



Hypoglycemie Basisch Dieet

2009 versie 3 maart

Omdat **Hypoglycemie** bij overgevoelige mensen, ADHD en autisme vaak voorkomt naast een **te zuur dieet**, is dit een aangepast dieet voor mensen in het genoemde spectrum. Gebruik bij voorkeur alleen producten uit de rechterkolom van voedingsmiddelen die GOED zijn.

Belangrijk:

Bij dit dieet kunt u een preparaat gebruiken om de verzuring van het lichaam te stabiliseren. Dit versnelt het proces van ontzuren. (Buffercomplex van de firma Nagel, verkrijgbaar via het reformhuis). Echter, ook zonder dit preparaat werkt het dieet, alleen duurt het iets langer.

Hypoglycemie dieet tips:

Eet gelijkmatig verdeeld over de dag producten uit de kolommen GOED en MET MATE. Hoofdthema's bij hypoglycemie zijn :

- niet te veel per keer eten
- vaker per dag eten
- vermijd foute producten

Basisch dieet tips:

Een basisch dieet zorgt ervoor, dat een lichaam dat verzuurd is, weer een juiste verhouding krijgt tussen zuur en basisch. Dit kan gebeuren door uit de kolom GOED en MET MATE producten te eten. In de kolom GOED staan producten die basisch zijn en in de kolom FOUT en MET MATE staan producten die licht tot sterk zuur zijn.

COMBINEREN: U mag producten die basisch zijn (uit de kolom goed) combineren met producten uit de kolom MET MATE. Als u dit goed verdeelt, is de zuur-base verhouding neutraal.

Hypoglycemie kent een aantal mogelijke symptomen. U hoeft ze echt niet allemaal te hebben om hypoglycemie te hebben. Ook komen veel van deze symptomen voor vanwege andere ziekten. Raadpleeg altijd een arts als u het niet vertrouwt. Dit document is niet bedoeld als vervanging van artsbezoek, maar als een methode die u geheel zonder nadelige gevolgen zelf kunt proberen.

Symptomen van hypoglycemie:

- Allergieën
- Angsten
- Astma
- Besluiteloosheid
- Beverigheid
- Candida albicans (schimmelinfectie)
- Concentratiestoornissen
- Darmstoornissen
- Duizeligheid
- Eczeem
- Fobieën
- Gapen en zuchten
- Gebrek aan eetlust
- Gewrichtspijn
- Hartkloppingen
- Hongeraanvallen
- Hoofdpijn
- Huilbuien
- Humeurigheid
- Impotentie
- Menstruatiestoornissen
- Nachtmerries
- Oorsuizen
- Overactiviteit / hyperactiviteit
- Overmatig zweten
- Slapeloosheid
- Slechte adem
- Spiertrekkingen
- Trillende handen
- Uitputting

- Vergeetachtigheid
- Vermoeidheid
- Verwarring
- Wisselend humeur
- Woedeaanvallen
- Zelfmoordneigingen
- Zenuwachtigheid
- Zwaarlijvigheid

Bij het langdurig aanhouden van een of meerdere van de bovenstaande klachten verzwakt het immuunsysteem. Hierdoor kunnen bestaande klachten verergeren of nieuwe klachten ontstaan. Er kan dan sprake zijn van het hypoglycemie-syndroom.

Symptomen van verzuring:

- Acidose (overmatige verzuring)
- Braken
- Coma
- Dalende bloeddruk
- Diepere en sneller ademhaling
- Ernstige stofwisselingsproblemen
- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Moeheid
- Nierproblemen
- Shock
- Slaperigheid
- Stokkende ademhaling
- Verstoring van vitale organen
- Verwardheid
- Zwakte

Mogelijke oorzaken van hypoglycemie:

De precieze oorzaken van Hypoglycemie zijn onbekend. Diverse factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan. Duidelijk is dat u extra risico loopt bij:

- Verzwakt immuunsysteem
- Tumoren
- Verkeerde voedingsgewoonten
- Gebruik van geraffineerde voedingsmiddelen
- Langdurig gebruik van geneesmiddelen zoals antibiotica
- Hormonale stoornissen
- Teveel stress, zowel lichamelijk als geestelijk
- Oude infecties, bijv. de ziekte van Pfeiffer
- Overbelasting van de alveesklier
- Overmatige lichamelijke inspanning
- Voedselintolerantie en allergieën

De mogelijke oorzaken van verzuring:

- Fout dieet, junk food
- Te veel calorieën, te veel suikers
- Te veel zure producten (zie kolom FOUT)
- Te weinig verse groenten
- Te veel magnetronvoeding
- Te veel stress en zorgen
- Te weinig lichaamsbeweging
- Te weinig water drinken
- Type 1 diabetes
- Shock
- Overmatige inspanning met melkzuurvorming
- Nierfunctiestoornissen
- Gifstoffen zoals: antivriest, salycilaat (kruiden en aspirine), methanol, paraldehyde, acetazolamide of ammoniumchloride
- Diarree
- Stoma (kunstmatige opening in de darm)

Hypoglycemie en dieet

Bij Hypoglycemie is het lichaam niet in staat om de bloedsuikerspiegel binnen normale grenzen te houden. Op sommige momenten is de bloedsuikerspiegel te laag. Hierdoor ontstaan klachten (zie bovenstaande lijst). Voeding speelt een belangrijke rol bij de regulering van de bloedsuikerspiegel. Voedingsmaatregelen, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht, voedingssupplementen en medicijnen kunnen de bloedsuikerspiegel normaliseren. Hierdoor verminderen de klachten.

Voeding en bloedsuikerregulering

Om te leven heeft het lichaam brandstoffen nodig, zoals koolhydraten. Enkele voorbeelden van voedingsmiddelen, die rijk zijn aan koolhydraten zijn:

- zetmeelrijke producten (brood, rijst, macaroni)
- groenten en fruit
- alle suikerbevattende producten (koek, snoep, gebak).

Tijdens de spijsvertering worden alle koolhydraten afgebroken tot enkelvoudige suikers. Deze suikers worden opgenomen in het bloed. In de lever worden deze suikers vrijwel allemaal omgezet in glucose. Glucose wordt vervolgens via de bloedvaten naar alle lichaamsdelen vervoerd. Het lichaam heeft insuline

nodig om glucose daadwerkelijk als brandstof te kunnen gebruiken. Door de hoeveelheid koolhydraten in de voeding gelijkmatig over de dag te verdelen, kunnen pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel worden voorkomen.

Vezel- en zetmeelrijke producten, zoals groenten, fruit, volkorenbrood en peulvruchten, bevatten vezelstoffen die de opname van glucose uit voeding gelijkmatiger laten plaatsvinden. Dit heeft een betere bloedsuiker regulering tot gevolg. Bovendien zijn deze producten rijk aan vitamines en mineralen. De voedingsmiddelen zoals witbrood, witte rijst en macaroni, zijn arm aan deze bloedsuiker regulerende vitamines en mineralen. Om goed verwerkt te kunnen worden, kosten ze het lichaam zelfs extra voedingsstoffen. Hetzelfde geldt voor producten, zoals koffie, thee, cacao, alcohol, nicotine en kunstmatige toevoegingen in de voeding.

In bepaalde situaties heeft het lichaam een grotere behoefte aan bloedsuikerregulerende voedingsmiddelen, zoals bij langdurige stress, chronische ziekten, een druk leven en het gebruik van bepaalde medicijnen. In deze situaties is aanvulling met voedingssupplementen aan te raden.

Overgewicht & stress

Overgewicht, stress en te weinig lichaamsbeweging hebben een negatieve invloed op de bloedsuikerregulering. Bij overgewicht is de gevoeligheid voor insuline verminderd. Door af te vallen neemt deze gevoeligheid weer toe. Ook lichaamsbeweging verhoogt de insulinegevoeligheid. Bovendien helpt dat het lichaam te ontspannen en een goed lichaamsgewicht te handhaven. Bij stress worden de bijniere geprikkeld tot het aanmaken van verschillende bloedsuikerverhogende hormonen zoals adrenaline en Cortisol. Door voldoende ontspanning kan dit verbeteren.

Complicaties

Bij een onregelde bloedsuikerspiegel is er een verhoogde kans op afwijkingen in de vetstofwisseling. Hierdoor kunnen oog-, nier- en vaataandoeningen ontstaan (met als gevolg blindheid, beenamputaties). Ook is het mogelijk dat een niet behandelde hypoglycemie overgaat in diabetes type 2.

Tips:

1. Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Door gedurende de dag regelmatig kleine maaltijden te gebruiken, komen de koolhydraten verspreid over de dag het lichaam binnen. In het algemeen komt dit neer op drie hoofdmaaltijden met daarnaast drie tussenmaaltijden. Voorbeelden van tussenmaaltijden zijn: 1-2 volkorencrackers of een vrucht of groente (worteltje eten e.d.)

2. Gebruik ongeraffineerde producten dezen zijn rijk aan vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten. Gebruik daarom dagelijks voldoende groenten, fruit, aardappelen, peulvruchten en met mate granen en volkoren producten zoals volkoren brood. (te veel hiervan geeft verzuring)

3. Beperk het gebruik van geraffineerde producten, dezen zijn arm aan voedingsstoffen. Voor de verwerking in het lichaam kosten deze producten extra vitamines en mineralen. Gebruik daarom geen of zo min mogelijk:

- geraffineerde graanproducten (wit brood, bloem, witte rijst, beschuit, macaroni)
- Suiker en zoetmiddelen zoals honing en stroop
- fructose en suikerrijke producten als koek, snoep en gebak
- kant en klare producten, als voorgesneden groenten, kant en klare maaltijden, groenten uit blik, pakje / blikje saus
- alle producten in poedervorm zoals melkpoeder, puddingpoeder, pureepoeder en soep

4. Eet rustig en kauw goed. Hierdoor wordt de aanmaak van spijsverteringsenzymen gestimuleerd. Het voedsel wordt beter verteerd. Haast, stress en bijvoorbeeld televisie kijken tijdens het eten vertragen de spijsvertering.

5. Gebruik voldoende onverzadigd vet en wees matig met verzadigd vet.

- Goede onverzadigde vetten komen voor in alle oliën, vette vis, zaden en noten. Wees matig met producten die rijk zijn aan verzadigd vet, zoals vlees en vleeswaren, melkproducten, kaas, snacks, koek, gebak en chocoladeproducten. (zie kolommen)
- Besmeer het brood met plantaardige margarine of halvarine.
- Bereid de warme maaltijd in olijfolie, evt. gemengd met wat roomboter.
- Gebruik in salades koudgeperste olie. Bijvoorbeeld maiskiem-, zonnebloem-, saffloer-).
- Gebruik regelmatig vette vis, bijvoorbeeld zalm, haring of makreel. (NIET gerookt)

6. Vervang foute door betere producten

- Gebruik geen alcohol en rook niet
- Vervang koffie, thee en cacao door bijvoorbeeld granenkoffie, kruidenthee, groentesappen en mineraalwater.
- Gebruik verse producten zonder toevoegingen, bij voorkeur van biologische oorsprong. Deze producten bevatten minder bestrijdingsmiddelen, zijn vrij van kunstmatige toevoegingen en rijker aan vitamines en mineralen.

7. Diversen

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning
- Doe dagelijks aan lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen of tuinieren
- Indien u medicijnen en supplementen gebruikt, neem deze op de juiste wijze en tijdstip in

Product	Fout	Met mate	Goed
Brood	Witbrood Broodjes, croissants Beschuit Witte crackers, Rogge, Ontbijtvlokken Tarwe, Gerst, boekweit, haver Rijst	Bruinbrood volkerenbeschuit Volkoren brood Roggebrood Havermout Rijstwafel Volkoren papmeel Ongezoete Muesli	Spelt brood
Broodbeleg	Jam Hagelslag Pindakaas Amandelen,	Jam zonder suiker Appelstroop Zonnebloempitten	Ongezoete notenpasta Vers fruit Tahinpasta Sandwichspread
Vleeswaren	Worst Paté Salami Spek Kip- kalkoenfilet Fricandeau Rosbief Rookvlees Casselerib	-----	-----
Kaas	Volvet (40+ en hoger) Franse kaas Smeerkaas Magere kwark	30+ kaas 20+ kaas	Huttenkaas Cottage cheese Geitenkaas
Aardappelen, rijst en deegwaren	Witte rijst Witte macaroni Witte spaghetti Aardappelproducten Volkoren rijst Volkoren macaroni Volkoren spaghetti Gerst	Gebakken aardappel of frites (in olijfolie of roomboter gebakken)	Gekookte aardappelen (in de schil) Peulvruchten (bonen e.d) Gierst
Groenten	Alle soorten uit glas of blik Groenten à la crème, Spruiten Erwten, Witte bonen, Asperges Artisjokken Gedroogde witte bonen, Kokosnootvlees, Linzen, Groene olijven, Aardperen	Diepvriesgroenten zonder toevoegingen	De meeste verse groenten, zoals andijvie, sla, tomaten, komkommer, bieten, sperziebonen, knolselderij, koolraap, wortelen, witte kool, koolrabi, groene kool, veldsla, bloemkool, uien, schorseneren, champignons, rammenas, sojabonen,

			spinazie, snijbonen,Andijvie, Avocado,Salade, Rijpe tomaten, Witloof,Jonge, verse erwten, Augurken Rode bieten,Selderij Spinazie,Zoete maïs,
Product	Fout	Met mate	Goed
Eieren	Eigeel	Eiwit	- - - - -
Vis, schaal- en schelpdieren	Paling Haring Gepaneerde vis Gerookte vis (zalm, makreel)	Niet gepaneerde gebakken vis	Overige vissoorten, vette vis, zoals, zalm en makreel
Olie, boter, margarine	Margarine Hard frituurvet Varkensvet, Azijn	Roomboter Reform margarine Slaolie en andere gewone olie	Koudgeperste olie Olijfolie Saffloerolie Sesamolie
Zoete tussendoortjes	Snoep Koek Gebak Chocolade en ijs	Vers fruit, behalve banaan en druiven	Gedroogde pruimen Rozijnen Abrikozen (weinig) Vers fruit (behalve banaan en druiven)
Hartige tussendoortjes	Chips Borrelnootjes Frikadel Saucijzenbroodjes Gefrituurde snacks pinda's, Paranoten walnoten, pecannoten, Hazelnoten	Maischips Studentenhaver Zonnebloempitten Soepstengels Popcorn zonder honing Zoute stengels Japanse mix	Vers fruit Gedroogde abrikozen (weinig) Cactusvijgen
Dranken	Koffie, Thee, Cacao Alcohol, Suikerhoudende frisdranken, Cola light, Limonade, vleesbouillon, Yoghurt Karnemelk	Ongezoet vruchtensap Alcoholvrij bier Alcoholvrije wijn	Kruidenthee Groene thee Granenkoffie Groentesap Mineraalwater Bronwater Kokosnootmelk

Product	Fout	Met mate	Goed
Fruit	Gezwavelde zuidvruchten Fruit uit blik of glas, Ananas	Ongezwavelde zuidvruchten zoals pruimen en abrikozen Zelfgemaakte vruchtenmoes	<u>vers fruit:</u> Peren Appels Braambessen Aardbeien Granaatappel Citroenen Pompoenen Watermeloen Sinaasappels
Vlees- en vleesvervangers	Vet vlees Varkensvlees Gepaneerd vlees Orgaanvlees (lever, nier, hart e.d.), gevogelte	-----	Tahoe Soja blokjes Tempeh Lopino Quord Seitan
Wild en gevogelte	Tam konijn Eend Fazant Haas Kip- kalkoenfilet	-----	-----
Zuivelproducten	Alles	Zure melkproducten zoals biogarde, yoghurt, karnemelk Roomboter	-----

Voorbeeld van een dagdieet hypoglycemie / basich dieet

De genoemde producten kunt u nemen in hoeveelheden die bij uw lichaamsbouw passen. Na het eten mag u nooit een vol gevoel hebben, maar ook geen hongergevoel. Kies de producten die u eet uit de voorgaande tabel. Maak het dieet gevarieerd en gebruik eventueel aanvullende vitaminen en mineralen van natuurlijke oorsprong.

Als u duizelig wordt hebt u te weinig gegeten, eet dan een cracker of knäckebröd met beleg tussendoor. Zorg ervoor, dat u altijd iets te eten bij u hebt, voor het geval u in de file komt en te laat thuis bent.

Als u slaperig wordt, hebt u teveel gegeten, pas dan de hoeveelheden aan.

08:00 uur

Glas water
Kruidenthee, zonder suiker of honing
Schaaltje Biogarde met ongezoete muesli
Of:
Portie fruit (géén druiven, banaan, vijgen of dadels)

10:00 uur

Koffieervanger zonder suiker of honing
Speltbrood met beleg (zie tabel voor soorten beleg)

12:00 uur

Glas kruidenthee of andere drank uit tabel GOED
Een aantal sneetjes speltbrood met beleg (zie tabel)
Portie rauwkost, eventueel met koudgeperste olie overgoten

15:00 uur

Kruidenthee of koffieervanger zonder suiker of honing
1 glas vers ongezoet vruchtensap of groentesap
Schaaltje Huttenkaas met vers fruit

18:00 uur

1 kop heldere ongebonden soep of bouillon
Portie gekookte aardappelen / peulvruchten (linzen / bonen)
Portie gekookte groenten, geen rauwkost
Portie vis of vleesvervanger (zie tabel)

21:00 uur

Thee of koffieervanger
1 stuks fruit (geen druiven, banaan, vijgen of dadels)

Opmerking: Om het zuur van Biogarde te compenseren vult u dit aan met gewelde Rozijnen.

Tussendoor mag u fruit nemen (zie tabel) en water of kruidenthee drinken.