leververvetting,
- PCOS (polycystic ovarian syndrome),
- Alzheimer en
- kanker



## Wat is nu de oorzaak insulineresistentie?

Ik pretendeer nu niet volledig te zijn, want soms is het ook heel handig om insulineresistent te zijn op bepaalde momenten. Maar daarover kunt u meer horen tijdens een lezing bij Unique Wellness op 17 november. Er zijn veel mogelijke oorzaken en factoren die kunnen bijdragen aan insulineresistentie.

- **Verhoogde HOMA waarde.** Dit betekent te veel insuline in het bloed. Dit is een verhouding tussen insuline en glucose in het bloed. Soms kan de glucose waarde best goed zijn, maar de insuline waarde te hoog.
- **Verhoogd vetgehalte in het bloed.** De veronderstelling is dat dit één van de belangrijkste factoren is. Dit komt overigens niet door vet eten wat veel mensen denken. Eet daarom gezond. Neem voeding die voornamelijk gebaseerd is op volwaardig en onbewerkt voedsel. Zorg dat je noten en vette vis eet
- **Te veel koolhydraten eten.** De alveesklier wordt alleen belast met insulineproductie wanneer we koolhydraten eten. Wanneer we deze voedingsbron minder consumeren krijgt de alveesklier meer rust en kan ook niet overgaan op een overproductie aan insuline. Logisch toch? Eet daarom minder koolhydraten. Het ligt er wel aan welke koolhydraten. Van groenten kun je eigenlijk niet te veel eten ook al zijn dit ook koolhydraten. Maar zeker de bewerkte koolhydraten zorgen voor insuline resistentie. Probeer daarom je inname van (toegevoegde) suikers te verminderen, vooral uit gezote (fris)dranken (ook vruchtensappen).
- **Fructose:** Een hoge inname van fructose (uit toegevoegde suiker, niet uit fruit) is in verband gebracht met insulineresistentie bij zowel ratten als mensen. Kijk goed op de verpakkingen en vermijd fructose zo veel mogelijk
- **Te vaak eten;** misschien is dit nog wel belangrijker dan de hoeveelheid wat we eten. Daarom is intermitterend vasten een goed idee om van je insulineresistentie af te komen. Je immuunsysteem moet namelijk bij elke maaltijd 'aan' en vraagt daarvoor veel energie. Om aan de benodigde energie te kunnen komen zet het immuunsysteem alle andere cellen die energie willen opnemen 'uit' en die worden dus tijdelijke insulineresistent. Om je lichaam na de maaltijd weer de rust te geven zodat ook andere cellen weer energie kunnen opnemen en gebruiken heb je 5 uur nodig. Nu mag je dus best VEEL eten, maar niet VAAK. Neem na je maaltijd dus 5 uur lang niets anders te eten. Dus juist GEEN 'tussendoortjes'. Wanneer je moeite hebt om een maaltijd over te slaan heb je grote kans dat je last hebt van insulineresistentie.
- **Ontsteking:** Verhoogde oxidatieve stress en ontstekingen in het lichaam kunnen leiden tot insulineresistentie.
- **Inactiviteit:** Fysieke activiteit verhoogt de insulinegevoeligheid en omgekeerd leidt te weinig bewegen tot insulineresistentie. Sporten kan wel eens de makkelijkste manier zijn om insulinegevoeligheid te vergroten. Het effect treedt bijna onmiddellijk op.
- **Te kort Omega 3:** Omega 3-vetzuren eten kan in veel gevallen de insulineresistentie verminderen. Het kan ook zorgen voor een verlaging van de hoeveelheid triglyceriden in het bloed. Bovendien zijn het de omega 3 vetzuren die er voor kunnen zorgen dat de ontstekingen verdwijnen. Ik ben zelf voorstander van krill capsules om de oceaan meer met rust te laten en niet geheel leeg te roven.
- **Te weinig of slecht functionerende darmbacteriën:** Er is bewijs dat een verstoring van het bacteriële milieu in de darmen ontstekingen kan veroorzaken, die de insulineresistentie en andere stofwisselingsproblemen verergeren. Denk dan eens aan pro-biotica (met veel verschillende families). Zeker na een anti-biotica kuur.
- **(epi) Genetische factoren**

## Koolhydraatarme diëten en insulineresistentie

Zoals boven beschreven is juist het consumeren van veel koolhydraten één van de belangrijkste oorzaken van het krijgen van insulineresistentie. Daarom ben ik voorstander van een koolhydraatarm voedingspatroon. Dit zijn voedingspatronen die koolhydraten beperken en die ontzettend goed kunnen werken bij het metabool syndroom en diabetes. Maar als de koolhydraatinname erg laag is, zoals bij een ketogeen dieet, dan kan het lichaam juist een staat van insulineresistentie creëren om bloedsuiker uit te sparen voor de hersenen (kunnen alleen op koolhydraten functioneren). Dit wordt 'fysiologische' insulineresistentie genoemd (in tegenstelling tot 'pathologische') en is niet slecht. Het best is wel goede begeleiding te zoeken wanneer je een dergelijk voedingspatroon wilt gaan volgen.

### Sinterklaasfeest, insulineresistentie en diabetes

Ja, als je bovenstaande goed begrijpt zijn de Sinterklaasfeestjes zoals wij ze kennen niet echt bevorderlijk voor de gezondheid. We smullen dan heerlijk van de pepernoten, (gevulde) speculaas, chocoladeletters en alle andere lekkernijen. Allemaal koolhydraten die insulineresistentie in de hand werken met als gevolg o.a. diabetes type 2. Natuurlijk mag je een keer buiten je boekje gaan. Dat is zelfs goed. En daar kan je zo'n Sinterklaasfeestje best als 'excuus' voor gebruiken. Het probleem is echter dat we het niet alleen bij het Sinterklaasfeestje houden. We hebben bijna elke dag een 'feestje'. Een 'feestje' wat een gewoonte is geworden. Ja, dan gaat het goed mis met je gezondheid.



### Om over na te denken

Insulineresistentie is misschien wel één van de hoofdaanjagers van veel (zo niet de **meeste**) chronische ziektes van tegenwoordig, ziektes die miljoenen mensen per jaar het leven kosten. Het goede nieuws is dat er een aanzienlijke verbetering kan worden behaald door simpele leefstijlmaatregelen, zoals vet verliezen, gezond voedsel eten en sporten. Het voorkómen van insulineresistentie zou wel eens één van de allerbeste stappen kunnen zijn die je kunt nemen om langer, gezonder en gelukkiger te leven. Wanneer je echter met het komende Sinterklaasfeest een lekker stukje speculaas wil eten, GENIET er dan van, maar maak ervoor eerst een stevige wandeling en daarna 5 uur even niets meer eten 😊



Inez Plaatsman  
Unique Wellness  
Unique Fitnesscentrum  
Orthomoleculair therapeut