

Beste dokter, diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner,

Ik ben van plan over te stappen (of inmiddels overgestapt) op een voedingspatroon met veel minder koolhydraten, volgens de LCHF aanpak van TheNewFood. Dit betekent dat ik geen toegevoegde suikers ga eten en vrijwel geen bewerkte kant-en-klaar producten. Ook bevat mijn menu geen transvetten.

Volwaardige voeding

Dit is géén ongezond zeer calorie-arm eiwitdieet of ander crashdieet met poeders e.d. Mijn menu bestaat juist vooral uit volwaardige voeding, vers bereide maaltijden met voedingsrijke producten, zoals ruim groentes en producten die van nature gezonde vetten bevatten, zoals avocado, vis, olijfolie, noten, eieren en roomboter.

Advies artsen wereldwijd

Deze LCHF (Low Carb Healthy Fat) aanpak is bewezen gezond en effectief om af te vallen en diabetes type 2 te verminderen en vaak zelfs om te keren. Wereldwijd raden artsen deze manier van eten aan, ook veel artsen in Nederland, vaak verbonden aan de vereniging Arts & Voeding.

De aanpak is vergelijkbaar met de aanpak van het tv programma 'Hoe word ik 100' en de eveneens zeer succesvolle leefstijlinterventie 'Gezond Dorp' van 2 artsen in het dorp Leende.

Let op snelle daling bloedsuikers!

Deze aanpak is zó effectief bij diabetes dat al na 1 dag de bloedsuikers zodanig dalen dat bijstelling van insuline of bloedsuikerverlagende medicatie (Sulfonylureum-antidiabetica) nodig is. Dit moet uiteraard goed in de gaten worden gehouden, daarbij is een goede samenwerking onmisbaar.

Verbetering bloedsuikers en algehele gezondheid

De meeste DM2 patiënten ervaren een enorme verbetering in HbA1c al na enkele weken. De verwachting is dat in de eerste weken tot maanden diabetes medicatie, maar ook medicatie voor hoge bloeddruk en cholesterol, kan worden afgebouwd.

Ook is een aanzienlijke toename van energie en algemeen welzijn te verwachten. Veel chronische gezondheidsklachten verbeteren of verdwijnen.

Suikers/vetten en gezondheid

Het zal u niet zijn ontgaan dat er inmiddels veel en overtuigend bewijs is dat er geen verband is tussen het eten van eieren en verzadigde of onverzadigde vetten en een verhoogd risico op hartfalen. Niet vet maar suikers en een overdaad aan andere geraffineerde koolhydraten blijkt (inmiddels ook overtuigend bewezen) één van de belangrijkste oorzaken van overgewicht, DM2, hartfalen en andere gezondheidsproblemen (ten gevolge van insulineresistentie).

Meer informatie

Wilt u meer lezen over het omkeren van diabetes dan is het boek: 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter!' van professor dr. Hanno Pijl (internist/diabetoloog LUMC) aan te bevelen.

En nog veel meer informatie over deze aanpak en het verbeteren van de gezondheid (door artsen en wetenschappers) kunt u onder andere vinden op www.dietdoctor.com.

Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie dan kunt u contact opnemen met Matty Barnhoorn van **www.TheNewFood.nl** middels het contactformulier op de site.