

3 vragen over...

... het kerstdiner

Lekker eten hoort bij de kerst. Bijna iedereen met diabetes vliegt dan uit de bocht met zijn bloedglucosewaarden. Diabetesverpleegkundigen Marluce Roost en Diny Brands van het St. Annaziekenhuis in Geldrop beantwoorden drie vragen over het kerstdiner.

Wat kun je volgens jullie het beste eten?

Diny: "Kies voor vetten en eiwitten. Dit heeft geen invloed op de bloedglucoses. Bijvoorbeeld voor een stuk mals vlees met een vette jus en schep gerust extra groentes op. Als toetje kun je mascarpone met zwarte bessen en aardbeien nemen. Dit heeft minder effect op je bloedsuikerspiegel dan ijs, koek of taart. Neem de tijd om extra te genieten. Als je goed kauwt, raak je eerder verzadigd."

Hoe kan ik kerst-schommelingen voorkomen?

Marluce: "Als je weet dat je de hele dag lekkere dingen gaat eten, ben je misschien geneigd je ontbijt of lunch over te slaan. Maar dan eet je 's avonds vaak des te meer. Dit veroorzaakt een piek in je bloedglucosespie-

gel. Verdeel je koolhydraten daarom over de dag, zo voorkom je ook dat je een hypo krijgt. Alcohol heeft overigens ook een verlagend effect op de bloedglucosespiegel, houd daar vooral laat op de avond rekening mee."

Hoe krijg ik mijn gasten ook een beetje gezond de feestdagen door?

Marluce: "Stel gewoon voor een wandeling of fietstochtje te maken wanneer dit mogelijk is. Door te bewegen, blijft je bloedglucosespiegel beter op peil. Dan verbrand je direct je koolhydraten. Als je meer koolhydraten eet tijdens het kerstdiner en maaltijdsuline gebruikt, kun je extra kortwerkende insuline spuiten. Dit geldt ook als je extra veel chocola eet. Bespreek zoets vooraf met je behandelaars." ◀

Meer energie om te bewegen, met Malsovit VezelMuesli

(Advertorial)



Arjan Klein uit Arnhem wil in topconditie zijn. Hij werkt als beveiliging en houdt gewoon van sporten. Maar Arjan is ook liefhebber van lekker eten en kwam niet altijd aan sporten toe. Waardoor hij toch te zwaar werd. Toen hij 122 kilo woog, voelde hij de noodzaak om af te vallen. Dat lukte aardig. Hij viel 15 kilo af. Maar daar bleef het dan ook bij. Op het moment dat bij Arjan ook nog diabetes werd ontdekt, werd de noodzaak tot goed bewegen nog groter. Want teveel gewicht kan zorgen voor een instabiel bloedsuikerniveau.

'Ik heb van alles uitgeprobeerd,' vertelt Arjan. 'Maar wat ik ook probeerde, mijn bloedsuikerspiegel bleef op en neer gaan. Tot ik in aanraking kwam met Malsovit VezelMuesli. Dat zorgde voor een rustiger spiegel en tegelijk voor meer energie om te bewegen.'

Malsovit VezelMuesli bestaat uit graanvlokken en zemelen, aangevuld met abrikozen, rozijnen en dadels. Er is geen vet, suiker of zout toegevoegd. Arjan merkt dat hij minder snel honger krijgt als hij ontbijt met Malsovit. Zijn maag en darmen zijn tot rust gekomen. En dus komt Arjan weer aan sporten toe. 'Ik weeg nu 98 kilo, 24 kilo minder dan een paar jaar geleden. Dat heb ik zonder twijfel te danken aan Malsovit VezelMuesli, in combinatie met sporten. Ik ben gelukkig dat ik Malsovit heb leren kennen en zou het iedereen willen aanraden.'

Voor informatie, verkoopadressen en online bestellen:

www.malsovit.nl

Ook verkrijgbaar bij de drogist en G&W Gezondheidswinkel.

Telefonisch kan ook: 085 0653286.

Met 18% vezels,
geen suiker,
zout of vet toegevoegd!

MALSOVIT
Zó natuurlijk!

