

**Diabetes &
Metabool Syndroom**
Omkeerbaar zonder medicijnen
Een complete gids voor therapeut & patiënt

Hilde Maris



Inhoud

Een woordje uitleg.....	9
1. Situering	11
1.1. Wat is diabetes?.....	12
1.2. Wat is Metabool syndroom?	13
2. Diagnose	14
2.1. Diabetes.....	14
2.2. Metabool syndroom	15
3. Oorzaken van diabetes & metabool syndroom	16
3.1. Verkeerd voedingspatroon.....	16
3.2. Gebrek aan essentiële vetzuren (omega-3)	24
3.3. Overgewicht	29
3.4. Gebrek aan mineralen.....	31
3.5. Leveraandoeningen	34
3.6. Vrije radicalen & toxines	35
3.7. Auto-immuniteit	40
3.8. Verstoorde darmflora	42
3.9. Gluten & koemelk	45
3.9.1. Gluten	45
3.9.2. Koemelk	47
3.9.3. Exorfinen	48
3.10. Gebrek aan beweging.....	49
3.11. Stress.....	50
3.12. Hormonale stoornissen.....	51
3.12.1. Schildklier	51
3.12.2. DHEA (dehydroepiandrosteron).....	53
3.12.3. Oestrogeen & testosteron	54
3.12.4. Ghreline en leptine	55
3.13. Virussen en bacteriën	59
3.14. Zwangerschap & borstvoeding.....	61
3.15. Genen.....	62

4. Zwangerschapsdiabetes	64
5. Gevolgen van diabetes	69
5.1. Verhoogd risico op hart- en vaatziekten	71
5.2. Neuropathie (zenuwschade)	73
5.3. Retinopathie – Blindheid.....	75
5.4. Nefropathie – Nierschade	78
5.5. Ketoacidose	79
5.6. Verhoogd risico op kanker	80
5.7. Geheugenverlies en depressie.....	81
5.8. Osteoporose.....	83
6. Klassieke behandeling.....	84
6.1. Metformine	85
6.2. Glitazonen.....	90
6.3. Sulfonylurea	92
6.4. Gliniden.....	94
6.5. Alfa-glucosidase remmers	96
6.6. Incretine mimetica.....	97
6.7. DPP-4 remmers	98
6.8. Insuline.....	100
7. Natuurlijke preventie en behandeling	103
7.1. Voeding is de basis.....	104
7.2. Beweging	121
7.3. Supplementen.....	126
7.3.1. Alfa-liponzuur	126
7.3.2. L-carnitine	131
7.3.3. Carnosine.....	136
7.3.4. Vanadium, chroom & zink	138
7.3.5. Magnesium	144
7.3.6. Vitamine D3.....	148
7.3.7. Vitamine K2.....	151

Inhoud

7.3.8. Vitamine C	154
7.3.9. B-vitaminen	156
7.3.10. Vitamine E	164
7.3.11. Vitamine A en carotenoïden	166
7.3.12. Omega-3 vetzuren	168
7.3.13. GLA (gamma-linoleenzuur)	170
7.3.14. Coënzym Q10	171
7.3.15. N-acetylcysteïne	173
7.3.16. Quercetine	174
7.3.17. Resveratrol	175
7.4. Fytotherapie	176
7.4.1. Kaneel (Cinnamomum zeylanicum/Cassia)	176
7.4.2. Knoflook (Allium Sativa)	178
7.4.3. Groene thee polyfenolen (Camellia sinensis)	179
7.4.4. Ginkgo biloba	180
7.4.5. Blauwe bosbes (Vaccinium myrtillus)	181
7.4.6. Koffiebes (Coffea arabica)	181
7.4.7. Mariadistel (Silybum marianum)	183
7.4.8. Bittermeloen (Momordica charantia)	184
7.4.9. Gymnema sylvestre	185
7.4.10. Fenegriek (Trigonella foenum graecum)	186
7.4.11. Granaatappel (Punica granatum L.)	187
8. Suiker in al zijn vormen	190
8.1. Koolhydraten	191
8.1.1. Sucrose	194
8.1.2. Fructose	196
8.1.3. Lactose	199
8.1.4. Maltodextrine	200
8.1.5. Fructo-oligosachariden en fructanen	201
8.1.6. Zetmeel	203
8.1.7. Glycogeen	203

8.1.8. Vezels	203
8.2. Natuurlijke zoetstoffen	206
8.3. Semi-synthetische zoetstoffen – Suikeralcoholen	206
8.4. Synthetische zoetstoffen.....	208
8.4.1. Acesulfaam K.....	209
8.4.2. Aspartaam.....	209
8.4.3. Cyclamaat	210
8.4.4. Sacharine	211
8.4.5. Sucralose	211
8.4.6. Alitaam	212
8.4.7. Neotaam.....	212
8.5. Stevia	212
9. Glycemische belasting	214
10. De totale mens in balans.....	218
Referenties	220

Een woordje uitleg...

Diabetes neemt wereldwijd epidemische – of liever pandemische – proporties aan. Eén op de vier à vijf westerlingen bevindt zich in het voorstadium van diabetes, het metabool syndroom. De officiële diabetescijfers zijn slechts het topje van de ijsberg, want veel mensen weten niet eens dat ze diabeet zijn of op weg zijn om het te worden.

Nog al te vaak wordt ons voorgeschoteld dat er geen remedie is voor diabetes en dat patiënten veroordeeld zijn tot levenslange medicatie. Toch kunnen we er niet omheen dat voeding en leefstijl een doorslaggevende rol spelen in het ontstaan, de preventie én de behandeling van diabetes.

Diabetes kan op een natuurlijke manier voorkomen, omgekeerd of gestabiliseerd worden, afhankelijk van de fase waarin de ziekte zich bevindt en van de mate waarin de patiënt bereid is zijn of haar voeding en leefstijl aan te passen. Voor wie het moeilijk heeft om zich daaraan te houden, kunnen voedingssupplementen uitkomst bieden. Van verschillende stoffen is aangetoond dat ze de bloedsuikerspiegel op een natuurlijke manier verlagen, ook wanneer er niets veranderd wordt aan het voedingspatroon of andere leefstijlfactoren.

Alle bevindingen in deze gids zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én de ervaring van artsen en therapeuten. De wetenschappelijke achtergrond is voornamelijk bedoeld voor therapeuten, maar kan ook patiënten een beter inzicht geven in de problematiek. Iedereen kan er – ongeacht interesse, achtergrond of opleiding – uithalen wat voor hem of haar het meest van toepassing is.

Dit boek is niet bedoeld als persoonlijk advies voor de behandeling van de ziektebeelden die erin beschreven worden. Het geeft slechts informatie en mogelijkheden.

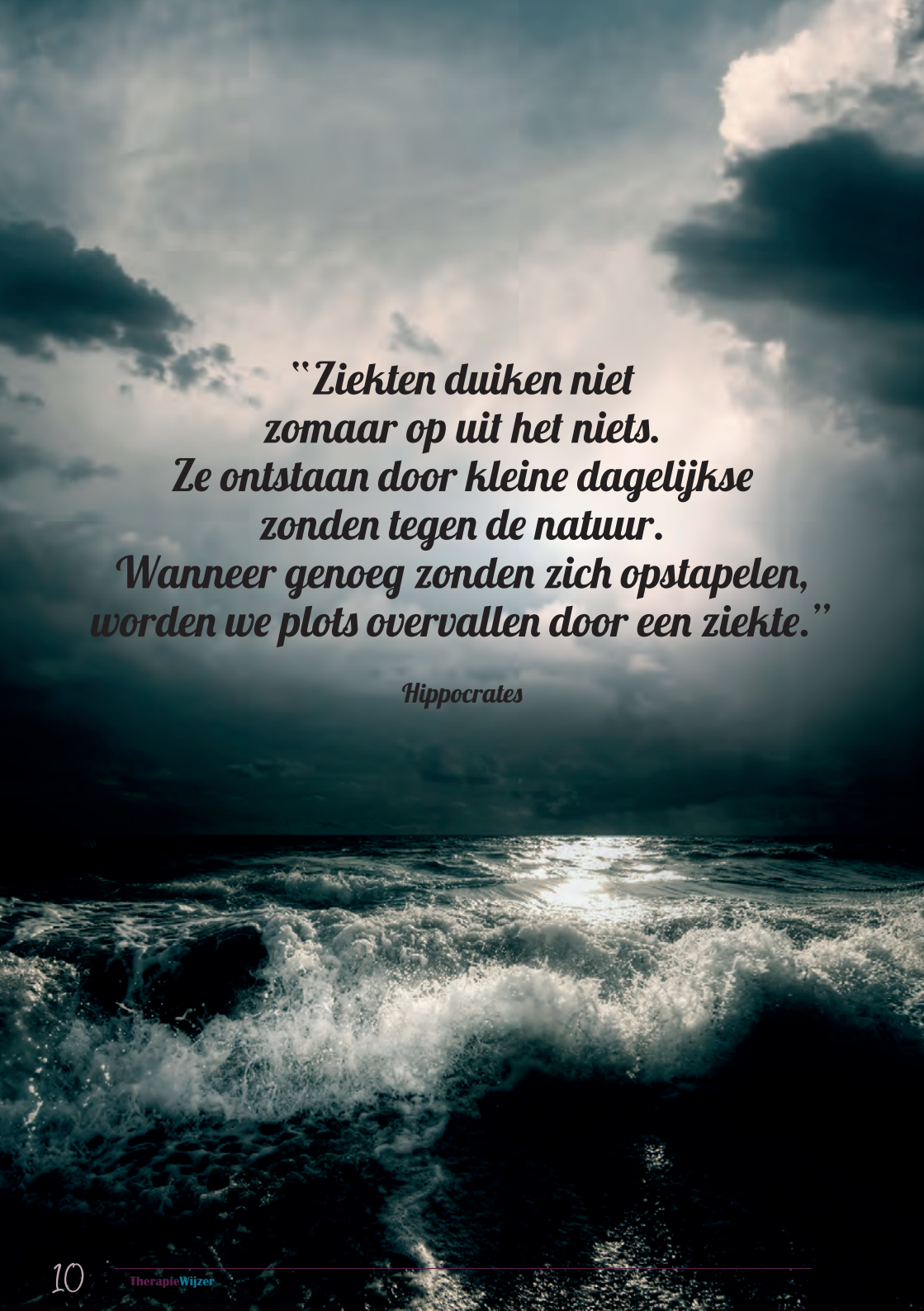
De doseringen van supplementen zijn uitsluitend bedoeld voor artsen en therapeuten en dienen beschouwd te worden als richtlijnen – gemiddelden waarmee in de praktijk goede resultaten behaald worden. De arts of therapeut moet voor iedere patiënt een individueel behandelplan opstellen en de doseringen afstemmen op zijn of haar unieke behoeften.

Wij raden het ten stelligste af om op eigen houtje te gaan experimenteren met supplementen. Laat je daarin altijd begeleiden door een deskundige.

Wij wensen u veel lees- en leerplezier en hopen dat een groot deel van uw vragen in dit boek beantwoord zal worden.

Hilde Maris
Brigitte De Smet





***“Ziekten duiken niet
zomaar op uit het niets.
Ze ontstaan door kleine dagelijkse
zonden tegen de natuur.
Wanneer genoeg zonden zich opstapelen,
worden we plots overvallen door een ziekte.”***

Hippocrates