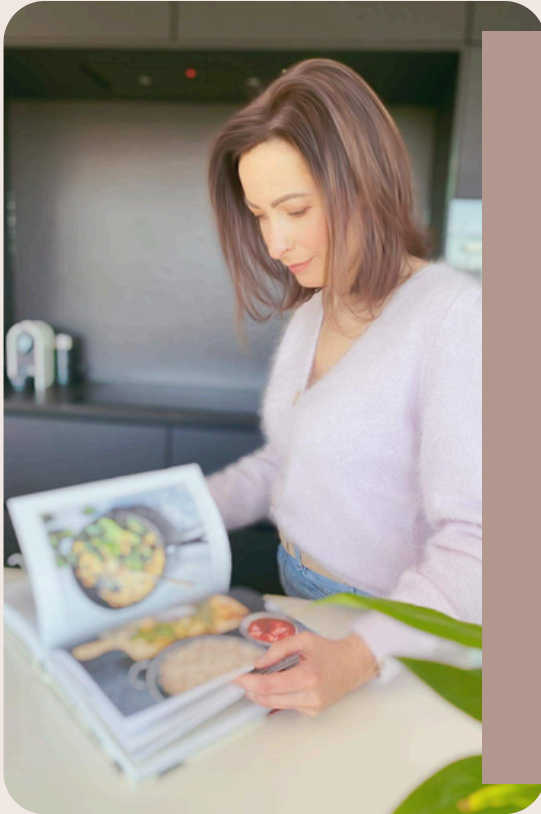




**KRIJG GRIP OP JE
VETVERBRANDING EN JE
HORMONALE BALANS**

**GRATIS
E-BOOK**


**portie
gezond**



Hi, ik ben Annelies

Als diëtiste, voedingsdeskundige, orthomoleculair nutritionist en menopauzeconsulent vind ik het uiterst belangrijk om steeds te kijken naar de diepere oorzaak van bepaalde gezondheidsklachten.

Mijn visie op gezondheid is gebaseerd op een holistische benadering om zo het lichaam in balans te brengen. Naast aanpassing van het voedingspatroon staat in de begeleidingstrajecten ook beweging, slaap, stress en hormonale gezondheid centraal.

Vanuit mijn persoonlijke interesse in voeding en wetenschappen ben ik mij steeds verder gaan verdiepen in de oorzaak van bepaalde gezondheidsproblemen.

In mijn vakgebied is het volgen van opleidingen en bijscholingscursussen een absolute must. In mijn vrije tijd houd ik me dan ook vooral bezig met het up-to-date blijven op vlak van voeding en gezondheid.



Introductie

De bloedsuikerspiegel speelt een belangrijke rol in hoe we ons voelen doorheen de dag. Ze beïnvloedt onder andere ons energieniveau, ons hongergevoel en onze concentratie.

Toch is het voor veel mensen niet helemaal duidelijk wat de bloedsuikerspiegel precies is en waarom ze zo'n impact heeft op onze gezondheid.

In dit e-book leggen we op een toegankelijke manier uit wat er in je lichaam gebeurt na het eten en waarom inzicht in je bloedsuikerspiegel kan helpen om bewuster met je gezondheid om te gaan.

“

Kleine inzichten in je lichaam kunnen grote verschillen maken in hoe je je voelt.

Let's start

We beginnen bij de basis: koolhydraten. Koolhydraten zijn, net als vetten en eiwitten, een belangrijke energiebron voor het lichaam. In onze voeding komen koolhydraten voor in verschillende vormen, waaronder suikers, zetmeel en voedingsvezels.



Je vindt ze onder andere in:

- brood en granen
- aardappelen, rijst en pasta
- fruit en groenten
- peulvruchten
- melkproducten
- koek, snoep en frisdrank

Na de vertering worden koolhydraten omgezet in glucose, die in het bloed terechtkomt. De hoeveelheid glucose in het bloed noemen we de bloedsuikerspiegel. Deze stijgt na het eten en daalt weer wanneer de glucose door de lichaamscellen wordt opgenomen om energie te leveren.

Niet alle koolhydraten beïnvloeden de bloedsuikerspiegel op dezelfde manier. Hoe snel dit gebeurt, hangt af van het type koolhydraten. Suikers en sterk geraffineerde producten worden snel opgenomen, terwijl vezelrijke en volkorenproducten doorgaans voor een geleidelijkere stijging zorgen.

Hoe werkt dit nu precies?

1. Glucose komt in je bloed

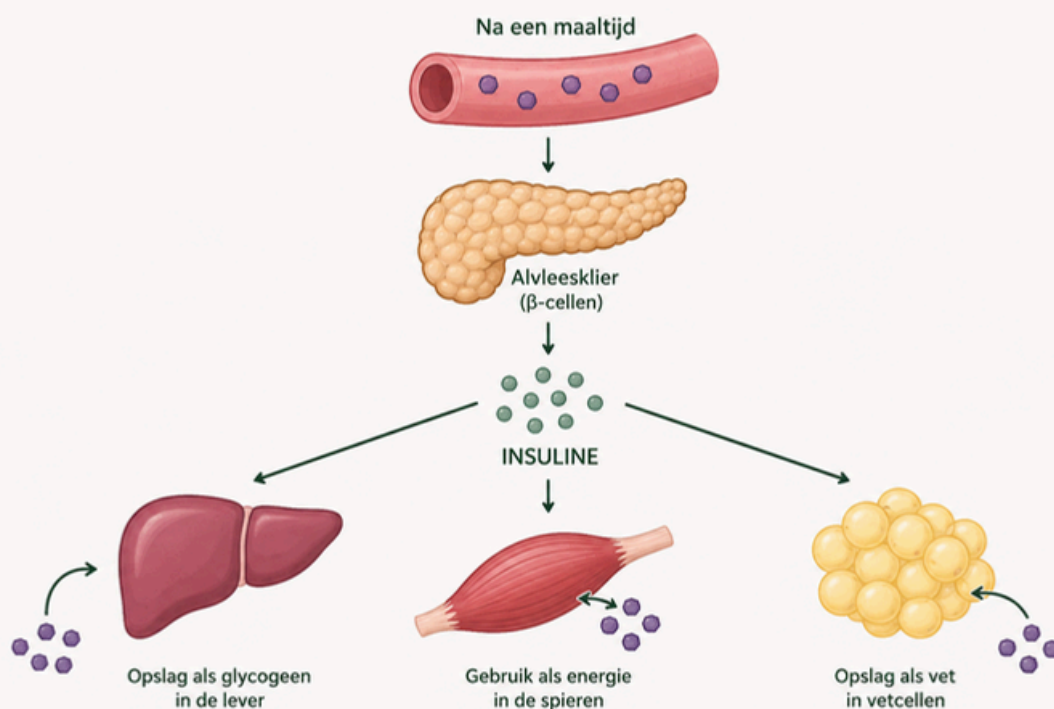
Na het eten van koolhydraten wordt glucose opgenomen in je bloed en stijgt je bloedsuikerspiegel.

2. Je lichaam maakt insuline vrij

De alvleesklier geeft insuline af als reactie op deze stijging.

3. Glucose wordt gebruikt of opgeslagen

Insuline zorgt ervoor dat glucose wordt opgenomen door de lichaamscellen, waar het wordt gebruikt als energie of wordt opgeslagen. Zo daalt de bloedsuikerspiegel opnieuw naar een normaal niveau.





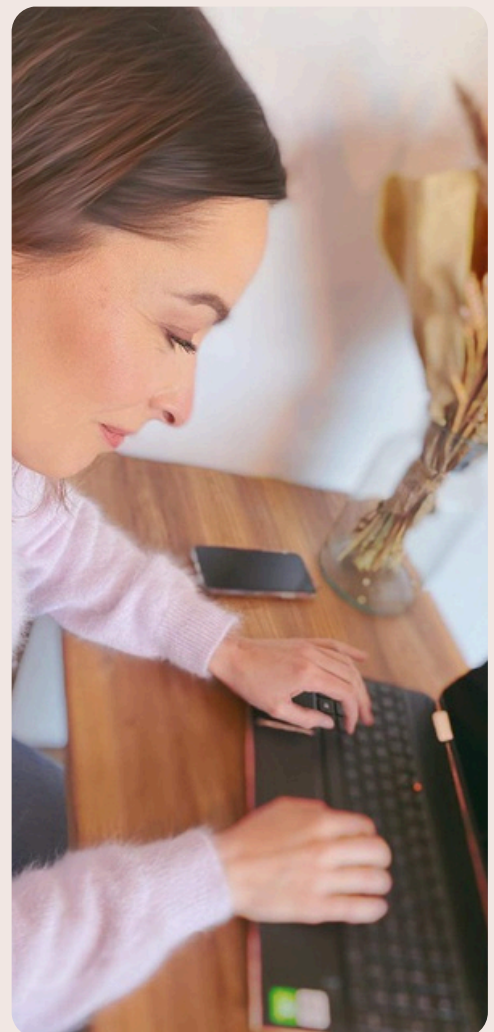
Wanneer de bloedsuikerspiegel gedurende langere tijd vaak verhoogd is, bijvoorbeeld door een voedingspatroon rijk aan toegevoegde suikers en sterk geraffineerde producten in combinatie met weinig beweging, kan het lichaam minder gevoelig worden voor insuline. Dit fenomeen wordt insulineresistentie genoemd.

Insulineresistentie

Bij insulineresistentie is er wel insuline aanwezig, maar reageren de cellen minder gevoelig op het signaal.

De pancreas probeert dit aanvankelijk te compenseren door meer insuline aan te maken. Daardoor kunnen bloedsuikerwaarden lange tijd nog relatief normaal blijven. Hier spreken we van hyperinsulinemie.

Wanneer deze situatie verder evolueert, kan de glucoseregulatie steeds moeilijker worden en kan uiteindelijk prediabetes of diabetes type 2 ontstaan.



Insulineresistentie ontstaat niet door één voedingsmiddel of één slechte gewoonte.

Het is een complex proces waarbij verschillende factoren kunnen meespelen, zoals:

- genetische aanleg
- lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling
- lichamelijke activiteit
- voedingspatroon
- slaap
- stress
- leeftijd
- hormonale veranderingen

Het goede nieuws?

Veel van deze factoren zijn beïnvloedbaar.



Hoewel deze effecten zich vooral op lange termijn ontwikkelen, zijn schommelingen in de bloedsuikerspiegel ook op korte termijn merkbaar in het dagelijks functioneren.

Veel mensen herkennen het: een energiepiek na een zoete of koolhydraatrijke maaltijd, gevolgd door een plots dipje. Die daling kan zich uiten in vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en een sterk hongergevoel, zelfs wanneer er kort daarvoor nog gegeten werd.



Snelle schommelingen in de bloedsuikerspiegel zorgen voor een kort gevoel van energie en verzadiging. Wanneer de bloedsuikerspiegel daalt, keert de honger snel terug. Dit kan leiden tot vaker snacken en een vicieuze cirkel van pieken en dalen.

Een stabiele bloedsuikerspiegel is dus belangrijk voor zowel het energieniveau als de algemene gezondheid.



Oergenen

Ons lichaam is nog steeds afgestemd op de omstandigheden waarin onze genen zich hebben ontwikkeld: een omgeving waarin eten niet altijd vanzelfsprekend was en waarin we van nature veel bewogen.

Vandaag leven we in een wereld waarin zoete en sterk bewerkte producten op elk moment en overal beschikbaar zijn, terwijl fysieke beweging minder vanzelfsprekend is.

Dit verschil tussen waar ons lichaam op gebouwd is en de omgeving waarin we vandaag leven, wordt een ***evolutionaire mismatch*** genoemd.

Het helpt te verklaren waarom snelle suikers zo'n sterke aantrekkingskracht hebben, waarom schommelingen in de bloedsuikerspiegel vandaag zo vaak voorkomen en waarom een gebrek aan beweging deze schommelingen kan versterken.



Iedereen is anders

Het is duidelijk dat snelle koolhydraten beter beperkt worden en dat trager opneembare koolhydraten, zoals vezels, de voorkeur krijgen.

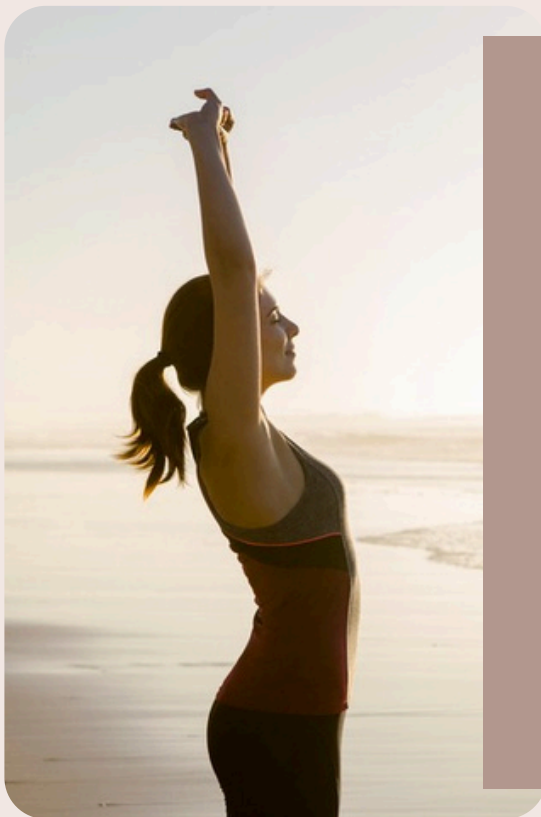
Toch reageert niet iedereen op dezelfde manier op koolhydraten.

De mate waarin de bloedsuikerspiegel stijgt na eenzelfde maaltijd kan sterk verschillen van persoon tot persoon.

Factoren zoals genetische aanleg, insulinegevoeligheid, lichaamsbeweging, stress, slaap en zelfs het moment van de dag spelen hierin een rol.

“

Wat bij de ene persoon slechts een lichte stijging veroorzaakt, kan bij iemand anders leiden tot een uitgesproken piek en daaropvolgende dip. Dit verklaart waarom algemene voedingsadviezen niet voor iedereen even goed werken.



Wat hebben bloedsuiker, vetverbranding en je hormonen met elkaar te maken?

Jouw glucoseregulatie en insulinegevoeligheid maken deel uit van het volledige metabole plaatje. En daar komen je hormonen ook in beeld. Je stofwisseling en je hormonen functioneren niet los van elkaar.

Bij verschillende hormonale levensfasen of aandoeningen kunnen veranderingen in insulinegevoeligheid, lichaamssamenstelling, eetlust, slaap en energie elkaar beïnvloeden.

PMOS

Bij PMOS komt insulineresistentie relatief vaak voor. Een verhoogde insulinespiegel kan bovendien samenhangen met een verhoogde productie van androgenen. Daarom kan aandacht voor voeding, beweging, lichaamssamenstelling en insulinegevoeligheid bij PMOS extra interessant zijn.

PMS

In de dagen vóór de menstruatie ervaren veel vrouwen meer eetlust en cravings, vaak vooral naar zoete of koolhydraatrijke voeding. Dit wordt gestuurd door de hormonale veranderingen tijdens de cyclus.

Perimenopauze

Tijdens de jaren net vóór de menopauze beginnen oestrogeen en progesteron sterker te schommelen. Dit veroorzaakt een verminderde insulinegevoeligheid. Tegelijk merken veel vrouwen veranderingen in slaap, stressgevoeligheid, lichaamssamenstelling, eetlust en vetverdeling.



Hormonale veranderingen tijdens de cyclus kunnen invloed hebben op eetlust, stemming en insulinegevoeligheid. Ook slaap en stress spelen hierin mee.



Menopauze

Na de menopauze kan de daling van oestrogeen en progesteron leiden tot insulineresistentie wat gepaard gaat met veranderingen in lichaamssamenstelling en een grotere neiging tot vetopslag rond de buik. Het behoud van spiermassa, voldoende beweging en aandacht voor metabole gezondheid worden daardoor nog belangrijker!

Je bloedsuiker is dus een heel belangrijk stuk van de puzzel. Inzicht krijgen in je glucoserespons is daarom uiterst belangrijk om beter te begrijpen hoe voeding en leefstijl bij jou samenkomen.

“

Hormonale veranderingen tijdens de cyclus kunnen invloed hebben op eetlust, stemming en insulinegevoeligheid. Ook slaap en stress spelen hierin mee.

Bloedsuiker & mannelijke hormonale gezondheid



Ook bij mannen staan bloedsuiker, insuline, lichaamssamenstelling en hormonen niet los van elkaar. Vooral testosteron, spiermassa, visceraal buikvet en metabole gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden.

Testosteron

Bij mannen met insulineresistentie, overgewicht of metabool syndroom worden vaker lagere testosteronwaarden gezien. Vooral een grotere hoeveelheid buikvet kan hierbij een rol spelen. Omgekeerd kan een laag testosterongehalte samengaan met veranderingen in spiermassa en vetmassa.

Spiermassa

Spieren zijn een belangrijke plaats waar glucose uit het bloed wordt opgenomen en gebruikt als energie. Een goede spiermassa en regelmatige beweging ondersteunen daarom de insulinegevoeligheid. Vooral krachttraining is interessant omdat het helpt om spiermassa op te bouwen en te behouden.

Visceraal buikvet

Visceraal vet is het vet dat zich rond de organen in de buik bevindt. Een teveel aan visceraal vet hangt sterk samen met insulineresistentie en een minder gunstige metabole gezondheid. Daarnaast kan vetweefsel testosteron via het enzym aromatase omzetten in oestradiol. Daardoor bestaat er een wisselwerking tussen buikvet, insuline en de mannelijke hormoonhuishouding.

Metabole gezondheid

Wanneer insulinegevoeligheid afneemt, moet het lichaam meer insuline produceren om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Insulineresistentie komt vaak samen voor met andere kenmerken van het metabool syndroom, zoals een grotere buikomtrek, verhoogde triglyceriden, een verhoogde bloeddruk en een verstoorde glucoseregulatie.



Daarom zijn voeding, beweging, krachttraining, voldoende slaap, stressmanagement en een gezonde lichaamssamenstelling niet alleen belangrijk voor de bloedsuikerregulatie, maar ook voor de algemene hormonale en metabole gezondheid van de man.

Inzicht in je eigen bloedsuiker en waarom meten helpt

Net omdat mensen verschillend reageren op dezelfde voeding, kan het meten van de bloedsuikerspiegel waardevolle persoonlijke inzichten bieden. Door je bloedsuiker te meten, krijg je zicht op hoe jouw lichaam reageert op bepaalde maaltijden en combinaties van voeding, in plaats van enkel te vertrouwen op algemene richtlijnen.

Een suikeranalyse maakt het mogelijk om patronen te herkennen: welke maaltijden zorgen bij jou voor een stabiel energieniveau en welke gaan vaker gepaard met pieken en dalen? Ook de invloed van factoren zoals slaapttekort, stress en beweging kan zichtbaar worden.

Het doel van suikeranalyse is niet om perfecte waarden na te streven, maar om inzicht te krijgen in hoe je lichaam reageert. Deze inzichten kunnen helpen om keuzes te maken die passen bij jouw levensstijl, bijvoorbeeld om energiedips te beperken of langer verzadigd te blijven en een betere vetverbranding te krijgen.



[Lees hier meer over de suikeranalyse](#)

Een suikeranalyse kan zo een aanvullend hulpmiddel zijn om bewuster om te gaan met voeding en leefstijl, en stap voor stap te ontdekken wat bijdraagt aan een stabielere bloedsuikerspiegel en een beter algemeen welzijn.



Met de suikeranalyse kunnen we met behulp van een glucosesensor, die op je arm wordt bevestigd en een app op je smartphone je bloedsuiker gedurende 15 dagen meten.



[Lees hier meer over de suikeranalyse](#)

Fase 1

Tijdens het eerste consult wordt de sensor geplaatst aan de achterzijde van je arm. In deze eerste week houd je jouw normale voedings- en levensstijl aan zodat we een duidelijk beeld krijgen van hoe jouw lichaam reageert op koolhydraten.

Bespreking

Na week 1 plannen we een tweede consult in waarbij we samen de resultaten bespreken en de belangrijkste aandachtspunten en acties bepalen om jouw resultaten te verbeteren.

Fase 2

In deze fase ga jij zelf een week aan de slag met het toepassen van de besproken adviezen. Na fase 2 plannen we opnieuw een consultatie in waarbij we de aanpassingen, verbeteringen en impact van de acties bespreken en een lange termijn plan opstellen.





Hoe Tanja haar energiedips achter zich liet.

Ik dacht altijd dat ik gezond at. Ik koos voor volkorenproducten, fruit en yoghurt en probeerde zo weinig mogelijk te snoepen. Toch had ik elke namiddag een enorme energiedip en moest ik echt iets zoets eten om de dag door te komen.

De suikeranalyse was een echte eyeopener. Ik zag zwart op wit hoe bepaalde "gezonde" keuzes mijn bloedsuiker veel meer deden stijgen dan ik ooit had verwacht. Met enkele kleine maar doeltreffende aanpassingen bleef mijn bloedsuiker veel stabiel.

Na amper enkele weken voelde ik al een groot verschil. Ik heb veel meer energie, minder behoefte aan suiker en mijn concentratie is ook een stuk beter. Het mooiste is dat ik niets heb moeten verbieden, maar gewoon heb geleerd hoe mijn lichaam reageert. Dat inzicht neem ik voor de rest van mijn leven mee.

Tanja

Ben je klaar om de eerste stap te zetten?

Iedere vrouw is anders. Daarom kijken we graag samen welk traject het beste past bij jouw klachten, doelen en levensfase. Wil je ontdekken wat dit persoonlijke traject voor jou kan betekenen? Plan eenvoudig een gratis kennismakingsgesprek via onze online agenda. We maken graag kennis met je en beantwoorden al je vragen.

[Boek hier jouw gratis kennismakingsgesprek](#)



“ Elke stap richting meer
inzicht is een stap
richting meer balans. “



info@portiegezond.be

www.portiegezond.be

+32 497 15 59 24