

Beste dokter, diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner,

Uw patiënt is van plan over te stappen (of is inmiddels overgestapt) op een voedingspatroon met veel minder koolhydraten volgens de gezonde koolhydraatarme/keto aanpak van TheNewFood. Deze aanpak gaat over puur écht eten, zonder suiker en geraffineerde koolhydraten en met meer gezonde vetten. Pure verse onbewerkte voeding, rijk aan gezonde voedingsstoffen.

Volwaardige voeding

Dit is géén ongezond zeer calorie-arm eiwitdieet of ander crashdieet met poeders e.d. Het 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. Dit betekent ook dat je geen toegevoegde suikers meer eet en geen geraffineerde producten. Het menu bevat ook geen transvetten.

Advies artsen wereldwijd

Deze strikt koolhydraatarme (Low Carb Healthy Fat) aanpak is bewezen gezond en effectief om gezond af te vallen, diabetes type 2 te verminderen en vaak zelfs om te keren en ook de bloeddruk te verlagen. Wereldwijd raden artsen deze manier van eten aan, ook veel artsen in Nederland, vaak verbonden aan de stichting 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 twee artsen in het dorp Leende.

Let op snelle daling bloedsuikers!

Deze aanpak is zó effectief bij DM2 dat al na één 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 met uw patiënt onmisbaar.

Een demedicaliseringsprotocol vindt u hier op de website: thenewfood.nl/professionals-medicatie. Dit protocol is bedoeld om te gebruiken bij de patiënten met DM2 die starten met deze aanpak en zijn ingesteld op orale medicatie (geen SGLT2-remmer), GLP1-agonisten en/of insulinetherapie.

Verbetering bloedsuikers en algehele gezondheid

De meeste DM2-patiënten ervaren al na enkele weken een enorme verbetering in HbA1c. Het advies is om een bloedsuikerwaarde twee uur na de maaltijd als uitgangspunt te nemen. Deze waarde is betrouwbaarder dan de nuchtere waarde, tijdens het proces van DM2 omkeren. Nuchtere bloedsuikers worden in deze fase sterker dan normaal beïnvloed door het Dawn Fenomeen, doordat de glycogeenvoorraad in de lever vrijkomt, na het staken van de medicatie.

De bloedsuikers kunnen überhaupt in het begin hoger zijn dan de norm, of na een aanvankelijke daling weer iets stijgen, doordat de lever suikers gaat 'opruimen'. Dit is in principe geen aanleiding om weer te starten met de medicatie, maar juist een gewenst effect. Artsen en diabetesverpleegkundigen die ervaren zijn met deze aanpak en het omkeren van diabetes 2, geven aan dat waarden tot 15 mmol/L in de eerste zes maanden na de start met een strikt koolhydraatarme aanpak geaccepteerd mogen worden en geen actie vereisen.

De verwachting is dat in de eerste weken tot maanden naast de diabetesmedicatie 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 weten over DM2 omkeren, gezond afvallen en wat deze aanpak nog meer kan opleveren? Dan raden wij de volgende boeken aan:

- ‘De diabetescode’ door internist/nefroloog Jason Fung.
- ‘Leefstijl op recept’ door Jacqui van Kemenade, huisarts en kaderarts diabetes.
- ‘Diabetes type 2? Maak jezelf beter!’ door prof. dr. Hanno Pijl, internist en diabetoloog.

Ook online vindt u informatie over deze aanpak (door artsen en wetenschappers). Onder meer bij thenewfood.nl/professionals. Op de pagina thenewfood.nl/ervaringen zijn veel ervaringen te vinden met deze aanpak, ook van zorgprofessionals.

Met collegiale groet,

Lara Schalk

Verpleegkundige bij TheNewFood

NB Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie dan kunt u contact opnemen met verpleegkundige Lara Schalk van TheNewFood.nl middels het contactformulier op de site.