



Lezing: Gezond gewicht door suikervrij

Samenvatting

Zelfs als je eet volgens de nieuwe schijf van 5, krijg je 20 suikerklontjes per dag meer binnen dan je eigenlijk nodig hebt. Door snelle suikers schiet je bloedsuikerspiegel voortdurend uit de bocht. **Het duurt ongeveer 2 weken voordat je lichaam er aan went als je helemaal suikervrij eet en drinkt. Het is belangrijk om eventuele tekorten van mineralen en bouwstoffen gericht aan te vullen met supplementen. Pas wanneer er zich een nieuw evenwicht heeft ingesteld in je lichaam, ga je door betere voeding gewicht verliezen.**

Carola van Bemmelen: "Gezondheidswinkel Nuver is niet volledig suikervrij, maar wel suikerbewust en kan je begeleiden om naast de Sugarchallenge weer in balans te komen en te blijven".

Hoe groot is het suikerprobleem?

Suiker zit in bijna alle producten in de supermarkten. Het is een fabeltje om te denken dat we extra suiker nodig hebben voor onze spieren of voor het sporten.

Kinderen krijgen 45 suikerklontjes per dag, volwassenen 35. Voor kinderen zit het vooral in frisdranken (ook vruchtensap) en toetjes.

Als je eet volgens de nieuwe schijf van 5 van het Voedingscentrum, dan krijg je nog steeds 25 klontjes per dag. Dat zijn er 20 meer dan je eigenlijk nodig hebt volgens de WHO.

In een fles tomatenketchup zitten 50 klontjes; meer dan in een fles cola. Sommige stoffen gedragen zich als een suiker in het lichaam, vanwege hun zoete smaak. Dit geldt voor zoetstoffen, maar ook voor popcorn. Je lichaam reageert op de zoete smaak in de mond door insuline te produceren.

Zelfs uitgeperste sinaasappel bevat relatief veel suiker. Je perst als het ware suikerwater uit de vrucht. Je kunt beter fruit in zijn geheel nemen. De vezels in een vrucht neutraliseren en vertragen de opname van snelle suikers. Goede honing is gezond en bevat meer voedingsstoffen dan de gemiddelde honing in de supermarkt. Maar goede natuurlijke honing is niet altijd beschikbaar en seizoensafhankelijk.

Verstoring van de suikerstofwisseling

Het heeft voor het lichaam hoge prioriteit om de balans van de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Het belangrijkste hormoon om dat te regelen is insuline. **Bij teveel suiker en dus teveel insuline raakt de balans verstoord, zoals van hormonen en van de stofwisseling. Mede daardoor krijgen mensen op steeds jongere leeftijd lichamelijke klachten.**

Hormonen die verstoord worden zijn het groeihormoon (HGH), het gelukshormoon (serotonine), het vitaliteitshormoon (DHEA), het slaaphormoon (melatonine) en geslachtshormonen.

Door de sterk wisselende insulinespiegels schieten mensen regelmatig door in hyperglycemie (te hoge suikerspiegels) en hypo's (te lage). Bij snelle, makkelijk opneembare koolhydraten vliegt de suikerspiegel voortdurend uit de bocht. Eerst te hoog en dan door overreactie van insuline schiet het omlaag te ver door, waardoor je weer honger krijgt en je (snelle) suikers gaat nemen. Door het grote aanbod aan suiker gaat het lichaam van vetverbranding naar koolhydraatverbranding.

Bij langzaam opneembare suikers en bij minder suikerinname is de spiegelverandering veel gelijkmatiger en harmonieuzer. De spiegels veranderen als in een golfbeweging.



Het duurt ongeveer 2 weken voordat het lichaam er aan went als je geen snelle suikers meer neemt en overgaat naar vetverbranding. Je gaat dan terug naar situatie waar het lichaam voor gemaakt is.

Klachten

Hoofdpijn en migraine kunnen te maken hebben met een energietekort in de hersenen.

Hoge bloeddruk kan veroorzaakt worden door de sterk wisselende insulineproductie. Het lichaam roeft dan ook Magnesium, een belangrijk supplement bij hoge bloeddruk. Fructose kan een oorzaak zijn van hoge bloeddruk. Glucose/fructose stropen worden tegenwoordig veel gebruikt omdat ze zeer zoet zijn en minder een gevoel van verzadiging geven, maar ze zijn dus ook heel schadelijk.

Te hoog cholesterol is niet direct de oorzaak van klachten. Je lichaam heeft cholesterol nodig. De oorzaak is eerder een voortdurende ontstekingsreactie in je lichaam, die ten grondslag ligt aan veel ziekteprocessen. Het slechte cholesterol (LDL) wordt gemaakt uit snelle koolhydraten in je lichaam.

HDL is het nuttige cholesterol. Wanneer de verhouding LDL:HDL 4:1 is, dan is er weinig aan de hand met je cholesterol. Met voeding (goede vetten) en supplementen (rode gistrijst) kan de cholesterol vaak heel goed onder controle blijven. Bij Nuver zijn richtlijnen verkrijgbaar voor goede voeding bij hoge cholesterolwaarden.

Schimmels(candida) zijn gek op suikers. Als je veel suiker tot je neemt, blijven ze zitten waar ze binnenkomen en vermenigvuldigen ze zich makkelijk, zoals in je darmen en op de huid.

Eczeem en jeuk worden versterkt door hoog suikergebruik. Wanneer er in het bloed een te hoge suikerspiegel is, wil het lichaam dit ook naar buiten brengen via de huid. De huid wordt dan soms zelfs zoetig. Zink is een belangrijk supplement bij huidklachten om mogelijke tekorten aan te vullen.

Het is in het algemeen belangrijk om tekorten aan te vullen wanneer je suiker gaat verminderen.

Huid en longklachten gaan vaak samen met darmproblemen.

Te veel suikers leiden tot snellere veroudering.

Iemand met ADHD is door druk te doen bezig zijn suikerspiegel in balans te houden.

Welke stappen kun je zetten volgens de Sugarchallenge?

Je moet het niet doen met als eerste doel gewichtsvermindering. Er gaat eerst namelijk van alles veranderen in je lichaam. Er moeten zich nieuwe evenwichten instellen, daarna kunnen de kilo's eraf vallen. Maar als dat je eerste doel is, kan dat leiden tot frustratie.

- De makkelijkste stap is om frisdrank te laten staan en naar water, koffie of thee over te schakelen. Ook vruchtensappen zijn niet een tussenstap. Enkele tips voor kinderen: vergeet gewoon de cola een paar keer achter elkaar te kopen, laat ze het zelf betalen, maak samen met hen een waterritueel door filtreren, een schijfje citroen toe te voegen e.d.
- Ga van iedere dag iets bij de koffie naar één dag in de week iets.
- Ga naar één snoepmoment per dag. Houd rekening met de dip om 16.00 uur, die je kunt voorkomen door bij de lunch goede vetten en vezels te gebruiken. Deze zorgen er voor dat je langer en langzamer op je suikers teert.
- Ga van verpakte voeding naar verse groente en voeding: alles wat verpakt is, daar is aan geknutseld.
- Ga experimenteren met toetjes. Van fruityoghurt naar yoghurt met fruit.



- Stop met calorietellen. Je lichaam telt ook geen calorieën. Het zegt namelijk niks over de voedingswaarde van een product.
- Ga van calorietellen naar etiketten lezen. Kijk bijvoorbeeld goed naar vezels. Als er minder dan 5 eenheden in een product zitten, dan hebben vezels geen vertragend effect op suikeropname.
- Ga van opwarmen naar echt koken. Begin met kleine stapjes, bijvoorbeeld iedere week een nieuwe groente uitproberen.
- Ga van broodmaaltijd naar brood bij de maaltijd. Bijvoorbeeld bij een soep of salade tussen de middag. Crackers (zonder tarwe) zijn een goed alternatief voor brood. Beleg met eiwitten en gebruik gezonde vetten. Brood is niet direct noodzakelijk voor de vezels.
- Stevia geeft een zoete smaak in de mond en zwengelt dus de insuline productie aan.
- Peulvruchten zijn een goede bron van eiwitten, maar kunnen soms darmproblemen geven.

Wanneer je de Sugarchallenge volgt, moet je een maand lang helemaal geen koolhydraten gebruiken. De Sugarchallenge is streng en laat je merken wat het met je lichaam doet als je geen suiker gebruikt. Na die eerste 30 dertig kun je wat milder zijn voor jezelf door de 80/20 regel toe te passen. Voor 20% van de producten mag je van de suikervrije regel afstappen. Feitelijk word je dan suikerbewust. **Gezondheidswinkel Nuver is niet volledig suikervrij, maar wel suikerbewust. Er zijn goede vetten en eiwitten te krijgen en veel langzame koolhydraten.**

Op 28 april (17.30 - 19.30 uur) en 7 mei (14.00 - 16.00 uur) geven de medewerkers van Gezondheidswinkel Nuver een kookdemonstratie onder het motto: Suikervrij en Lekker.
Aanmelden kan via info@nuvergroningen.nl of in onze winkel.

De volgende Nuver lezing vindt plaats na de zomervakantie. Dan staan onbegrepen ziektes centraal, zoals prikkelbare darmsyndroom. Van alle klachten die de huisarts ziet, bestaat de helft uit onbegrepen klachten. Vaak worden deze als psychisch weggezet, vooral omdat de huisarts er zelf niet mee om kan gaan. Er is veel overlap tussen deze onverklaarde klachten, waarbij de darmen en dus voeding een belangrijke rol speelt.

Via onze nieuwsbrief, website en Facebookpagina houden wij u op de hoogte.

Gezondheidswinkel Nuver
Rijksweg 18
9731 AB Groningen
E info@nuvergroningen.nl
T 050 308 04 29