



**Jutta
Borms**

Dokter

Klassiek geschoolde huisarts, gezonde interesse in natuurlijke alternatieven en gespecialiseerd in beschavingsziekten zoals burn-out: met dokter Jutta, ex-winnares van 'Expeditie Robinson', zit je safe.

Niet te veel vet maar te veel suiker is de oorzaak van veel beschavingsziekten als diabetes en overgewicht. Het is dan ook belangrijk om het verschil te kennen tussen goede en slechte suikers, slimme manieren te ontdekken om van de slechte af te kicken en je daarbij weer energiek te voelen.

Als brandstof om je lichaam aan de gang te houden heb je goede suikers nodig, maar het probleem hier in het Westen is dat we vooral te veel slechte suikers eten. Goede suikers halen we uit trage koolhydraten zoals groenten en fruit. We noemen ze 'traag' omdat die hun suikers maar heel geleidelijk aan het lichaam afgeven.

Het zijn de 'snelle' suikers (in suiker, wit brood, koekjes, aardappelen, witte rijst, ontbijtkoeken, verpakte fruitsappen) die ons de das omdoen: ze laten je bloedsuiker pieken. Daardoor gaat de pancreas acuut insuline uitstorten om die glucosepiek te drukken, met als resultaat constant te hoge insulineniveaus, die op hun beurt het risico op hart- en vaatziekten en op diabetes verhogen. Diabetes, of suikerziekte, is een aandoening die maar liefst 40 procent van de Europeanen ooit zal oplopen. Een studie aan de universiteit van Newcastle toonde echter aan dat dit een omkeerbare ziekte kan zijn. Type 2-diabetespatiënten werden hiervoor op een speciaal dieet gezet: geen brood, aardappelen, pasta of rijst, maar vooral veel groenten. De resultaten waren verbijsterend: in acht weken tijd was hun diabetes volledig verdwenen.

Mijn ideale dagmenu

Ik volg zelf grotendeels het voedingsadvies van collega-arts Kris Verburgh, de auteur van 'De Voedselzandloper', en kook op basis van de boeken van Pascale Naessens, twee mensen van bij ons die het grote publiek attent hebben gemaakt op de gevaren van slechte suikers en slechte koolhydraten. Om mijn suikerspiegel stabiel te houden is dit mijn dagmenu.

- **Ontbijt zonder brood en ontbijtgranen.** Dat kan havermout zijn, met plantaardige melk en (gedroogd) fruit, noten of zwarte chocolade. Of een eitje (gekookt, omelet...). Of wat fruit, eventueel met wat kefir en zaden of noten, liefst op te warmen in koudere periodes van het jaar.
- **Twee maaltijden met gevogelte,**

mager vlees, eieren of vette vis. Daarbij één of meer groenten, paddenstoelen (champignons, oesterzwammen, shiitake) of quorn. En peulvruchten (bonen, erwten, linzen) of tofu.

Slechte fructose

Wie last heeft van overgewicht, met veel vet rond het middel, en/of een hoge bloeddruk en/of te weinig HDL-cholesterol (goede cholesterol) moet de oorzaak misschien zoeken bij te veel fructose. Een suiker die in zijn natuurlijke vorm voorkomt in fruit, zoete groenten en honing, en in geraffineerde vorm toegevoegd wordt aan gebak, frisdranken, sauzen en voorgepakte etenswaren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat die geraffineerde fructose heel snel door het lichaam wordt omgezet in vet en amper in energie. Te veel fructose zorgt er ook voor dat de werking van het hormoon leptine verzwakt. Leptine heeft als taak ons brein te signaleren dat we voldaan en verzadigd zijn en dat het tijd is om te stoppen met eten. Daarom...

- **Rantsoeneer (geraffineerde) fructose:** beter nog, schrap eens twee weken alle tafelsuiker, snoep, desserts, industrieel bewerkte voeding – inbegrepen ketchup, sauzen, dressings –, confituren, charcuterie en patisserie. Maar ook op het eerste gezicht 'gezonde' producten als ontbijtgranen en zoet fruit, zoals bananen en kiwi's. Kies minder zoet fruit als blauwe en rode bessen.

- **Drink geen suikerdrankjes:** een glas cola alleen al bevat al gauw zo'n 20 gram fructose, maar ook niet-versgeperst sinaasappelsap (10 g fructose) en industrieel appelsap (16 g) zijn een 'no-go'. Vermijd ook gezoete koffiedranken en eigenlijk elke gebottelde drank waar je fructose op het etiket ziet staan.

- **Let op met 'vetvrij' of 'light'** want dat betekent voor heel wat fabrikanten een vrijgeleide om veel geraffineerde suikers in die producten te gebruiken. Trouwens: je lichaam heeft gezonde vetten nodig om vitaminen op te nemen!

SUIKER VRIJ IN ZES WEKEN HET KAN

Een hoofd vol mist en een lichaam dat futloos log aanvoelt? Dan heb je mogelijk last van een zijaspect van te veel suiker: een teveel aan gist. Gisten bestaan uit goede bacteriën die zich in onze darmen nestelen om het onverteerd voedsel af te breken en de 'afval' te verwijderen. Maar bij ziekte kunnen ze aan een wildgroei beginnen. Ze voelen zich het best in een suikerrijke omgeving. Wil je er van af? Volg dan dit plan:

WEEK 1

Ban alle ingrediënten die eindigen op 'ose': ze bevatten te veel suiker.



WEEK 2

Schrap voor een week alle zuivel en vervang ze door ongezoete amandelen, rijst, en haver- of sojamelk.



WEEK 3

Ban alle geraffineerde granen, en kies voor volle granen (bruine rijst, quinoa, boekweit en gerst).



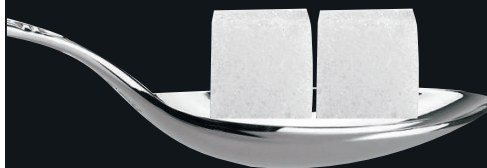
WEEK 4

Stop met het eten van alle suiker, inclusief fruit, zetmeelrijke groenten, industrieel bewerkte voeding en zoete dranken.



WEEK 5 & 6

Blijf 'suikervrij' voor 2 weken. Neem tegelijk een supplement dat schimmel aanpakt. Goede keuze: ADP van Energetica Natura (gedurende minimaal 6 weken).



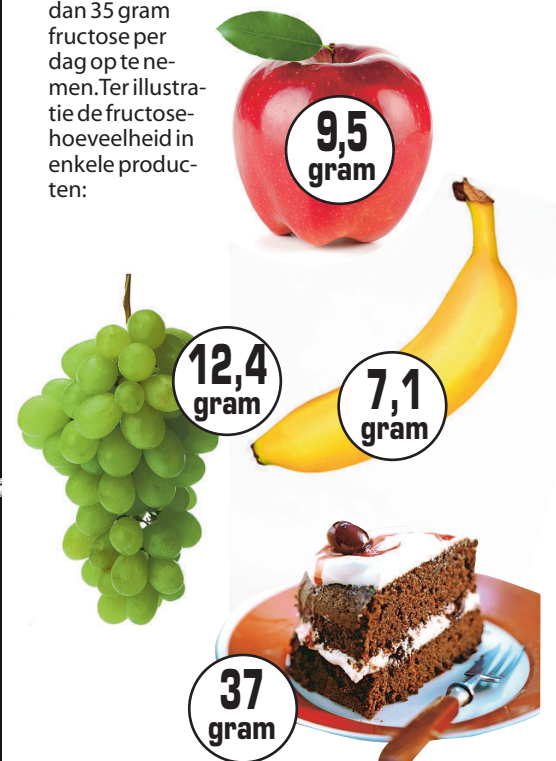
Diabetes type 2 treft maar liefst 40% van alle Europeanen, maar het is een omkeerbare ziekte

Drie types van suiker

- **Glucose:** belangrijkste bron van het lichaam voor energie, meestal gehaald uit zetmeelrijke voeding, groenten en granen.

- **Galactose:** komt voor in zuivel.

- **Fructose:** helpt het lichaam om calorieën op te slaan. Aangeraarden wordt minder dan 35 gram fructose per dag op te nemen. Ter illustratie de fructosehoeveelheid in enkele producten:



Gezonde suikervervangers

- **Agavenectar** veroorzaakt minder hoge suiker- en insulinepieken.

- **Stevia** is 30 tot 100 keer zoeter dan suiker.

- **Tagatose** wordt bijna niet opgenomen in de darmen, zodat het amper stijgingen in de bloedsuikerspiegel veroorzaakt.

Wist je dat...

...wie 's nachts niet in het donker slaapt, het risico loopt ziek en dikker te worden? De reden? Kunstlicht verlaagt ons energieverbruik. Dat blijkt uit een studie bij muizen. Sander Kooijman van de Universiteit Leiden stelde muizen gedurende respectievelijk 12, 16 en 24 uur per dag bloot aan kunstlicht, en dat gedurende vijf weken. De muizen die de klok rond bij kunstlicht moesten doorbrengen, hadden daarna meer lichaamsvet en -gewicht dan de andere proefdieren, ook al kregen ze hetzelfde te eten. Verder onderzoek wees uit dat hun bruin vet minder actief wordt. Bruin vet is een soort lichaamsvet dat energie uit voedsel omzet in warmte. Vroeger onderzoek bij 100.000 Britse vrouwen wees al uit dat de hoeveelheid licht in hun slaapkamer een directe link had met hun gewicht: hoe lichter, hoe meer overgewicht en ongezond buikvet.

gezond

500%

Dat is het percentage waarmee het gehalte artificiële kleurstoffen in onze voeding gestegen is in de periode 1950-2012. Deze synthetische pigmenten worden in tal van wetenschappelijk onderzoek gelinkt aan allergische reacties en kanker. 'Kleur toegevoegd' op het etiket kan nog meevallen, probeer vooral de kleurstoffen te vermijden die een naam en een nummer hebben (E100 tot E180). Check ook eens www.goedgeweten.be. Dat is een uitstekende info-site als je ingrediëntenlijsten wilt ontcijferen.