

Stop met altijd maar bikkelen en start met genieten van smakelijker eten, minder kilo's en minder medicijnen. Dat is de missie van diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen (56) in haar boek 'Diabetes overwinnen'. TEKST RINEKE WISMAN

Overwin je diabetes

met Harriët Verkoelen

Jouw boodschap is al jaren dat we moeten matigen met koolhydraten. Hoe kwam je op dat idee?

"Hoe kan het dat mensen aankomen als ze dieetadviezen op volgen? Hoe kan het dat ze meer

medicijnen nodig hebben in plaats van minder? Die vragen triggerden me 25 jaar geleden. Ik kwam tot de conclusie dat het advies van diëtisten niet klopt; niet de vetten zijn de boosdoener, maar de koolhydraten. De aanbeveling voor mensen met

diabetes type 2 om koolhydraatrijk en vetarm te eten creëert een proces van koolhydraatintolerantie of houdt het in stand."

Hoe kan dat?

"Telkens als je koolhydraten - brood, pasta, rijst - eet, maakt het lichaam bij type 2 insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat er teveel aan glucose wordt omgezet in lichaamsvet. Door een teveel aan lichaamsvet raak je insulineresistent. Je cellen worden dan ongevoelig voor de insuline. Door de nadruk in de voeding te verleggen van koolhydraten naar meer gezonde vetten en niet meer dan drie keer per dag koolhydraten te eten, komt er rust in de bloedglu-

cosehuishouding. De cellen worden weer gevoelig voor insuline, doordat het lichaam tussendoor overschakelt op vetverbranding. Je verliest dan vanzelf overtollige kilo's en medicatie afbouwen is een logisch gevolg. In mijn praktijk lukt het 90 procent van de mensen om diabetes type 2 om te keren."

Wat voor reacties krijg je?

"Wat ik vaak hoor is: 'Het voelt alsof er een mist is opgelost. Ik kan weer helder denken, ben niet meer moe en heb geen honger meer.' Of: 'Eigenlijk heb ik nog nooit zo lekker gegeten!' Hun bloeddruk normaliseert en cholesterolwaarden verbeteren."

Hebben mensen met diabetes type 1 er ook baat bij?

"Absoluut. Type 1 is een auto-immuunziekte die je niet kunt omkeren, maar met een koolhydraatarm voedingspatroon krijg je stabielere bloedglucosewaarden. Dat vergemakkelijkt zelfregulatie."

Wat is het moeilijkst aan deze leefstijlverandering?

"Veel mensen moeten écht aan het idee wennen dat ze ineens wel vet mogen. Vet is een smaakmaker die verzadigt, sinds de jaren zeventig zijn we er bang voor gemaakt. Zoetekauwen moeten hun zoete voorkeur afbouwen. Hoge insulinespiegels bevorderen de trek in zoet. Als je dat patroon doorbreekt, vermindert de zoetbehoefte en ga je het vet weer waarderen. Koop

onbewerkt vet, dat is gezond. Geen margarine, bak- en braadproducten, maar roomboter, kokosvet en olijfolie. Duurder? Welnee. Het duurste is je nieuwe garderobe die je moet kopen."

Wat is jouw missie?

"Diabeteszorg veranderen. Dat lukt gelukkig al aardig. Zodra artsen en diëtisten zich hierin verdiepen, komen ze tot dezelfde conclusie: 'Vet is niet slecht, het zijn de (hoeveelheid) koolhydraten.' Ik ben trots dat ik één van de aanjagers was en hoop hier nog veel mensen mee te kunnen helpen."

Over een koolhydraatarm dieet is veel discussie. Op sommige punten wijkt het advies van Harriët Verkoelen af van wat de NDF voedingsrichtlijn adviseert (die vind je hier dvn.nl/leven-met-diabetes/voeding). Wat vind jij van koolhydraatarme voeding? Praat mee op diabetestrefpunt.nl.



Meer weten?

Kom naar DVN-bijeenkomsten over voeding, meer info: dvn.nl/wat-is-er-te-doen. Doe mee aan de winactie voor Harriët's nieuwste boek op pagina 8 of koop haar boek met korting op voluitlevenmetdiabetes.nl (€ 22,95).

