

NAAKT voor de **spiegel**

BLOEDserieuze tips over SUIKER in je lijf



Ing. Christel Stevens
Orthomoleculaire Diëtist



3-isOne

info@3-isone.com • www.3-isone.com

Inleiding

Wat heeft de beschaving ons gebracht? Wat zie je als je “**naakt voor de SPIEGEL**” staat?

In twee eeuwen tijd steeg onze suikerconsumptie van 5 kg naar ongeveer 35 kg suiker per persoon per jaar. Dat is sinds het begin van de jaren 1800 zeven keer zo veel!



En dan houden we daarbij niet eens rekening met brood, een grote bron van koolhydraten die worden omgezet in suiker. Het brood van nu is ook niet te vergelijken met het brood van toen: het bevat meer gist en broodverbeteraars, waardoor het sneller klaar is dan vroeger, en het bevat amper vezels (zelfs bruin brood bevat nu beduidend minder vezels dan vroeger). Door dat alles heeft brood bijna dezelfde invloed op je bloedsuikerspiegel als suiker zelf.

Omdat suiker zo'n belangrijke rol speelt in de gezondheid van je lichaam, is het belangrijk, alvorens ik **BLOEDserieuze tips** geef, dat ik eerst uitleg geef over **SUIKER in je lijf**. Om dit aspect van onze gezondheid goed te begrijpen, moeten we een duik maken in de geschiedenis en kijken wat onze verre voorouders in staat stelde om te overleven.

SUIKER in je lijf, hoe zat het bij onze voorouders?

Onze verre voorouders hadden honderdduizenden jaren geleden in hun leven maar twee (hoofd) zorgen. Hoe verzamelen we voldoende voedsel en hoe kunnen we veiligheid garanderen voor de voortplanting. Vergis je niet, dat maakte het leven van de eerste mensen nog geen paradijs van gezellig bio koken en romantiek, hun leven was integendeel meestal hard en kort.

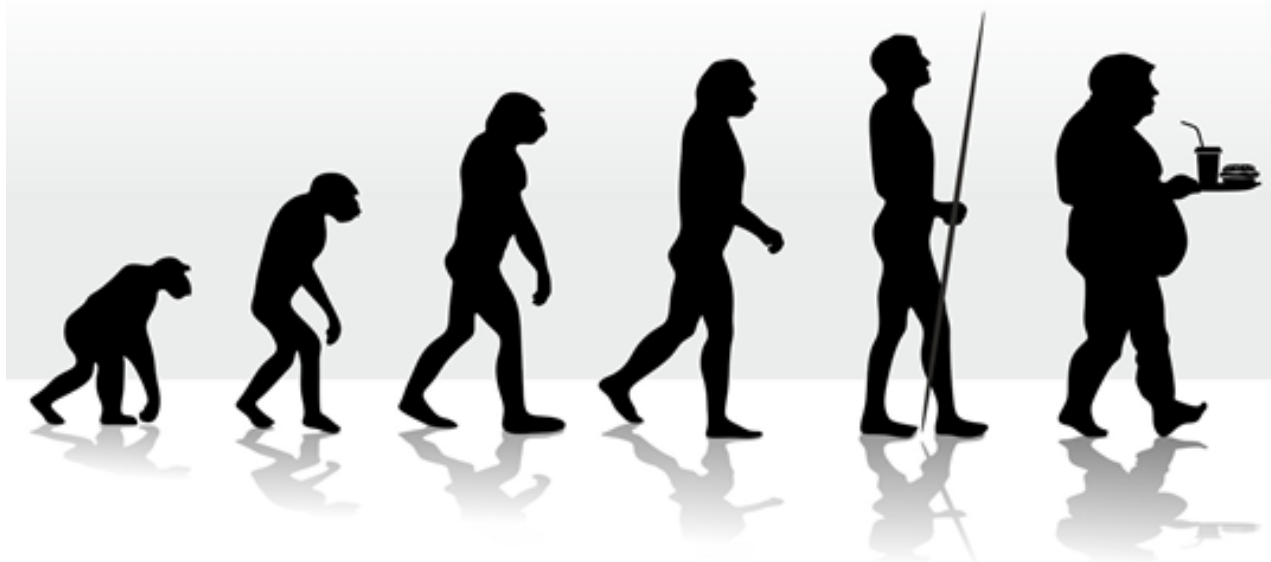
Overleving en voortplanting is het fundament van de mens. Deze mechanismen werden toen al aangestuurd door de oudste hormonen die ons menselijk lichaam kent, namelijk cortisol, oestrogeen en insuline. Deze hormonen, boodschapperstofjes van het lichaam, zijn naar schatting zelfs vier- tot vijfhonderd miljoen jaar oud.

Ook vandaag stuurt dit zelfde programma ons nog altijd aan: net als onze verre voorouders wordt onze levensenergie aangestuurd door het hormoon cortisol, honger of de opslag van voedsel door het hormoon insuline en onze voortplanting nog steeds (onder andere) door het hormoon oestrogeen. Overleven en voortplanten zit in onze genen.

Wel leven we nu in heel andere omstandigheden dan toen. De aarde was dunbevolkt en de mensen vonden hun voeding in de natuur, nu is de planeet overbevolkt en hebben we dankzij industrialisatie voeding in overvloed – zelfs zoveel dat ons hormoon insuline niet meer weet wat het ermee aan moet (maar hierover later meer).

VAN

Homo Sapiens Sapiens



NAAR

Homo Sapiens Obesus: overgewicht

Homo Sapiens Diabeticus: diabetes,
hart- en vaatziekten

Homo Sapiens Inflammaticus:
ontstekingen, reuma, pijn

Homo Sapiens Acidus: verzuurd,
depri, burn-out

Hoe helpen cortisol en insuline ons overleven in "STRESS-situaties"?

Om te kunnen overleven maken we het hormoon cortisol aan. Dit wordt ook wel het stress hormoon genoemd. Tijdens een crisis (lees stress) wil het lichaam namelijk maar één ding: vechten, vluchten of bevriezen en daar heb je energie voor nodig. Door de aanmaak van het cortisolniveau nemen ook je energiepeil en uithoudingsvermogen toe en staat je lichaam paraat om alert te reageren. **Cortisol** zorgt er ook indirect voor dat je lichaam stopt met het verbranden van voeding, omdat dit voor je organisme op dit moment niet als prioriteit wordt gezien.

Tegenwoordig moeten we niet op de vlucht voor wilde dieren, en fysieke gevechten doen zich ook nog nauwelijks voor. Op dit moment wordt het stresshormoon vooral ingezet om te overleven in onze jachtige maatschappij, die van ons verwacht dat we constant presteren, ellenlange files trotseren, op tijd onze hypotheek en rekeningen betalen. Ook moeten we ook nog eens sociaal interessant zijn op de social media en het liefst altijd happy rondlopen.

Stuk voor stuk zaken die ons – zonder dat we het goed beseffen – innerlijk stress bezorgen. Het overlevingsmechanisme van weleer helpt ons dus onze weg banen in de jungle die de huidige consumptiemaatschappij geworden is. Niet helemaal logisch overigens, want het helpt het lichaam niet dat het zich voorbereid op een gevecht als je in die lange file staat. Deze stress geeft een onbehaaglijk gevoel en om dit te compenseren grijp je naar comfort food. Terwijl je bij het lange zitten in je auto niet echt calorieën hebt verbruikt.

Insuline is dan weer het hormoon dat het suikergehalte in je bloed helpt verlagen en de opname van glucose naar de spier- en vetcellen bevordert. Probleem: door een chronische overvloed aan insuline neemt echter de gevoeligheid van je cellen voor insuline af en ontstaat er insulineresistentie, waardoor je lichaam nog meer insuline aanmaakt. Met als gevolg een bloedsuikerspiegel die uit balans is.

Je bloedsuikerspiegel gaat nu van heel hoog (hyper) naar heel laag (hypo). Hoe groter de suikerspiegel onbalans hoe meer insuline (hyperinsulinemie) je lichaam aanmaakt, hoe meer suikers je lichaam opslaat in de vorm van vetten. Om deze lage bloedsuikerspiegel te herstellen zal je lichaam als reactie meer cortisol aanmaken. Cortisol is nodig om ervoor te zorgen dat er voldoende suiker in je bloedbaan aanwezig is – zo niet, dan zullen je hersenen onvoldoende suiker krijgen, wat levensbedreigend kan zijn. Maar deze overlevingstechniek verhoogt dus wel het gehalte aan het stresshormoon cortisol. En zo komen we in een vicieuze cirkel terecht.

In of uit BALANS, hoe zit het bij ons?

De termen vechten en vluchten lijken ons vreemd in de 21ste eeuw. En de freeze-reactie (het bevriezen, de toestand waarin je nog niet weet of je beter vlucht of vecht) al helemaal. En toch krijgen we met deze fenomenen dagelijks te maken. Hoe dan? Daar zorgen we zelf voor, zonder dat we het beseffen. Onze prestatie maatschappij brengt ons bijvoorbeeld al in een constant gevoel van competitie, waardoor ons lichaam permanent denkt zich te moeten voorbereiden op een vechtpartij. Zeker als we nooit de tijd nemen om echt te ontspannen en te rusten. Om nog te zwijgen over de opzweepende beelden op televisie of in computerspelletjes, die onze hersenen de illusie geven dat ons lichaam stevig stoom moet afdrukken, terwijl we in werkelijkheid enkel van de stoel naar ons bed slijden.

Het leven wordt ons makkelijk gemaakt. We worden beschermd door onze wetten en de politie. Ons eten is te koop in de supermarkt en als we ons niet goed voelen krijgen we een pilletje van de dokter. Toch

slagen we er wonderwel in ons elke dag van het nodige drama te voorzien om ons leven spannend te houden. Risico opzoeken zit blijkbaar in onze genen, we houden ervan.

We vechten om de maand rond te komen, omdat we heel wat leningen aangaan voor dingen die we zo graag willen hebben, het onderhoud van onze auto, een eigen huis, een paar televisie-, gsm- en computerschermen per huishouden... Bovendien willen we ook sparen om een paar keer per jaar op reis te kunnen, zo exotisch mogelijk in de zomer, leuke skivakantie in de winter,...

Verder vullen we onze agenda met allerlei activiteiten tot hij bomvol staat. We gaan na een vermoeiende week feesten, niet altijd omdat we er zoveel zin in hebben, maar vooral om erbij te horen. We eten en drinken ons op die gelegenheden vaak half lam, omdat het beter klinkt om maandagochtend tegen de collega's een waslijst aan speciale ingrediënten en avontuurlijke uitpattingen te kunnen opsommen, dan te zeggen dat we



Cortisol en insuline zijn dus de twee hormonen die ons vecht-vlucht-mechanisme sturen. Het zijn ook de twee hoofdhormonen in ons lichaam: als deze twee hormonen uit balans zijn, ontstaat er een onbalans bij alle andere hormonen.

Vervolgens gaan ook de signaalstoffen die onze hersenen aansturen (onze neurotransmitters) in onbalans. Conclusie: aangezien ons volledig menselijk lichaam gestuurd wordt door hormonen en neurotransmitters, raakt door een onevenwicht in insuline en cortisol uiteindelijk ons hele organisme uit balans. Met alle gevolgen van dien.

het hele weekend rustig aan hebben gedaan, wat zijn gaan wandelen en daarbij een fles water en wat fruit hebben meegenomen.

Om het verwoestende weekendverhaal aan te dikken, nemen we een pijnstillertje en nog iets voor de misselijkheid in de maag. Daarna gooien we er twee koppen koffie bovenop en horen we onszelf vrolijk zeggen dat we weer helemaal klaar zijn om aan de werkweek te beginnen. Die ene collega die durft te zeggen dat ze gezond is, rustig en gelukkig leeft en dat bij haar alles vanzelf loopt, vinden we eerlijk gezegd maar saai. Vreemd genoeg doen we er onbewust blijkbaar juist alles aan om helemaal niet zo gezond en gelukkig te leven. Het lijkt wel of we alleen het leven voelen als er spanning mee gemoeid is en we de stresshormonen door ons lijf voelen razen. Gezonde mensen zijn uiteindelijk toch maar een rariteit, die op selderijstengels kauwen, op een meditatiemat zitten en eigenlijk niets weten van het échte leven. Toch?

En toch is er op een gegeven moment iets in ieders leven dat verlangt naar innerlijke rust. Ineens gaan we snakken naar wat meer harmonie. Naar een moment van stilte. Zeker naarmate de tijd verstrijkt en we wat ouder worden. Meer nog dan het hele weekend feesten, willen we eigenlijk het liefst van al beide aspecten in ons leven: zowel actie als rust. En het liefst een mooi evenwicht tussen beide.

Eerlijk? Van mensen in balans zijn we eigenlijk diep vanbinnen bang.

Zo was het ook bij MEZELF...

Ik wil de passie voelen, ik wil het bloed voelen stromen door mijn lichaam. Maar ik wil ook genieten van rust, van stilte, van het rozige romantische leven. Als ik 's ochtends wakker word, wil ik het vuur in mijn lichaam voelen branden, klaar om enthousiast aan de slag te gaan. Maar als ik werk, wil ik naast die gedrevenheid ook een gevoel van harmonie ervaren. 's Avonds wil ik met bezieling en inspiratie koken, om de maaltijd dan samen met mijn gezin in rust en harmonie te kunnen delen en eten.

Ik verlangde vroeger intens naar een passionele en intrigerende relatie, naar verbindende vriendschappen, goede collega's, voedende relaties. Net als zoveel mensen was ik zo zoekende. En zo creëerde ik jarenlang de nodige drama's. Tot ik daar doodmoe van werd. Dat allereerste besef dat ik geen drama meer wilde, maar wel een voedende combinatie van passie, rust en harmonie, is zo'n dertien jaar geleden als een klein vlammetje in me beginnen branden. Een waakvlammetje dat steeds heviger werd. Toen heb ik alles – ja, echt alles – in mijn leven op zijn kop gezet. En daar heb ik nog geen seconde spijt van gehad!

Drama kun je niet helemaal uitsluiten, en toch... de passie, rust en harmonie nemen toe, ze vullen mijn leven steeds meer. En vooral: mijn suikerspiegel kwam in balans. Dat was de eerste radicale ommekeer die ik in mijn leven aanbracht: voor mij geen ongezonde voeding meer gevolgd door diëten om mijn lijf terug te krijgen. Ik koos resoluut voor andere voeding en dat was voor mij het begin van een écht bourgondisch leven!

En zo kwam ik bij de vraag: wat heeft de beschaving ons eigenlijk allemaal gebracht?

Wat zie ik als ik "naakt voor de SPIEGEL" sta?

Wat is er in essentie in dit tijdperk van beschaving veranderd?

Het overlevingsmechanisme dat ons als mens aanstuurt, is nog steeds hetzelfde als dat van tienduizenden jaren geleden. Dat heeft niet alleen een belangrijke invloed op ons gedrag, maar ook op wat en hoeveel we eten.

Niet weten door welke impulsen we gedreven worden, maakt dat we ook totaal niet beseffen welk mechanisme ons op gezette tijden naar koeken, chips of chocolade doet grijpen, snacks die we zo instinctief binnenschrokken dat we achteraf vaak niet meer beseffen dat we ze gegeten hebben en waarom.

Wat doen cortisol en insuline met "SUIKER in je lijf"?

Cortisol en insuline zorgen er eenvoudigweg voor dat we blijven leven! Als er te veel suiker in ons bloed is, sterven we, maar dat doen we ook als er te weinig suiker in ons bloed is. Cortisol en insuline houden onze bloedsuikerspiegel in balans.

Samengevat kun je zeggen dat insuline een transportstofje is dat suiker naar plaatsen brengt waar hij minder acuut schade aanricht dan in het bloed.

In die zin zijn reacties van ons lichaam op onevenwichten in onze bloedsuikerspiegel, zoals overgewicht, obesitas, diabetes type II, diabetes type III, hart- en vaatziekten of dementie, eigenlijk manieren om langer te leven.

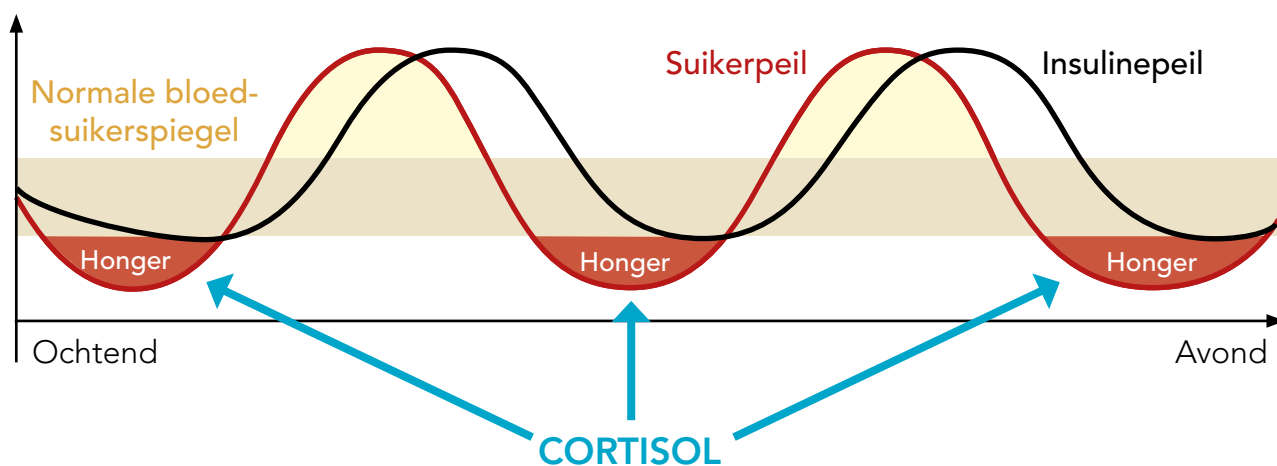
Het zijn slimme reacties van ons lichaam om een levensbedreigende situatie om te buigen tot een toestand waarin het lichaam langer kan blijven leven. Met diabetes of overgewicht kan je leven, met te veel of te weinig suiker in je bloed sterf je. Met een te hoge cholesterol of een te hoge bloeddruk kan je leven. Wat er eigenlijk gebeurt, is dat je bloed te stroperig is geworden, maar dat het door de verhoogde druk toch nog kan blijven stromen. Als je lichaam dit niet zou doen, je raadt het al, sterf je.

Ondertussen zeuren we ons te pletter over die kiloottjes te veel en onze concentratieproblemen, we maken ons zorgen over onze diabetes of worden gekweld door onze toenevende dementie. In plaats van het besef dat deze kwalen en aandoeningen ons eigenlijk willen helpen overleven, bezorgen deze piekerpartijen ons nog meer stress, waardoor onze cortisol nog meer piekt. En het enige wat we spontaan kunnen bedenken om ons weer wat op te vrolijken, is grijpen naar iets zoets of hartigs dat ons lichaam weer snel een suikershot geeft, zoals cake, broodjes of chips, een eindeloze cirkel.

De meeste mensen zijn niet bezig met hun bloedsuikerspiegel of kennen zelfs de term niet. En dat is op zich dus niet zo vreemd, omdat ons lichaam het suikergehalte – en de onevenwichten – in ons bloed ongemerkt voor ons regelt.

Ik herhaal even, omdat het zo opvallend is: ons lichaam kent, zelfs miljoenen jaren na het ontstaan van de mens, ook hier in onze moderne consumptiemaatschappij, in feite nog altijd maar twee essentiële basisprincipes: overleven en voortplanten. In de allereerste plaats zelfs overleven, want zonder overleven is er van voortplanten geen sprake.

Als overleven in het gedrang komt, schakelt het lichaam ook die functie uit.



Om te overleven zorgt ons lichaam dus dat onze bloedsuikerspiegel zo goed mogelijk in balans blijft. Dat gebeurt enerzijds door insuline dat het te veel aan suiker uit het bloed haalt. Anderzijds zorgt cortisol er voor dat suiker uit de reserves gehaald wordt. Dat is nodig als we honger hebben maar niet direct kunnen eten. Door toename van cortisol stijgt de bloedsuiker dus weer. Ook het stresshormoon adrenaline heeft dit bloedsuikerverhogende effect.

Bij een aanhoudende ongezonde voeding raakt dit regelmechanisme uitgeput. De eerste tekenen daarvan zijn chronische ongemakken en meestal overgewicht dat je nog moeilijk blijvend kwijtraakt.

Hoe reguleert de bloedsuikerspiegel zich precies?

Een helder overzicht

Hoe werkt de bloedsuikerspiegel precies?

De bloedsuikerspiegel is een maat die de hoeveelheid glucose (dit is een suiker) in je bloed aangeeft. Bij een nuchtere persoon betekenen waarden tussen 4 en 6 mmol/l dat je bloedsuikerspiegel in balans is. Bij hogere nuchtere waarden spreken we van suikerziekte of diabetes.

Gedurende de dag wisselen deze glucosewaarden. Vlak voor het eten zijn de waarden lager en na het eten stijgen ze weer. De glucose uit het eten komt dan namelijk in het bloed en wordt getransporteerd naar de cellen die behoefte hebben aan energie.

Als gevolg van deze reactie, wordt er in het lichaam direct insuline aangemaakt. Insuline is het hormoon dat je suiker brengt naar de lichaamscellen, waar het verbrand wordt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose sneller en efficiënter door de cellen wordt opgenomen, zodat de bloedsuikerspiegel zo snel mogelijk weer gaat zakken. Als op dat moment het lichaam geen behoefte heeft aan glucose, dan zorgt de insuline ervoor dat de overtollige energie wordt omgezet in lichaamsvet. Dit vet wordt opgeslagen, meestal rond de taille en in de buikstreek, voor eventueel later gebruik.

Hoe meer suiker in je bloed, hoe meer insuline je lichaam dus aanmaakt om die suiker 'weg te werken'. Met als gevolg dat je na een hyperglycemie (een te hoge bloedsuikerspiegel) altijd een hypoglycemie (een te lage bloedsuikerspiegel) hebt.

Als je fit en gezond bent, is er een perfect terugkoppelingsmechanisme. Bij een hypoglycemie) maakt het lichaam namelijk onder andere het hormoon cortisol aan, om suikers of vetten uit je reserves te halen en deze weer om te laten zetten in glucose, dat naar je bloed kan. In een gezond lichaam wordt vooral glucagon aangemaakt dat geen invloed heeft op je stressmetabolisme. Na uitputting van dit hormoon neemt cortisol deze rol over, waardoor er meer stresshormonen circuleren in ons bloed.

Alleen, hoe meer dit mechanisme moet werken, hoe sneller het uitgeput raakt. Dus hoe meer hyper (te veel suiker), hoe meer hypo (te weinig suiker) en zo raakt je bloedsuikerspiegel uit balans.

Samengevat kunnen we dus zeggen dat bij een onevenwichtige bloedsuikerspiegel ons lichaam veel meer cortisol en insuline aanmaakt, dan wanneer de bloedsuikerspiegel in balans is. Na tien tot vijftien jaar eist dit zijn tol. Een ongelukkige situatie die vaak al een hele tijd op voorhand wordt aangekondigd door allerlei ongemakken.

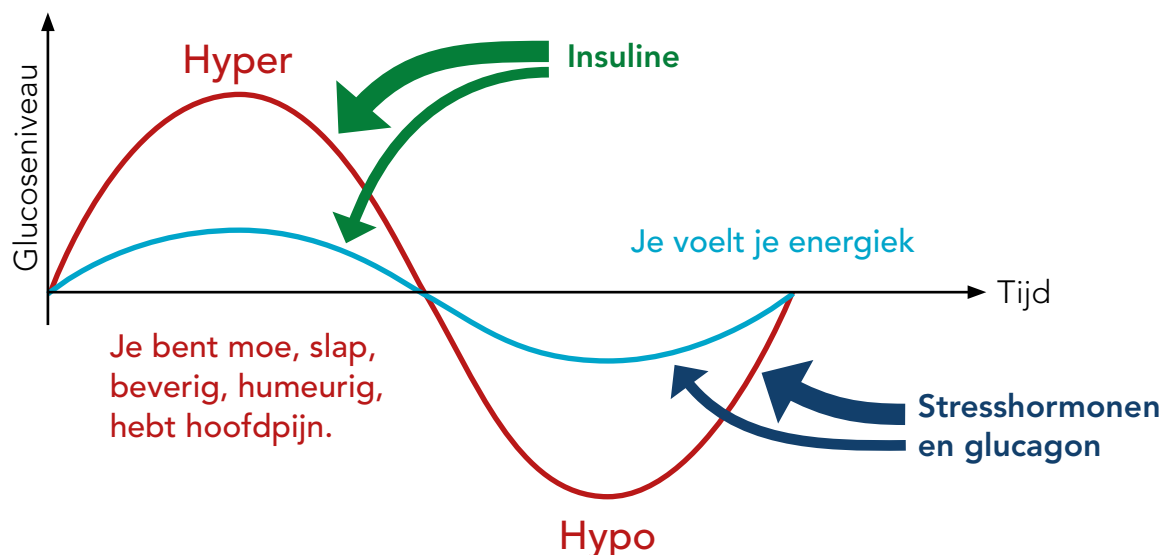
Het is van groot belang voor je gezondheid om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden en diepe dalen en hoge pieken te vermijden. Alleen al voor ons gewicht is dit belangrijk: hoge glucosepieken zorgen namelijk voor een grote productie van insuline en dus meer lichaamsvet. Het is niet goed dat er té veel lichaamsvet wordt opgeslagen in de buikstreek en op de heupen. Dit is jammer genoeg niet het enige.

Chronisch hoge insuline leidt ook tot insulineresistentie en zet een hele waaier aan negatieve reacties in gang in ons lichaam, onder andere deze:

- Je veroudert sneller
- Je seksuele hormonen raken uit balans
- Je produceert meer cortisol waardoor je steeds in een toestand van alertheid verkeert of sneller overprikkeld bent
- Je afweersysteem vermindert
- Je breekt sneller spiercellen af
- Je wordt ontstekingsgevoeliger
- Je raakt makkelijker geconstipeerd en ontwikkelt makkelijker schimmels of candida
- Je kunt zelfs makkelijker kanker ontwikkelen...

Genoeg nadelen dus om hier bij stil te willen staan.

Hormonen en de bloedsuikerspiegel



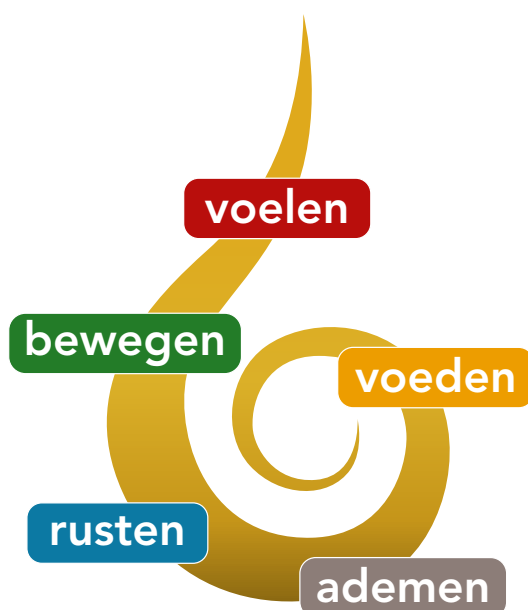
Deze onevenwichtigheid leidt tot een groeiend aantal ongemakken en ziektes, lijkt het me ontzettend belangrijk om een aantal "BLOEDserieuze tips" te delen. Die kunnen je namelijk helpen om in de best mogelijke omstandigheden gezond te zijn in onze stresserende maatschappij. Dat is het nieuwe overleven geworden. Want uiteindelijk is het dat, zoals ik al eerder zei, wat we na duizenden en duizenden jaren instinctief nog steeds nastreven.

Ga je mee op ontdekkingsstocht doorheen je lichaam, brein en hart?

Beste lezer, ik hoop dat je nu meer weet over je lichaam. Dat je nu beseft dat je lijf voor een groot stuk gevormd wordt door wat je eet en hoe je leeft. Stress, in zijn vele vormen, activeert ons vecht-vlucht-mechanisme waardoor al onze goede voornemens in het water vallen. Dit is wat we emo-eten of stress-eten noemen. Om alle valkuilen die hiermee te maken hebben te leren herkennen en er mee te leren omgaan, zijn er nu voor jou 3-isOne kits en het 3-isOne traject. Daarom gaan alle 3-isOne adviezen over veel meer dan eten. Zowel je voeding als je gehele leefstijl worden aangepakt. In trajecten van 3 stappen, voorbereiding, opbouwen en nieuw levensplan leer je alles over je lichaam, brein & hart. Dit is belangrijk om dit nieuw levensplan ook vol te houden. Hierdoor bekom jij een duurzaam resultaat.

“Het geheel is meer dan de som der delen.”

ARISTOTELES



Kennis is macht. Kennis is kracht. De kracht om zelf te beslissen wat jij in je lijf stopt. Wanneer je naakt voor de spiegel staat, wens ik je dat je bloed sneller gaat stromen. Omdat je zin krijgt om met deze bloedserieuze tips aan de slag te gaan om zelf iets te veranderen aan de gevolgen van de suiker in je lijf.

Ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren. Ik hoop dat je een klein vuurtje voelt branden om met je lijf aan de slag te gaan. Dat je weer actief gaat creëren en gaat genieten van een liefdevol bereide maaltijd. Tijdens dit traject ontwikkel je het vertrouwen en krijg je de middelen om het stuur weer over te nemen. Omdat jij de leider bent van jouw lichaam, en niemand anders.

*I'm not telling you it is going to be easy,
I'm telling you it is going to be worth it.*

Ook ik heb jarenlang vastgezet in dit gevecht. Dit heeft de weg voor me geopend naar heel wat opleidingen over leefstijl en natuurvoeding. Omdat ik het allemaal wilde weten en uiteraard zelf wilde ervaren. Omdat ik verder wilde zoeken naar oplossingen. En op dit moment ben ik ervan overtuigd dat er voor iedereen een oplossing bestaat. Al deze bevindingen zijn uitgeschreven in het boek: 'Samen GEZOND'. Dit boek is te koop via de website, onze coaches en je boekenwinkel. Dit boek bevat trouwens 21 inspirerende getuigenissen van mensen die het 3-isOne traject gevolgd hebben.

Wil je zelf aan de slag bestel dan alvast de 3-isOne-kit. Deze kit bestaat uit gestructureerde e-learnings en ondersteunende voedingssupplementen. Want voedingssupplementen zijn een aanvulling en tijdens de e-learning leer jij hoe jij je gewicht van bij de basis duurzaam in balans kan brengen.

In ruil voor dit gratis e-book doe je mij een plezier door lid te worden van de **Facebookgroep 3-isOne: voed lichaam, brein & hart!** Uiteraard volg je automatisch onze blogs met bijkomende tips. Wil je een persoonlijke begeleider die jou tijdens dit traject naar een betere gezondheid, een stabiel gewicht, goed werkende darmen of meer vitaliteit, ondersteunt met structuur en informatie? Dan kun je mij, één van de coaches of info@3-isone.com e-mailen. Je kan een zelfscreeningstest uitvoeren om jouw energie peil te analyseren. Er is ook eentje om inzicht te krijgen wat jou helpt om je gewicht in balans te brengen. Wil je kennismaken met één van ons, dan kan je ook deelnemen aan één van onze workshops of events.

Dank je voor het lezen van dit e-boek. Jullie kennen nu de weg en ik wens jullie veel succes.

Hartelijke groet,

Ing. Christel Stevens

Orthomoleculair nutritionist en natuurdiëtist



3-isOne