

Karine Hoenderdos & Hanno Pijl

Diabetes type 2?

Maak jezelf beter

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Voluit leven en eten! | 5 |
| Inleiding | 6 |
| Wat is diabetes? | 8 |
| Waarom dit boek? | 11 |
| Stappenplan | |
| Stap 1: Schrap de snelle suikers | 12 |
| Stap 2: Beweeg meer! | 20 |
| Stap 3: Beperk de koolhydraten | 30 |
| Stap 4: Verbeter je energiebalans | 40 |
| Stap 5: Breng rust in je leven | 50 |
| Stap 6: Eet meer groenten | 60 |
| Stap 7: Leer omgaan met moeilijke situaties | 70 |
| Stap 8: Meet en weet | 80 |
| Stap 9: Zoek steun | 90 |
| Stap 10: Kook met liefde | 100 |
| Leefregels bij diabetes | 106 |
| Hoe verder na dit boek? | 107 |
| Recepten | 108 |
| Koken op een nieuwe manier | 110 |
| Ontbijt | 112 |
| Vorstelijk beleg | 116 |
| Lunchsalades | 118 |
| Lunchsoepen | 124 |
| Groenterecepten | 128 |
| Hoofdgerechten | 130 |
| Zeven variaties op aardappel, rijst en pasta | 136 |
| Desserts en 'zoet' | 166 |
| Weekmenu's | 170 |
| Informatie voor je arts, praktijkondersteuner of diëtist | 181 |
| Meer weten over diabetes? | 182 |
| Dankwoord | 185 |
| Register | 186 |



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 plas-sen en dat de urine van die mensen zoet smaakte. We weten nu dat dat komt doordat er veel sui-ker (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, ei-witten, vitamines en mineralen. De koolhydra-ten worden door de darm verteerd tot glucose. Die glucose wordt vervolgens opgenomen in het bloed. De alveesklier 'voelt' dat de bloedgluco-seconcentratie 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 al-veesklier 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 ge-maakt en/of de insuline niet goed werkt?

Oorzaken van diabetes mellitus

Er zijn veel verschillende oorzaken van diabe-tes. 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 in-suline-producerende cellen ('bètacellen') in de alveesklier. Waarom het afweersysteem zo raar doet, is onduidelijk. De bètacellen raken echter

ernstig beschadigd. Zij kunnen na verloop van tijd nog maar heel weinig tot helemaal geen in-suline meer maken.

Diabetes type 2 ontstaat vaak op oudere leef-tijd (maar kan ook bij kinderen voorkomen). Het heeft een heel andere oorzaak: het lichaam wordt minder gevoelig voor insuline. De al-veesklier '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 al-veesklier het niet meer aan: de insulinepro-ductie neemt af. Nu stijgt de bloedglucosecon-centratie, 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 bè-tacellen echter om onduidelijke redenen bescha-digd, 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 ver-keerde dingen, we bewegen te weinig, we heb-ben te veel stress en we slapen te onregelmatig en te weinig. Dat doen we eigenlijk (bijna) alle-maal, 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. Zon-der die leefstijlverandering is diabetes type 2 een heel moeilijk behandelbare ziekte. Dit boek is bedoeld om je te helpen je leven zo in te rich-ten dat je bloedglucosewaarden goed zijn.

Overgewicht

Tot slot nog dit. Mensen met diabetes type 2 zijn vrijwel allemaal te zwaar. Overgewicht maakt ze minder gevoelig voor insuline (zie bladzijde 22). Mensen met overgewicht en diabetes type 2 heb-ben bovendien vaak een hoge bloeddruk en een hoog bloedvetgehalte. Hoge bloedglucosewaar-den, hoge bloeddruk en hoge bloedvetten ver-hogen de kans op complicaties bij diabetes (zie bladzijde 78). 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

Mensen met diabetes mellitus hebben te hoge bloed-glucoseconcentraties. Dat komt doordat zij te wei-nig 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-diabetepatiënten 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.

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 ongevoeliger 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)
- snoep, zoals drop, chocolade, winegums, pepermunt
- frisdrank, alle soorten gezoete dranken
- vruchtensappen, alle soorten, ook versgeperste
- gezoete dranken, zoals yoghurtdrinks, 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 andere, 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 102). 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 door het eten van iets zoets (koek, chocolade) krijg je een snelle energiestoot. De glucose heeft dan een stimulerend effect in je hersenen,

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.

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

Verbeter de energiebalans

Bij stap 1 heb je de snelle suikers geminderd en bij stap 3 ben je minder koolhydraten gaan eten. Als het goed is, ziet je voeding er nu anders uit dan je gewend was. In deze stap zetten we de schijnwerpers op energie. Je hebt energie nodig om te leven, en die haal je uit je voeding. Maar hoeveel energie moet je binnenkrijgen en wat worden je energiebronnen als je (veel) minder koolhydraten eet? En hoe zorg je ervoor dat je je streefgewicht bereikt en behoudt?

Veel mensen zijn gewend om minstens de helft van hun calorieën uit koolhydraatrijke producten te halen: brood, pasta, frisdrank en zoete snacks. Voor jou is dat nu verleden tijd. Jij eet minder snelle suikers en andere koolhydraten. Het minderen met koolhydraten zorgt meestal voor gewichtsverlies. Dat komt niet alleen doordat je minder energie binnenkrijgt, ook de insulinespiegel daalt, waardoor de vetverbranding wordt gestimuleerd.

Toch kun je niet zomaar alle koolhydraatrijke producten weglaten uit je voeding. Als je er niets anders voor in de plaats eet, krijg je honger. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. Ook is het belangrijk dat je voeding volwaardig en gezond blijft. Pas altijd je voeding aan in overleg met je arts, praktijkondersteuner of diëtist. Gewichtsverlies en het veranderen van je voeding kan namelijk je behoefte aan medicijnen beïnvloeden.

Houd je energie in balans

Voor de meeste mensen met diabetes is het belangrijk om wat gewicht te verliezen. Deze nieuwe manier van eten zal je daarbij helpen. Minder koolhydraten eten zorgt dat je insulinespiegel laag blijft en dat sti-

muleert de vetverbranding. Je zult afvallen, zonder dat je honger hebt. In de praktijk zul je een deel van de koolhydraatrijke producten vervangen door producten met eiwitten en vetten. Je hoeft geen calorieën te tellen (zie stap 3, bladzijde 35).

Eiwit: bouwstoffen die verzadigen

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor elke cel in ons lichaam. Eiwit is daarom een belangrijke voedingsstof. Je moet er niet op bezuinigen, ook niet als je wilt afvallen! Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld (onbewerkt) vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, zuivelproducten – zoals kwark, yoghurt, kaas en melk – eieren, peulvruchten en noten. Zorg dat je maaltijden voldoende van deze producten bevatten.

Eiwit heeft een groot voordeel: het werkt verzadigend. Je hebt na een maaltijd met bijvoorbeeld een stuk zalm of gebakken eieren minder snel trek dan na een maaltijd met spaghetti of brood. En dat is nog niet alles: eiwitrijke producten zijn van nature ook rijk aan B-vitamines en belangrijke mineralen zoals ijzer en zink.

Meer spieren!

Ben je te zwaar en wil je afvallen? Dan wil je

natuurlijk vooral je vetweefsel kwijt, zoals je dikke buik, het zwembandje rond je middel, het vet op je heupen of het spek op je bovenarmen. Wat je níét wilt kwijtraken, is spierweefsel. Als je voldoende eiwitten eet, niet te snel afvalt en daarbij voldoende beweegt (zie stap 2, bladzijde 22) gaat dat ook niet gebeuren. Je verliest vet, maar je spieren blijven behouden of nemen zelfs toe door de extra eiwitten en beweging. Op de weegschaal word je dan misschien zelfs zwaarder, maar in de spiegel en aan je taille merk je het effect: je wordt slanker en strakker. In de praktijk blijkt dat vooral het buikvet het eerst afneemt en dat je tailleomvang kleiner wordt. Dat is erg gunstig, want dat vet in de buikholt is het meest ongezond voor je.

Versnel je stofwisseling

Spieren kweken heeft veel voordelen. Je voelt je sterker en kunt dagelijkse klussen met meer gemak uitvoeren. Je lichaam ziet er strakker en mooier uit als je meer spierweefsel hebt. Maar spierweefsel zorgt er ook voor dat je stofwisseling op een hoger peil komt!

Spierweefsel is actiever weefsel dan vetweefsel en verbruikt dus meer calorieën, óók in rust. Een kilo spierweefsel verbruikt dagelijks 13 kcal, een kilo vetweefsel slechts 4,5 kcal. Dat lijkt een klein verschil misschien, maar het is wel een verschil dat dag en nacht meetelt. Elke dag weer. Spieren kweken heeft dus echt zin! Let wel op: spieren zijn wat zwaarder dan vetmassa, omdat er wat meer vocht in wordt opgeslagen. Als je extra spieren opbouwt door krachttraining, kun je juist wat zwaarder worden. Staar je dus niet blind op de cijfers op de weegschaal, maar neem ook eens een meetlint erbij, voel hoe je favoriete broek zit of kijk in de spiegel. Je figuur, je stofwisseling en je gezondheid verbeteren met meer spierweefsel!

Robert (53): 'Ik had een dubbele oorontsteking die maar niet wegging. De dokter schreef me een antibioticakuur voor. De oorpijn verdween, maar kort daarna kreeg ik continu dorst en moest ik vaak plassen. Eerst gaf ik de antibiotica de schuld, maar uiteindelijk kon ik het niet langer negeren. Bij de huisarts zei ik: "Ik heb diabetes." Dat had ik zelf al gevonden via Google.

Ik voel me niet in de steek gelaten door mijn lichaam. Nee: ik heb mijn lichaam in de steek gelaten. Ik weet maar al te goed dat ik de diabetes aan mezelf te danken heb. Al jaren heb ik overgewicht, ik rook, heb een drukke baan en beweeg veel te weinig. Toch dacht ik altijd: ziek worden, dat gaat mij niet gebeuren. De schrik is dus hooguit dat ik niet zo sterk ben als ik altijd dacht. Maar ik weiger om me patiënt te voelen.

Ik slik nu medicijnen, dat was echt nodig, maar het is mijn ambitie om die zo snel mogelijk af te bouwen. Ik heb boeken gelezen over diabetes. En ik ben anders gaan eten: minder brood, geen aardappelen en pasta, maar veel groenten, vis, gebakken eieren, wilde rijst. Naar mijn werk neem ik nu noten en fruit mee, ik laat alcohol staan en ik ben gaan wandelen. Het is nu zes weken na de diagnose. Mijn bloedglucose is inmiddels gedaald van 24 naar 6,5 en ik ben al gestopt met een van de twee medicijnen. Mijn lichaam heeft me een signaal gegeven en ik weet dat ik vanaf nu anders moet gaan leven. En eigenlijkervaar ik dat helemaal niet als een grote last.'

Leer omgaan met moeilijke situaties

Misschien ben je inmiddels gewend aan je nieuwe manier van leven en gaat het op 'gewone' dagen eigenlijk best goed. Maar wat doe je op de dagen dat het anders dan anders loopt? Als je een feestje hebt, uit eten gaat, als je moet overwerken of op vakantie gaat? In deze stap geven we je gereedschap om met deze situaties om te gaan.

Op tijd naar bed, drie maaltijden per dag, elke dag bewegen, wat tijd voor jezelf nemen om te ontspannen... Het klinkt een tikje saai, maar die regelmaat is wel heel gezond. Dat geldt voor iedereen, maar zeker als je diabetes hebt. Als je start met een andere leefstijl, of als je net diabetes hebt, is het goed om de eerste tijd heel regelmatig te leven. Maar de boog kan natuurlijk niet altijd gespannen zijn en dat hoeft ook helemaal niet. Hoe ga je om met situaties die anders zijn?

Pak de draad altijd weer op

Toen je als kind leerde fietsen, ben je waarschijnlijk heel vaak gevallen. Dan moest je even huilen en had je een geschaafde knie. Maar daarna stapte je weer op en probeerde het weer. Net zolang totdat je je balans kon houden en – een beetje wiebelig nog – de straat uit fietste.

Iets nieuws leren gaat nu eenmaal met vallen en opstaan, dat is heel normaal. Maar gek genoeg zijn volwassenen vaak veel strenger voor zichzelf dan kinderen, of geven ze eerder de moed op. Als je bijvoorbeeld anders gaat eten, verwacht je dat het in één keer goed moet gaan. Dat is niet eerlijk tegenover jezelf. Je bent be-

zig met een leerproces en het is logisch dat het niet meteen en altijd lukt. Op moeilijke momenten – zoals een etentje buiten de deur, een feestje of gewoon als je honger hebt – ga je misschien over de schreef. De kunst is dan om de situatie naar je hand te zetten én om de draad weer zo snel mogelijk op te pakken.

Situatie: je gaat uit eten

Diabetes en uit eten gaan: dat is eigenlijk een makkie. In vrijwel elk restaurant kun je gerechten vinden die passen bij jouw nieuwe manier van eten.

Maar het is waar, eten in een restaurant kent wél veel verleidingen. Als je daar maar alert op bent en je bepaalt van tevoren een strategie, dan komt het goed.

Dit zijn de beste tips:

1. Kies het juiste restaurant. In een pizzeria of Chinees restaurant heb je niet veel keuzes die bij je nieuwe eetstijl passen. Maar bij een Italiaans of Oosters restaurant met vlees-, vis- en groentegerechten op de kaart juist wel.
2. Staat er een mandje met brood op tafel? Laat het wegnemen of vraag of de ober voor jou

een alternatief heeft, zoals olijven of wat nootjes.

3. Begin pas met alcohol drinken als het eten wordt geserveerd. Alcohol drinken zonder er iets bij te eten verlaagt je bloedglucose flink en je krijgt er ook een hongergevoel van.
4. Bestel een voorgerecht dat weinig koolhydraten bevat. Gerechten als een garnalencocktail, een salade met geitenkaas, tomatensoep, gemarineerde zalm of carpaccio zijn een goede keus.
5. Bestel bij het hoofdgerecht extra groente en vraag of de zetmeelcomponent weggelaten kan worden. Dus geen frites, aardappelen of couscous, maar een extra salade of ander groentegerecht. Als je zegt dat je diabetes hebt, wil de bediening vast wel meedenken.
6. Sla het toetje over en besluit de maaltijd liever met een kaasplankje of met koffie.

En als je bij vrienden gaat eten? Kun je dan vragen of ze rekening met je willen houden? Als het goede vrienden zijn, die begaan zijn met je gezondheid, kan dat best. Misschien willen ze een recept uit dit boek proberen, of snappen ze het wel als jij de rijst of pasta laat staan. En als je het vervelend vindt om dat te vragen, eet dan wat de pot schaft en neem kleine porties van de koolhydraatrijke producten.

Situatie: je hebt het heel erg druk

De meeste mensen leiden tegenwoordig een druk bestaan, maar soms is het nóg drukker dan anders. Je hebt bijvoorbeeld een extra project op je werk, je bent tijdelijk mantelzorger of je bent thuis met een verbouwing bezig. Voor je het weet, schiet gezond leven er dan bij in. Geen tijd om te koken of te sporten!

Is dat verstandig? Als je het druk hebt, moet

je natuurlijk keuzes maken. Je kunt nu eenmaal niet alles doen. Maar hoe druk het ook is, het is slim om altijd je eigen gezondheid prioriteit te geven. Als jouw diabetes ontregeld raakt door stress en drukte, voel je je moe en naar en kun je de drukte nog minder goed aan. Daar is niemand bij gebaat.

Maar bij drukte kun je wel tijdbesparende keuzes maken. Je kunt bijvoorbeeld dubbele maaltijden koken en een deel invriezen, zodat je 'kookvrije' dagen hebt. Je kunt ook verse kant-en-klare producten kopen, zoals soepen, groentesalades, gegrilde kip of schoongemaakte groenten. En wat sporten betreft? Doe de duur omlaag en de intensiteit omhoog en kies voor krachttraining. Als je intensief traint, houd je je hartslag hoog en doe je eigenlijk een cardio- en krachttraining in één. Beter een kwartier intensiever trainen dan helemaal niet!

Situatie: je hebt een feestje

Tijdens een gezellig feest kan het gemakkelijk gebeuren dat je te veel hapjes eet of te veel alcohol drinkt, in elk geval meer dan je van tevoren van plan was. Baal je daarvan en wil je jezelf voortaan beter onder controle houden? Het helpt sowieso als je vooraf een strategie bedenkt. Je slaat bijvoorbeeld beleefd de verjaardagstaart af, maar neemt wel wat lekkere hartige hapjes en een glas wijn. Probeer zolang mogelijk met je alcoholische drankje te doen. Het helpt al een stuk als je er ook een glas water bij drinkt om de dorst te lessen. Blijf in bewe-

Geen tijd voor sport? Ga een kwartier trainen, maar dan wel intensiever

Leefregels bij diabetes

Eten en drinken

1. Eet pure en onbewerkte producten, zoveel mogelijk zoals ze uit de natuur komen.
2. Kook je eten zelf.
3. Eet minder koolhydraten. Eet en drink geen suikerhoudende producten, zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, zoete ontbijtgranen en zoet beleg. Vervang brood door koolhydraatarm brood of crackers, vervang pasta, aardappelen en rijst door extra groenten.
4. Probeer zo min mogelijk tussendoortjes te eten. Zorg dat je hoofdmaaltijden je zo verzadigen, dat je geen tussendoortjes nodig hebt.
5. Houd je energie in balans. Als je wilt afvallen, minder dan vooral de koolhydraten in je voeding.
6. Eet voldoende eiwitrijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, eieren, peulvruchten en noten.
7. Vet is een goede energiebron voor mensen met diabetes. Eet volle zuivelproducten, gebruik olie en roomboter en eet vette vis en noten. Maar: eet niet te veel, luister naar je lichaam en stop als je verzadigd bent.
8. Eet veel groenten, minstens 400 gram groenten per dag. Eet zo vaak mogelijk groenten bij de lunch en eet bij het avondeten minstens twee groentegerechten.
9. Doe geen boodschappen als je hongerig bent.
10. Pak de draad altijd weer zo snel mogelijk op, ook als je eens uit de band bent gesprongen.

Beweging en ontspanning

11. Beweeg een uur per dag, het liefst in je dagelijks leven. Probeer zo min mogelijk te zitten!
12. Als je sport, kies dan voor een combinatie van cardiotraining en krachttraining. Door krachttraining maak je nieuw spierweefsel aan en dat is gunstig voor je stofwisseling.
13. Gebruik een stappenteller om je activiteit te meten.
14. Zoek manieren om goed met stress om te gaan, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen, wandelen en yoga.
15. Slaap voldoende en houd zoveel mogelijk een vast ritme aan, ook in het weekend.

En verder

16. Meet en weet: controleer jezelf regelmatig en meet je vooruitgang. Bepaal bijvoorbeeld regelmatig je gewicht, middelomtrek, je energiepeil, humeur, bloedglucose en activiteit (stappenteller).
17. Regel een jaarlijkse check-up bij je (huis-) arts.
18. Zoek steun in je omgeving, van gezinsleden, vrienden, collega's en je behandelaars.

Hoe verder na dit boek?

Als je alle stappen van het boek hebt gevolgd, zul je waarschijnlijk je diabetes veel beter onder controle hebben. Gefeliciteerd! Je hebt een enorme stap gemaakt voor je gezondheid. Hoe ga je nu verder?

Is er ooit diabetes type 2 bij je geconstateerd, dan blijf je altijd gevoelig voor verstoring van je insulinespiegels en dus voor hoge bloedglucosewaarden. Het is als het ware je zwakke plek, net zoals andere mensen een zwakke rug hebben of snel last van hun darmen. Met het opvolgen van de stappen in het boek kun je je diabetes onder controle krijgen en houden. Soms kun je je diabetes zelfs helemaal omkeren, zodat je geen medicijnen meer nodig hebt en je bent 'genezen'. Maar dan nog blijft die gevoeligheid bestaan.

Iets meer koolhydraten, maar geen suikers

Kun je alles weer eten, als je eenmaal je streefgewicht hebt bereikt en/of geen medicijnen meer nodig hebt? Nee, dat is niet verstandig. Vroeg of laat krijg je dan weer dezelfde klachten. Het blijft verstandig om de snelle suikers te mijden en om minder koolhydraten te eten. De richtlijnen in dit boek zijn daarom geen tijdelijk dieet: het is een andere manier van eten, die je je hele leven blijft volgen. Na het opvolgen van de 10 stappen uit dit boek, kun je nog doorgaan met de recepten en de weekmenu's. Gebruik ze ter inspiratie, het zijn geen vaste dieetlijsten!

Op het moment dat je je diabetes onder controle hebt, kun je waarschijnlijk langzamerhand

wat meer koolhydraten gaan eten. Kies dan vooral voor de vezelrijke producten, zoals peulvruchten, zoete aardappel, aardappel, zilvervliesrijst, volkorenbrood en volkorenpasta. Houd het bij kleine porties en kies ook regelmatig voor vegetarische maaltijden.

Blijf bewegen!

Dagelijks bewegen is de sleutel tot succes bij de behandeling van diabetes type 2. Maar het blijft ook erg belangrijk als je diabetes eenmaal onder controle is. Het zorgt ervoor dat je insulinegevoeligheid verbetert en het houdt je stofwisseling op peil. Blijf ermee doorgaan en zoek een activiteit die echt bij je past.

Houd controle

Al ben je op gewicht, blijf toch regelmatig op de weegschaal stappen. En al is je diabetes onder controle, ga toch voor die jaarlijkse check-up langs bij je huisarts en diëtist. Houd je gezondheid goed in de gaten en grijp direct in als je weer wat zwaarder wordt, of als je weer klachten krijgt die wijzen op diabetes. Snel ingrijpen en weer bijsturen is veel gemakkelijker dan de boel weer oplappen als het helemaal uit de hand is gelopen.

Zeven variaties op aardappelen, rijst en pasta

De warme maaltijd zonder pasta, rijst of aardappelen? Dat is echt niet moeilijk met deze smakelijke vervangingen op basis van groenten!

Puree van knolselderij

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

½ selderijknol (zo vers mogelijk, het vruchtvlies moet mooi wit zijn)
20 g ongezouten roomboter

ook nodig
staafmixer

Snijd de halve selderijknol in 4 stukken. Schil de stukken, verwijder de lelijke plekken en snijd de selderij in kleine blokjes. Kook de selderijblokjes in ongeveer 5 minuten beetgaar. Giet de knolselderij af en bewaar het kookvocht. Pureer de stukjes samen met een klontje boter. Voeg als de puree te dik is wat kookwater toe. Breng de puree op smaak met zout en peper.

Gebruik de staafmixer, niet de pureestamper! Dan pas wordt de puree lekker luchtig.

Je kunt ook puree maken van wortel, broccoli of pompoen. Of mix twee smaken. Voeg wat verse kruiden toe voor weer een heel andere smaak.

Laat zeker de boter niet weg uit de puree. Vet is echt een smaakmaker, het 'draagt' de smaken in je mond. Zonder vet is de puree veel minder lekker.

Wraps van sla

Van een mooi blad van een krop ijsbergsla maak je snel een frisse wrap. Lekker met bijvoorbeeld het Mexicaanse stoofvlees en de avocadosalade (zie recept bladzijde 130).

Rijst of couscous van bloemkool

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

1 kleine bloemkool
2 eetl. olijfolie
smaakmakers, bijvoorbeeld zout en peper, komijn-, kerrie- of paprikapoeder

ook nodig
keukenmachine

Maak de bloemkool los van de stronk en snijd de 'bloem' in grove stukken. Doe de bloemkool in een keukenmachine en hak hem in kleine stukjes, ter grootte van rijstkorrels. Verhit een beetje olie in een braadpan of koekenpan en bak de 'bloemkoolrijst' in 5 minuten beetgaar.

Voeg specerijen toe, zoals kerriepoeder of paprikapoeder; ze geven meteen een mooie tint aan je 'rijst'.

Spaghetti van groenten

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Snijd verse groenten zoals wortel en courgette in heel dunne sliertjes, zoals spaghetti of tagliatelle. Dit doe je het best met een spiraalsnijder. Kook de groenteslierten een paar minuten of bak ze even in olijfolie.

Met de hand is het snijden een tijdrovende klus, maar met een spiraalsnijder gaat het heel gemakkelijk. Een spiraalsnijder is een soort puntenslijper voor groenten, te gebruiken voor bijvoorbeeld komkommer, courgette en wortel.





Wokgroenten met varkenshaas en satésaus

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

200 g varkenshaas
2 eetl. olijfolie
2 eetl. sojasaus
2 teentjes knoflook
100 g pindakaas
150 ml kokosmelk
1 theel. sambal
½ theel. djahé (gementpoeder)
peper en zout
1 struik paksoi (circa 400 g)
150 g taugé

Snijd de varkenshaas in blokjes en meng ze in een kom met de olie en de sojasaus. Pel 1 teentje knoflook en pers het uit boven het vlees. Roer goed door en laat even marineren. Verwarm in een steelpan onder goed roeren de pindakaas met de kokosmelk. Pel het andere teentje knoflook en pers het uit boven de saus. Voeg sambal en djahé toe en breng de saus op smaak met peper en zout.

Snijd de paksoi in reepjes. Verhit een wok of braadpan en bak de varkenshaas in de marinade in 3 minuten bruin. Voeg de paksoi toe en bak nog 2 minuten mee. Voeg de taugé toe en bak nog 1 minuut mee. Laat het vocht zoveel mogelijk verdampen. Serveer de groenten met de satésaus.

Lekker met bloemkoolrijst (bladzijde 137).

Liever vegetarisch? Gebruik blokjes tahoe.