

BLOEDSUIKERSPIEGEL



BLOEDSUIKERSPIEGEL

de regulerende rol van voedingsstoffen.

De bloedsuikerspiegel is de hoeveelheid glucose in het bloed. Glucose is één van de belangrijkste brandstoffen voor iedere cel in het lichaam. Soms is er sprake van een afwijkende bloedsuikerspiegel. In de praktijk kan dit in een aantal vormen voorkomen: een te lage bloedsuikerspiegel, een wisselende bloedsuikerspiegel of een te hoge bloedsuikerspiegel. Bepaalde voedingsstoffen en leefstijlmaatregelen kunnen ondersteuning bieden bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel.

Te lage bloedsuikerspiegel

Een langdurig of regelmatig ernstig verlaagde bloedsuikerspiegel komt eigenlijk alleen voor bij een overdosering van bloedsuikerspiegelverlagende geneesmiddelen, of specifieke aandoeningen die leiden tot een verhoogde insulineproductie. In dergelijke situaties dient behandeling door een specialist plaats te vinden.

Wisselende bloedsuikerspiegel

Het komt voor dat mensen klagen over vermoeidheid, trillen, wazig zien, vlekken voor de ogen zien, zweten, of soms het gevoel hebben flauw te gaan vallen. Deze klachten verdwijnen wanneer zij iets zoets eten. Hierdoor worden de klachten toegeschreven aan een lage bloedsuikerspiegel. Bij dergelijke klachten dient altijd een onderzoek door een arts plaats te vinden. Dit wordt geadviseerd omdat de klachten niet alleen een andere oorzaak kunnen hebben, maar ook een teken van een te hoge bloedsuikerspiegel (diabetes) kunnen zijn. Bij diabetes is namelijk het probleem dat er wel veel suiker in het bloed aanwezig is, maar dat dit niet vanuit het bloed de cellen in getransporteerd kan worden. In alle situaties dient het voedingspatroon aangepast te worden. Het steeds weer gebruiken van suikerrijke producten leidt tot een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, waarop het lichaam insuline afgeeft om het suiker naar de cellen te kunnen brengen. Deze reactie leidt tot een snelle daling, waardoor het gevoel van honger en trillerigheid weer kunnen terugkeren.

Maatregelen bij een wisselende bloedsuikerspiegel

Regelmatig een maaltijd nuttigen met weinig snel opneembare suikers, maar veel vezelstoffen leidt tot een evenwichtige bloedsuikerspiegel en voorkomt deze klachten. Groenten, peulvruchten en volkorenproducten zijn belangrijke bronnen van vezels in de voeding. Witmeelproducten als gewone pasta's en witbrood hebben geen gunstig effect.

Te hoge bloedsuikerspiegel

Een te hoge bloedsuikerspiegel kan duiden op aanwezigheid van diabetes type I of het metabool syndroom/diabetes type II. Bij diabetes type I is de vorming van insuline afgenomen of afwezig en is gebruik van insuline noodzakelijk. Bij diabetes type II is er sprake van een verminderde werking van insuline, net als bij het metabool syndroom. Dit metabool syndroom (zie hieronder) wordt gezien als een 'voorstadium' van diabetes type II. Het verschil tussen deze twee aandoeningen ligt alleen in de waarde van de bloedsuikerspiegel. Bij een nuchtere bloedsuikerspiegel van 7 mmol/L of meer, spreekt men van diabetes.

Het metabool syndroom

Er bestaat een combinatie van problemen, samen het metabool syndroom genoemd, dat een duidelijk negatieve invloed heeft op de gezondheid. Deze combinatie bestaat uit overgewicht, met name rond de buikstreek, een verhoogde bloeddruk, een verstoring van de bloedvetten en een verminderde gevoeligheid voor de werking van het hormoon insuline (ook wel insulineresistentie genoemd). Wanneer iemand aan minimaal drie van de vijf criteria voldoet wordt de diagnose metabool syndroom gesteld.

Het aantal mensen met het metabool syndroom in Nederland is hoog: in de jaren 90 voldeed 15-22% van de mannen en 9-15% van de vrouwen tot 60 jaar aan de criteria voor het metabool syndroom. Van de Nederlanders van 50 tot 75 jaar zonder diabetes of hart- en vaatziekten voldoet volgens recente gegevens zelfs 23% aan de criteria. En van de personen met overgewicht en een verhoogde bloeddruk zelfs 68%.

Criteria voor het metabool syndroom	
Abdominale obesitas	middelomtrek > 102 cm (mannen) of > 88 cm (vrouwen)
Hypertriglyceridemie	een serumtriglyceridegehalte > 1,7 mmol/l
Verlaagd HDL-cholesterol	een HDL-serumcholesterolgehalte < 1,0 mmol/l (mannen) of < 1,3 mmol/l (vrouwen)
Hoge bloeddruk	bloeddruk > 130/85 mmHg
Afwijkende bloedsuikerwaarden	een nuchter serumglucosegehalte > 6,1 mmol/l

Maatregelen bij het metabool syndroom en diabetes type II

De eerste maatregel bij het metabool syndroom is gewichtsverlies en het aanpassen van de leefstijl en de voedingsgewoonten. Vermijden van suikers in elke vorm, is misschien wel de belangrijkste stap, samen met een verhoging van de inname van vezels en de gezonde **omega-3 en omega-6 vetzuren**. Meer lichaamsbeweging is eveneens van groot belang. Hierbij wordt geadviseerd om minimaal vier uur per week een matige inspanning te leveren. In onderzoek is aangetoond dat deze hoeveelheid lichaamsbeweging in combinatie met een gewichtsverlies van 5%, de kans op het ontwikkelen van diabetes type II kan halveren bij personen met het metabool syndroom. Wanneer bloedsuikerverlagende medicatie wordt gebruikt, dient een grote verandering in de voeding en leefwijze altijd onder deskundige begeleiding plaats te vinden.

Voedingssupplementen

Bij een hoge bloedsuikerspiegel wordt het gebruik van extra **anti-oxidanten** aanbevolen, bijvoorbeeld in de vorm van een multivitaminen- of een anti-oxidantencomplex. **Vitamine D** verlaagt de kans op het ontstaan van het metabool syndroom, zelfs bij personen met ernstig overgewicht. Een chronische ontstekingsreactie

speelt een belangrijke rol in het ontstaan van het metabool syndroom. Polyfenolen uit **zure kers, geelwortel** (turmeric), **gember** en de stof **quercetine** hebben in onderzoek laten zien in staat te zijn om deze ontstekingsreactie te verminderen en daarmee de verschijnselen van het metabool syndroom te bestrijden. **Cayenne** en **peper**(extracten) kunnen de opname van andere anti-oxidanten aanmerkelijk verhogen. **Vitamine K-2** (als MK-7) heeft een sterke werking tegen vaatvernauwing, de belangrijkste complicatie van het metabool syndroom en diabetes type II. Vitamine K-2 mag niet worden gebruikt door mensen die stollingremmers uit de groep van coumarinederivaten gebruiken. **Chroom** (als chroompicolinaat) kan bij personen met diabetes type II helpen om de bloedsuikerspiegel te verlagen en lijkt ook effectief bij een gedeelte van de personen met een wisselende bloedsuikerspiegel. Gebruik van chroom om de bloedsuikerspiegel te verlagen dient onder deskundige begeleiding plaats te vinden.

Samenvatting en advies

De bloedsuikerspiegel kan te laag, wisselend of te hoog zijn. Bij een te lage bloedsuikerspiegel dient behandeling door een specialist plaats te vinden. Bij een wisselende bloedsuikerspiegel kunnen voedingsmaatregelen zoals het verminderen van de inname van suiker en het verhogen van de inname van vezelstoffen (groenten, peulvruchten, volkorenproducten) helpen om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Een te hoge bloedsuikerspiegel kan duiden op het metabool syndroom, een voorstadium van diabetes type II. Indien hiervan sprake is dan zijn gewichtsverlies en meer beweging de eerste maatregelen die men dient te nemen. Daarnaast wordt aangeraden om suikers te vermijden en meer vezels en de gezonde omega-3 en omega-6 vetzuren te nemen. Als voedingssupplementen bij een hoge bloedsuikerspiegel wordt inname van extra anti-oxidanten aangeraden, in de vorm van een anti-oxidantcomplex of een breed samengesteld multi-vitaminen/mineralenpreparaat.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl