



Hypoglycemie Dieet

© Copyright Kees de Vries, 2009 versie 04-03-2009

Hypoglycemie kent een aantal symptomen. U hoeft ze echt niet allemaal te hebben om hypoglycemie te hebben. Ook komen veel van deze symptomen voor vanwege andere ziekten. Raadpleeg altijd een arts als u het niet vertrouwt. Dit document is niet bedoeld als vervanging van artsbezoek, maar als een methode die u zonder nadelige gevolgen zelf kunt proberen.

Symptomen:

- Allergieën
- Angsten
- Astma
- Besluiteloosheid
- Beverigheid
- Candida albicans (schimmelinfectie)
- Concentratiestoornissen
- Darmstoornissen
- Duizeligheid
- Eczeem
- Eetstoornis
- Fobieën
- Gapen en zuchten
- Gebrek aan eetlust
- Gewrichtspijn
- Hartkloppingen
- Hongeraanvallen
- Hoofdpijn
- Huilbuien
- Humeurigheid
- Impotentie
- Menstruatiestoornissen
- Nachtmerries
- Oorsuizen
- Overactiviteit / hyperactiviteit
- Overmatig zweten
- Slapeloosheid
- Slechte adem
- Spiertrekkingen
- Trillende handen
- Uitputting
- Vergeetachtigheid
- Vermoeidheid
- Verwarring
- Wisselend humeur
- Woedeaanvallen
- Zelfmoordneigingen
- Zenuwachtigheid
- Zwaarlijvigheid

Bij het langdurig aanhouden van een of meerdere van de bovenstaande klachten verzwakt het immuunsysteem. Hierdoor kunnen bestaande klachten verergeren of nieuwe klachten ontstaan.

Mogelijke oorzaken

De precieze oorzaken van Hypoglycemie zijn onbekend. Diverse factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan. Duidelijk is dat u extra risico loopt bij:

- Gebruik van geraffineerde voedingsmiddelen (suiker, witmeel e.d.)
- Hormonale stoornissen
- Langdurig gebruik van geneesmiddelen zoals antibiotica
- Oude infecties, bijv. de ziekte van Pfeiffer
- Overbelasting van de alvleesklier (te veel suiker en koolhydraten in de voeding)
- Overmatige lichamelijke inspanning (te veel sporten)
- Teveel stress, zowel lichamelijk als geestelijk
- Tumoren
- Verkeerde voedingsgewoonten
- Verzwakt immuunsysteem
- Voedselintolerantie en allergieën

Hypoglycemie en dieet

Bij Hypoglycemie is het lichaam niet in staat om de bloedsuikerspiegel binnen normale grenzen te houden. Op sommige momenten is de bloedsuikerspiegel te laag. Hierdoor ontstaan klachten (zie bovenstaande lijst). Voeding speelt een belangrijke rol bij de regulering van de bloedsuikerspiegel. Voedingsmaatregelen, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht, voedingssupplementen en medicijnen kunnen de bloedsuikerspiegel normaliseren. Hierdoor verminderen of verdwijnen de klachten.

Voeding en bloedsuikerregulering

Om te leven heeft het lichaam brandstoffen nodig, zoals koolhydraten. Enkele voorbeelden van voedingsmiddelen, die rijk zijn aan koolhydraten zijn:

- zetmeelrijke producten (brood, rijst, macaroni)
- groenten en fruit
- alle suikerbevattende producten (koek, snoep, gebak).

Tijdens de spijsvertering worden koolhydraten afgebroken tot enkelvoudige suikers. Deze suikers worden opgenomen in het bloed. In de lever worden deze suikers vrijwel allemaal omgezet in glucose. Glucose wordt vervolgens via de bloedvaten naar alle lichaamsdelen vervoerd. Het lichaam heeft insuline nodig om glucose daadwerkelijk als brandstof te kunnen gebruiken. Door de hoeveelheid koolhydraten in de voeding gelijkmatig over de dag te verdelen, kunnen pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel worden voorkomen.

Vezel- en zetmeelrijke producten zoals groenten, fruit, volkorenbrood en peulvruchten, bevatten vezelstoffen die de opname van glucose uit voeding gelijkmatiger laten plaatsvinden. Dit heeft een betere bloedsuiker regulering tot gevolg. Bovendien zijn deze producten rijk aan vitamines en mineralen. De voedingsmiddelen zoals witbrood, witte rijst en macaroni, zijn arm aan deze bloedsuiker regulerende vitamines en mineralen. Om goed verwerkt te kunnen worden, kosten ze het lichaam zelfs extra voedingsstoffen. Hetzelfde geldt voor producten, zoals koffie, thee, cacao, alcohol, nicotine en veel kunstmatige toevoegingen in het eten.

In bepaalde situaties heeft het lichaam een grotere behoefte aan bloedsuikerregulerende voedingsmiddelen, zoals bij langdurige stress, chronische ziekten, een druk leven en het gebruik van bepaalde medicijnen. In deze situaties is aanvulling met voedingssupplementen vaak aan te raden.

Overgewicht & stress

Overgewicht, stress en te weinig lichaamsbeweging hebben een negatieve invloed op de bloedsuikerregulering. Bij overgewicht is de gevoeligheid voor insuline verminderd. Door af te vallen neemt deze gevoeligheid weer toe. Ook lichaamsbeweging verhoogt de insulinegevoeligheid. Bovendien helpt dat het lichaam te ontspannen en een goed lichaamsgewicht te handhaven. Bij stress worden de bijnieren geprikkeld tot het aanmaken van verschillende bloedsuikerverhogende hormonen zoals adrenaline en Cortisol. Door voldoende ontspanning kan dit verbeteren.

Complicaties

Bij een onregelde bloedsuikerspiegel is er een verhoogde kans op afwijkingen in de vetstofwisseling. Hierdoor kunnen oog-, nier- en vaataandoeningen ontstaan (met als gevolg blindheid, beenamputaties). Ook is het mogelijk dat een niet behandelde hypoglycemie overgaat in diabetes type 2.

Tips:

1. Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Door gedurende de dag regelmatig kleine maaltijden te gebruiken, komen de koolhydraten verspreid over de dag het lichaam binnen. In het algemeen komt dit neer op drie hoofdmaaltijden met daarnaast drie tussenmaaltijden. Voorbeelden van tussenmaaltijden zijn: 1-2 volkorencrackers, een vrucht of een schaaltje magere yoghurt.

2. Gebruik ongeraffineerde producten dezen zijn rijk aan vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten. Gebruik daarom dagelijks voldoende groenten, fruit, aardappelen, volle granen, peulvruchten en volkoren producten zoals volkoren brood.

3. Beperk het gebruik van geraffineerde producten, dezen zijn arm aan voedingsstoffen. Voor de verwerking in het lichaam kosten deze producten extra vitamines en mineralen. Gebruik daarom zo min mogelijk:

- geraffineerde graanproducten (wit brood, bloem, witte rijst, beschuit, macaroni)
- Suiker en zoetmiddelen zoals honing en stroop
- fructose en suikerrijke producten als koek, snoep en gebak
- kant en klare producten, als voorgesneden groenten, kant en klare maaltijden, groenten uit blik, pakje / blikje saus
- alle producten in poedervorm zoals melkpoeder, puddingpoeder, pureepoeder en soepen

4. Eet rustig en kauw goed. Hierdoor wordt de aanmaak van spijsverteringsenzymen gestimuleerd. Het voedsel wordt beter verteerd. Haast, stress en bijvoorbeeld televisie kijken tijdens het eten vertragen de spijsvertering.

5. Gebruik voldoende onverzadigd vet en wees matig met verzadigd vet.

- Goede onverzadigde vetten komen voor in alle oliën, vette vis, zaden en noten. Wees matig met producten die rijk zijn aan verzadigd vet, zoals vlees en vleeswaren, melkproducten, kaas, snacks, koek, gebak en chocoladeproducten.
- Besmeer het brood met plantaardige margarine of halvarine.
- Bereid de warme maaltijd in olijfolie, evt. gemengd met wat roomboter.
- Gebruik in salades koudgeperste olie. Bijvoorbeeld maaskiem-, zonnebloem-, lijnzaad-, olijfolie, walnootolie, e.d.
- Vervang 1-2x per week vlees door vette vis, bijvoorbeeld zalm, haring of makreel.

6. Vervang foute door betere producten

- Gebruik geen alcohol en rook niet
- Vervang koffie, thee en cacao door bijvoorbeeld granenkoffie, kruidenthee, carobe, groentesappen en water. Doe alles met mate.
- Gebruik verse producten zonder toevoegingen, bij voorkeur van biologische oorsprong. Deze producten bevatten minder bestrijdingsmiddelen, zijn vrij van kunstmatige toevoegingen en rijker aan vitamines en mineralen.

7. Diversen

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning
- Doe dagelijks aan lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen of tuinieren
- Indien u medicijnen en supplementen gebruikt, neem deze op de juiste wijze en tijdstip in

Product	Fout	Met mate	Goed
Brood	Witbrood Broodjes, croissants Beschuit Witte crackers	Bruinbrood volkerenbeschuit	Volkoren brood Roggebrood Rijstwafel Haverhout Volkoren papmeel Ongezoete Muesli
Broodbeleg	Jam Hagelslag Pindakaas	Jam zonder suiker Appelstroop	Ongezoete notenpasta Zonnebloempitten Vers fruit Tahinpasta Sandwichspread
Vleeswaren	Worst Paté Salami Spek	Rookvlees Rosbief Casselerib Fricandeau Kip- kalkoenfilet	-----
Kaas	Volvet (40+ en hoger) Franse kaas Smeerkaas	30+ kaas	Huttenkaas / Cottage cheese Geitenkaas Magere kwark 20+ kaas
Aardappelen, rijst en deegwaren	Witte rijst Witte macaroni Witte spaghetti Aardappelproducten	Gebakken aardappel of frites (in olijfolie of roomboter gebakken)	Gekookte aardappelen Volkoren rijst Volkoren macaroni Volkoren spaghetti Peulvruchten (bonen e.d.) Gerst Gierst
Groenten	Alle soorten uit glas of blik Groenten à la crème	Diepvriesgroenten zonder toevoegingen	Alle verse groenten
Eieren	-----	Gebakken ei	Gekookt / gepocheerd ei
Vis, schaal- en schelpdieren	Paling Gepaneerde vis	Niet gepaneerde gebakken vis Gerookte vis (zalm, makreel)	Overige vissoorten, vooral vette vis, zoals haring, zalm, makreel
Olie, boter, margarine	Margarine Hard frituurvet Varkensvet	Roomboter Reform margarine Slaoilie en andere gewone olie	Koudgeperste olie Olijfolie Saffloerolie Sesamolie
Zoete tussendoortjes	Snoep Koek Gebak Chocolade en ijs	Vetarme volkorenkoek (Sultana e.d.)	Volkoren reform- koeken zonder suiker

Product	Fout	Met mate	Goed
Hartige tussendoortjes	Chips Borrelnootjes Frikadel Saucijzenbroodjes Gefrituurde snacks	Maischips Studentenhaver	Noten Zonnebloempitten Soepstengels Popcorn zonder honing Zoute stengels Japanse mix
Dranken	Koffie Thee Cacao Alcohol Suikerhoudende frisdranken Cola light Limonade	Caffeïnevrije koffie Light frisdranken Ongezoet vruchtensap Alcoholvrij bier Alcoholvrije wijn	Kruidenthee Groene thee Granenkoffie Groentesap Mineraalwater Bronwater
Fruit	Gezwavelde zuidvruchten Fruit uit blik of glas	Ongezwavelde zuidvruchten zoals pruimen en abrikozen Zelfgemaakte vruchtenmoes	Alle soorten vers fruit
Vlees- en vleesvervangers	Vet vlees Varkensvlees Gepaneerd vlees Orgaanvlees (lever, nier, hart e.d.)	Mager vlees van koe, paard of lam Vegetarische burger	Tahoe Soja blokjes Tempeh Lopino Quord Seitan
Wild en gevogelte	Tam konijn Eend	Fazant Haas Kip- kalkoenfilet	-----
Zuivelproducten	Bijna alles	Zure melkproducten zoals yoghurt, biogarde, kwark, karnemelk	-----

Voorbeeld van een dagdieet

De genoemde producten kunt u nemen in hoeveelheden die bij uw lichaamsbouw passen. Na het eten mag u nooit een vol gevoel hebben, maar ook geen hongergevoel. Kies de producten die u eet uit de voorgaande tabel. Maak het dieet gevarieerd en gebruik eventueel aanvullende vitaminen en mineralen.

Als u duizelig wordt hebt u te weinig gegeten, eet dan een cracker of knackebröd met beleg tussendoor. Zorg ervoor, dat u altijd iets te eten bij u hebt, voor het geval u in de file komt en te laat thuis bent.

Als u slaperig wordt, hebt u teveel gegeten, pas dan de hoeveelheden aan.

08:00 uur

Glas water
Kruidenthee, zonder suiker of honing
Schaaltje yoghurt met ongezoete muesli
Of:
Portie fruit (geen druiven, banaan, vijgen of dadels)

10:00 uur

Koffieervanger zonder suiker of honing
Volkoren cracker met roomboter en beleg (zie tabel voor soorten beleg)

12:00 uur

Glas karnemelk of kruidenthee
Een aantal sneetjes volkorenbrood met roomboter en beleg (zie tabel)
Portie rauwkost, eventueel met koudgeperste olie overgoten

15:00 uur

Kruidenthee of koffieervanger zonder suiker of honing
1 glas vers ongezoet vruchtensap of groentesap
Schaaltje yoghurt met ongezoete muesli

18:00 uur

1 kop heldere ongebonden soep of bouillon
Portie gekookte aardappelen / volkorenrijst / volkoren pasta
Portie gekookte groenten of rauwkost
Portie vis of vleeservanger (zie tabel)

21:00 uur

Thee of koffieervanger
1 stuks fruit (geen druiven, banaan, vijgen of dadels)

Tussendoor mag u fruit nemen (zie tabel) en water of kruidenthee drinken.