



Diabetes, een sluipende ziekte

KEER OM NU HET NOG KAN!!!

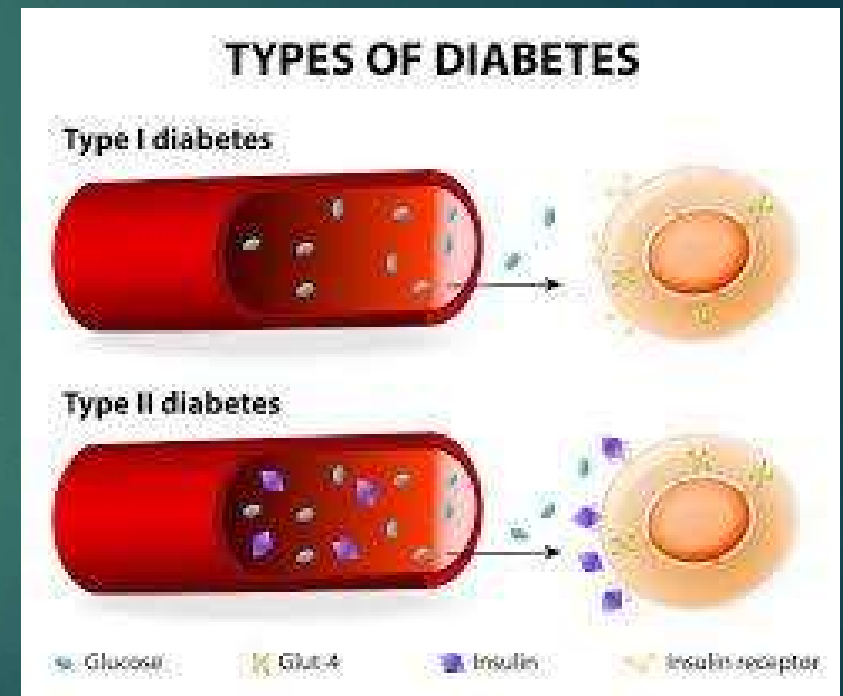
Twée vormen van Diabetes Mellitus

Type 1

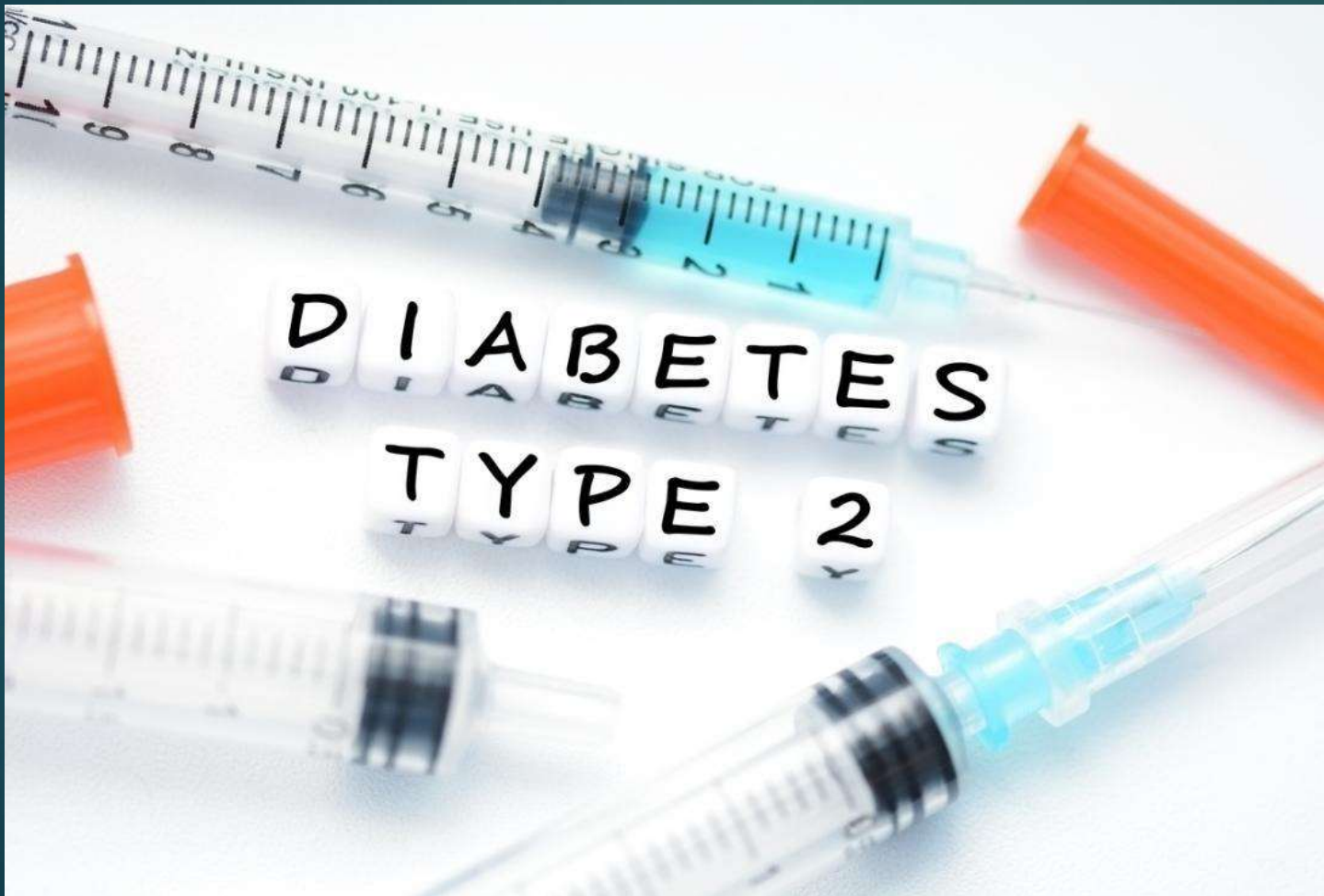
- Ook wel jeugddiabetes genoemd
- Vrijacute aandoening
- Auto-immuun ziekte
- Wordt vaak in de kindertijd ontdekt

Type 2

- Ouderdomsdiabetes
- Geleidelijk verloop
- Geeft nauwelijks klachten
- Wordt vaak pas ontdekt wanneer ernstige complicaties voordoen



Vandaag praten we over...





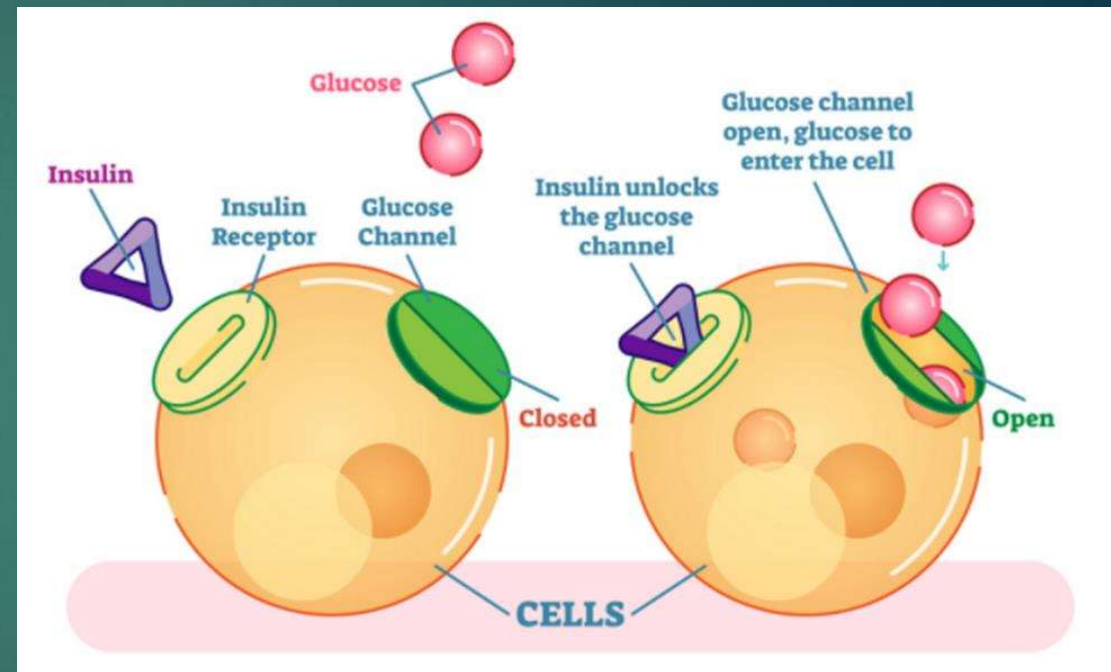
Suiker is de verzamelnaam van een groep organische moleculen met dezelfde scheikundige eigenschappen.

Meest voorkomende is **GLUCOSE**

Suikerziekte

Er is simpelweg te veel suiker (glucose) in het bloed. Dit wordt veroorzaakt door een stoornis in het transporteren van de suiker vanuit het bloed naar de cellen.

De suiker wordt wel door de darmwand opgenomen en aan het bloed afgegeven, maar kunnen slechts ten dele door de cellen uit het bloed worden opgenomen.



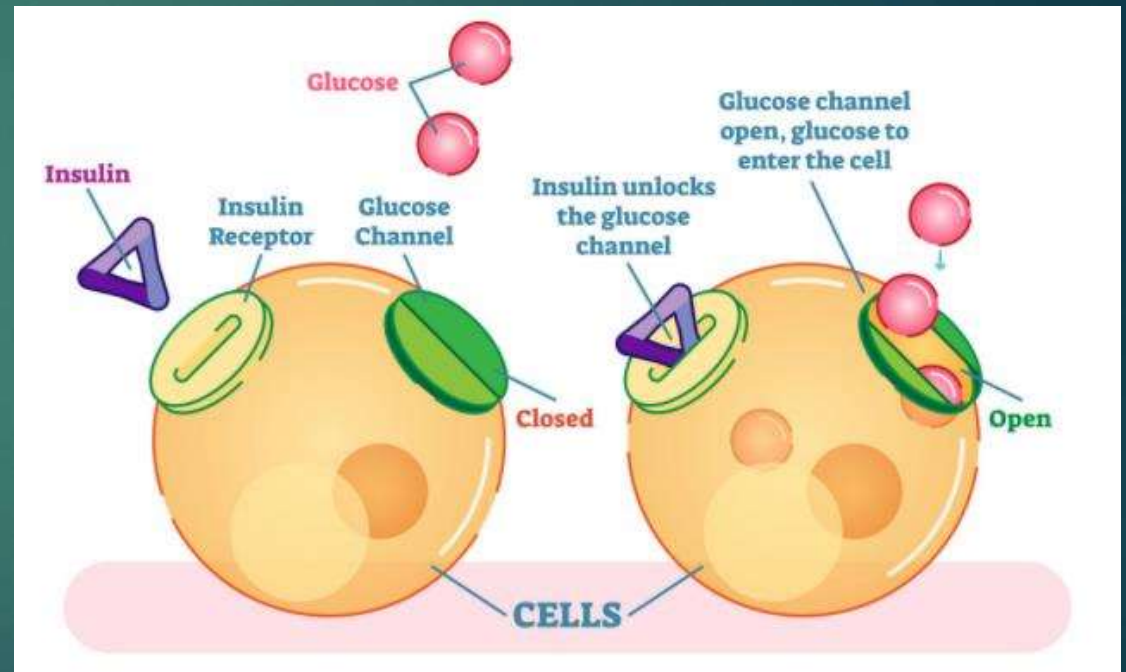
Insuline

Elke cel gebruikt suiker als hoofdbrandstof voor zijn energievoorziening.

Insuline is een hormoon.

Elk hormoon past als een sleutel in een slot van een doelwitcel

Insuline bevordert de opnamen van glucose door spiervezels en vetcellen

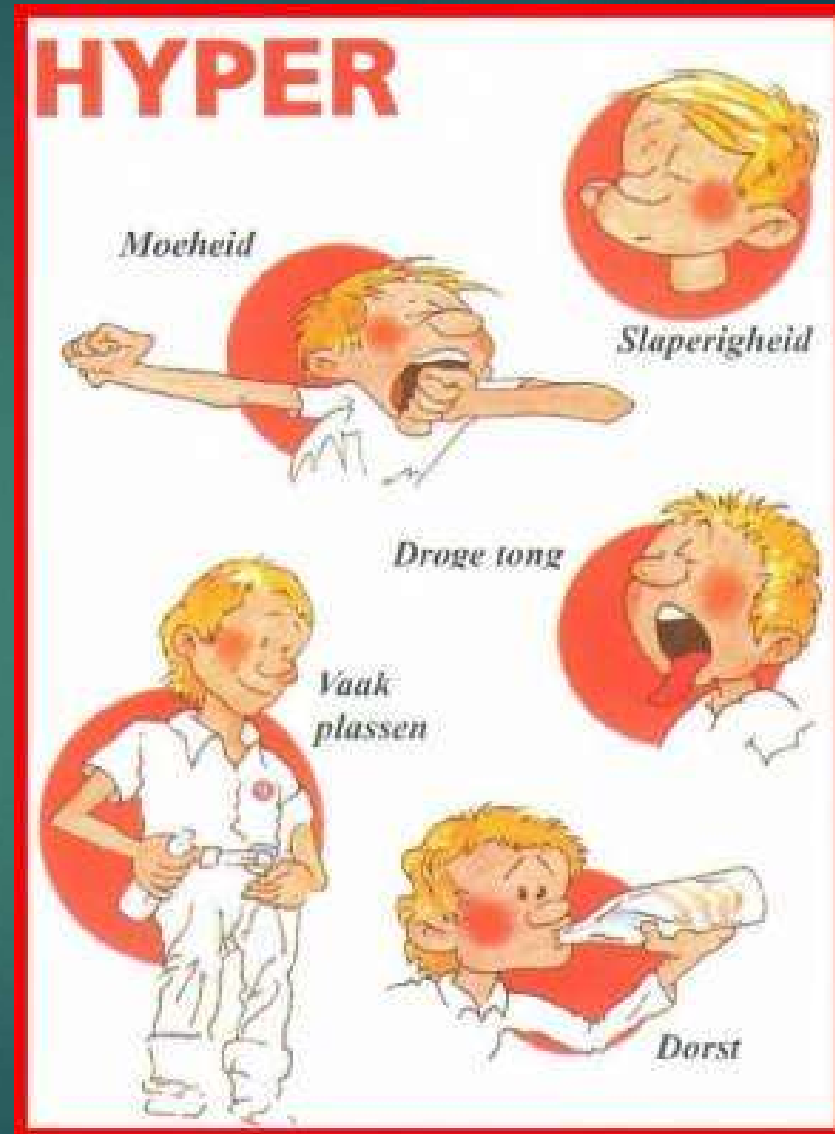


Hyperglycemie

Een tekort aan insulinereceptoren van de cellen leidt tot een stijging van de glucoseconcentratie in het bloed

ACUTE SYMPTOMEN

- Hoge urineproductie (polyurie)
- Veel drinken (polydipsie)



Complicatie suikerziekte

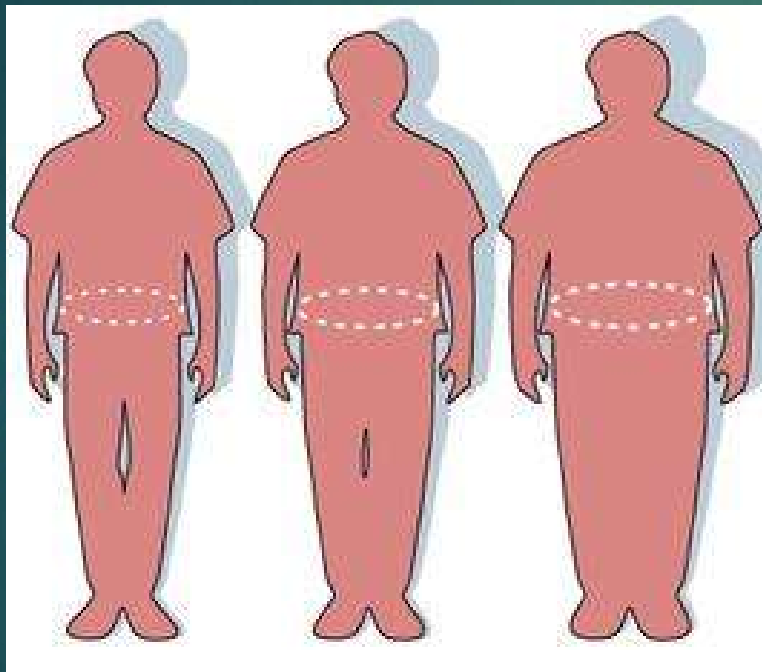
Treden pas na geruime tijd op.

Zijn het gevolg van toenemende “versuikering” van vezels in de wand van kleine slagaders.





Belangrijkste oorzaak type 2



Keer dm2 om!!

Verandering in je levensstijl
kan diabetes type 2
omkeren!



tip #1 vezelrijke voeding

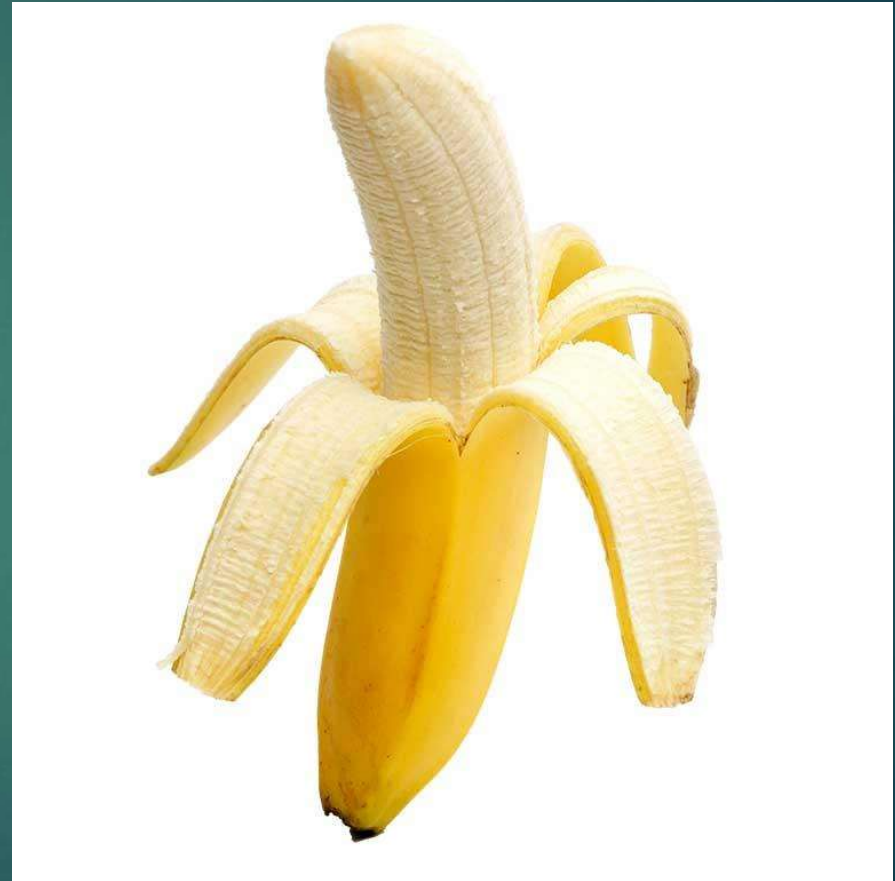
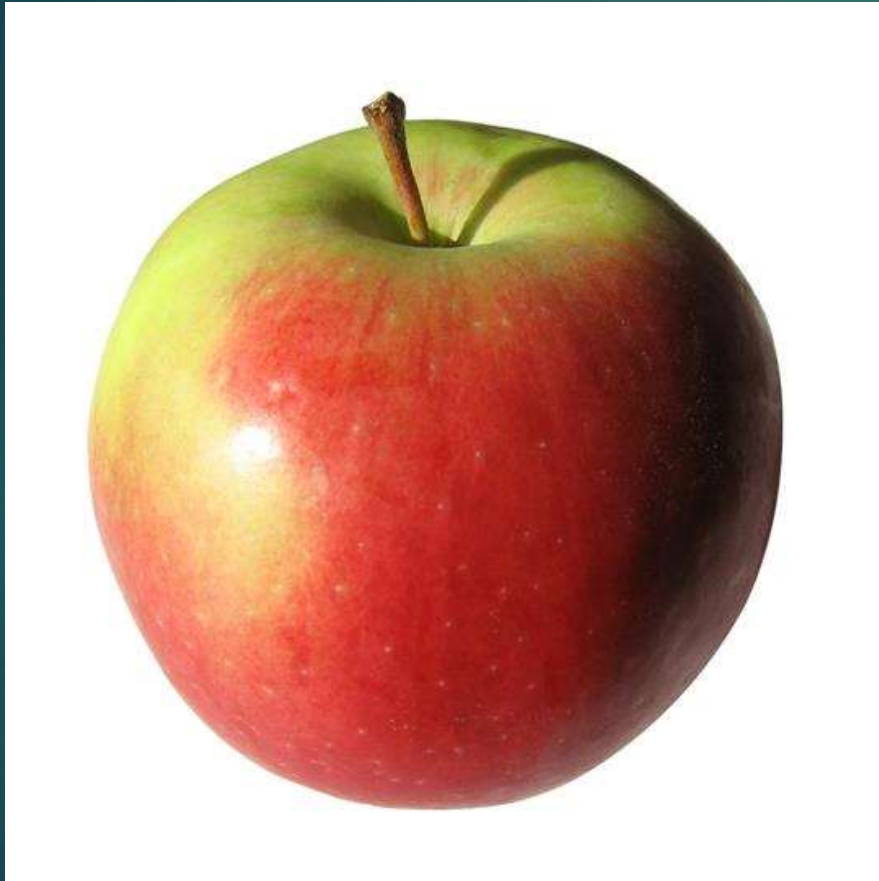
Het eten van vezelloos voedsel vol
toegevoegde suiker is het eerste
wat verandert dient te worden

Verse producten

Ongeproduceerd voedsel



Wat bevat meer vezels?





Planten zijn erg vezelrijk!

Keer diabetes om met een vezelrijk dieet! De vezelrijkste producten zijn allemaal planten. Denk hierbij aan ***groenten, fruit, noten en bonen***. Dat zijn de beste bronnen.

TIP #2 Let op wat je drinkt!

⚠ Frisdranken

⚠ Vruchtensappen

⚠ Suikerrijke (light) zuivelproducten

Door de vele suikers en gebrek aan vezels, schiet je bloedsuikerspiegel in een rap tempo omhoog.





Aanvullende informatie

Doe jezelf daarom een plezier en haal geen suikerrijke dranken in huis. Probeer ook geen light dranken met zoetstoffen in huis te halen. Hoewel deze dranken geen suiker bevatten, helpen ze je ook niet om het eten van zoete producten af te leren. Keer diabetes om door bewust te kiezen voor een gezonder eetpatroon.

Tip #3 let op toegevoegde suikers

22 meest gebruikte toegevoegde suikers

Dit zijn de 22 meest voorkomende:

- ✓ Suiker
- ✓ Dextrose
- ✓ Disacharide
- ✓ Fructose
- ✓ Galactose
- ✓ Glucose
- ✓ Lactose
- ✓ Maltose
- ✓ Monosacharide
- ✓ Polysacharide
- ✓ Ribose

- ✓ Sacharose
- ✓ Sucrose
- ✓ Agave
- ✓ Rietsuiker
- ✓ Kokossuiker
- ✓ Dadelsuiker
- ✓ Fruitsap
- ✓ Honing
- ✓ Maple syrup
- ✓ Esdoornsiroop
- ✓ Natuurlijke zoetstof

Tip #4 gebruik volkorenproducten

- Meer vezels
- Meer eiwitten
- Minder koolhydraten





Pas op

Bruin brood is niet altijd volkoren brood. Er moet daadwerkelijk 'volkoren' op staan. De kleur van een product zegt dus helemaal niets.

Helaas voegen fabrikanten kleurstoffen toe aan brood om het gezonder te laten ogen. Lees dus de etiketten van producten goed voordat je iets koopt. Keer diabetes om met een goed ontbijt vol volkorenbrood. En niet met bruin brood.

Tip #5 van de verboden vruchten eten

Het is niet zo dat je nooit meer zoete dingen mag eten, echter eet het met mate!

Niet alle zoete producten zijn ook slecht voor je!

Keer diabetes type 2 om door vezelrijke zoetigheden als fruit te kiezen. Ook pure chocolade met 70% cacao of meer is toegestaan, maar ook dit natuurlijk met mate!!



Tip #6 zoek structuur in je leven

Structuur in je eetpatroon helpt:

- Om af te vallen
- Koken makkelijker te maken



Tip #7 start met bewegen

- Dagelijks bewegen
- Wandelen
- Tuinieren
- Sportschool niet nodig!
- Kies iets wat je goed kan volhouden





Aanvullende informatie

Tip: begin langzaam met bewegen. Vooral als je het al een tijdje niet hebt gedaan. De kans bestaat namelijk dat je spierpijn krijgt. Jouw conditie zal waarschijnlijk ook niet tip top zijn. Geef jezelf de tijd om het op te bouwen.

Voordat je het weet is je lichaam verslaafd aan de lekkere stofjes die vrijkomen bij het sporten. Daarom staan dagelijks vele duizenden mensen in de sportschool!

Tip #8 kies een gezonde verhouding op je bord

- Begin met het opscheppen van groenten
- De helft van je bord moet groenten zijn
- Daarna aanvullen met eiwitten en koolhydraten

Door dit trucje verminder je de hoeveelheid (slechte) koolhydraten en verhoog je de hoeveelheid vezels!!!!



8 pilaren

- Matigheid
- Voeding
- Zonlicht
- Beweging
- Water
- Lucht
- Rust
- Vertrouwen



the advent gospel promotions

P/a Paulijneveld 7, 4702 XX Roosendaal

www.agp-internet.com/health

Email: elma_jacobs@hotmail.com

Facebook: fb.com/adventgospelpromotions

YouTube: www.youtube.com/@adventgospelpromotions

Whatsapp: 06-50542708 of 06-34661687 (vertel dat je voor agp wilt aanmelden)

Zoek ons ook op: Instagram/ Pinterest/ Twitter

