

Diabetes type 2 omkeren met leefstijl

Insulineresistentie ligt aan de basis van diabetes type 2 en speelt vaak al jaren voor de diagnose. Van de mensen die net de diagnose kregen keerde 67 procent de diabetes om door de suikerpieken aan te pakken.



Voeding

Minder dan 50 gram koolhydraten

Deze sterke beperking pakt de oorzaken van insulineresistentie aan

Laat ultrabewerkt voedsel staan

Dat levert nu 61 procent van onze dagelijkse calorieën

Eet minder vaak op een dag

Minder maaltijden en tussendoortjes kan je insulinegevoeligheid verbeteren



Beweging

150 minuten per week matig actief

Dat geeft een duidelijke daling van je bloedglucose

Zit niet hele dagen stil

Een week vooral zitten kan je 7 keer insulineresistenter maken

Blijf niet stilzitten voor het eten

Twee uur stilzitten verhoogt je glucosepiek met 45 procent



Slaap

Slaap zeven tot negen uur

Een paar korte nachten maken ook gezonde mensen al insulineresistent

Bescherm je nachtrust

Vaste tijden, een donkere koele kamer en schermen weg voor het slapen



Ontspanning

Stress voedt insulineresistentie

Cortisol en sluimerende ontsteking maken je cellen ongevoeliger voor insuline

Plan elke dag een rustmoment

Wandelen, ademhalingsoefeningen of meditatie: kies wat jij volhoudt



Middelen

Stop met roken

Rokers krijgen na koolhydraten een hogere insulinepiek

Laat frisdrank en vruchtensap staan

Vloeibare suiker geeft de snelste piek in je bloedsuiker



Zelf meten

Draag twee weken een glucosemeter

Je ziet meteen welk eten bij jou een piek geeft

Doe iets met wat je ziet

Ruil die producten om en meet opnieuw; je ziet ook het effect van bewegen en slapen

STERKSTE HEFBOMEN

Minder koolhydraten is de sterkste hefboom: 57 procent van de deelnemers kwam in remissie.



Geen medisch advies. Diabetes type 2 vraagt medische controle van bloedwaarden, ogen, nieren en zenuwen. Gebruik je insuline, sulfonylureum-tabletten of bloeddrukmedicijnen, dan kan sterke koolhydraatbeperking je bloedsuiker of bloeddruk te laag maken. Stop nooit zelf met medicatie, maar bespreek elke verandering met je huisarts of internist.