

Veel ziektes, één stille wortel

Diabetes, hart- en vaatziekten, leververvetting, sommige vormen van dementie en kanker lijken los van elkaar te staan. Toch delen ze vaak dezelfde onderliggende oorzaak: een stofwisseling die jarenlang onopgemerkt ontregeld raakt.

DE GEDEELDE WORTEL: DRIE PROCESSEN DIE ELKAAR VERSTERKEN

Insulineresistentie

Je cellen reageren minder op insuline; je lichaam maakt er steeds meer van.

+

Laaggradige ontsteking

Sluimerend, zonder koorts of pijn - maar het beschadigt langzaam je weefsels.

+

Buikvet

Geen passieve opslag maar een actief orgaan dat ontstekingsstoffen afgeeft.

Ze houden elkaar in stand, jaar na jaar, zonder dat je het merkt. Wie de stofwisseling herstelt, pakt niet één ziekte aan, maar het fundament onder een hele reeks - en dat fundament is met leefstijl te beïnvloeden.

Wat je er zelf aan kunt doen



Voeding

Eet minder ultrabewerkt

Kies echte, onbewerkte producten - de grootste aanjager van ontregeling.

Houd je bloedsuiker stabiel

Koolhydraten op maat, maaltijden die je bloedsuiker minder hard laten stijgen.

Beperk je eetmomenten

Twee of drie per dag, zonder constant tussendoor.



Beweging

Kracht- én conditietraining

Je spieren nemen suiker op zonder dat daar veel insuline voor nodig is.



Slaap

Slaap voldoende

Één week tekort maakt je lichaam al zo'n 30% meer insulineresistent.



Ontspanning

Houd stress in toom

Chronische stress heeft direct effect op je insulinegevoeligheid.



Verbinding

Onderhoud je sociale banden

Sterke relaties beschermen je gezondheid, ook los van je stofwisseling.



Middelen

Stop met roken

De grootste enkele winst voor je levensverwachting - het loont op elke leeftijd.

Drink weinig of geen alcohol

Nul is het veiligst.



Geen medisch advies. Begin met meten zodat je weet waar je staat, en kies dan één pijler om mee te starten. Niet elke aandoening is even sterk metabool. Pas medicatie nooit zelf aan; overleg altijd met je huisarts of specialist.