



E-book Stabiele bloedsuikerspiegel

Praktijk META
Stabiele bloedsuikerspiegel

Veel mensen die op hun gewicht willen letten zijn bang voor vetten. Hun is immers geleerd dat daar de meeste calorieën in zitten. Daarom vermijden velen vetrijke etenswaar, en kopen ze liever ijsjes 'met 0% vet', zoals de fabrikanten hun producten graag aanbieden.

Deze angst berust echter op een misverstand en is dus ongegrond dan wel ten dele waar: Er is een onderscheid tussen 'slechte' en 'goede' vetten. 'Goede vetten' hebben we juist nodig om onze 'vetverbrandingsfabriek' in ons lichaam draaiende te houden. Daarvoor zijn vette vis (tonijn, zalm, sardines), olijfolie en olijven, avocado's, noten en zaden onontbeerlijk!

We komen namelijk niet zozeer aan door de consumptie van vetten, als wel door een overmatig gebruik van suikers, waardoor onze bloedsuikerspiegel teveel fluctueert.

Door het consumeren van een overschot aan suikers (frisdrank, chocolade, ijs, drop, snoep, gebak) stijgt onze bloedsuikerspiegel enorm, waardoor de alvelesklier insuline moet produceren om het glycemische evenwicht te herstellen. Wordt echter de alvelesklier te vaak en te veel geprikkeld, waardoor je vrijwel permanent een te hoge insulinewaarde in je bloed hebt, dan wordt het teveel aan suikers in je lichaam opgeslagen in de vorm van vetten.

Voorals mensen met een gevoelige alvelesklier of spanningsklachten mogen het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel, en daarvoor van voedsel met een laag-glycemische index, niet onderschatten.

Gebruik liever geen:

- Snoep
- Koek
- Gebak
- Ijs
- Drop
- Chocolade
- Frisdrank

Maar wel:

- Noten
- Maistortilla's
- Bosbessen/frambozen/bramen
- Zelfgemaakt ijs of een shake
- Linzen en kikkererwten
- Olijven
- Kruidenthee

Tip: Varkensvlees uit de bio-industrie is vervuilend, en het lichaam houdt vet vast als het gifstoffen niet direct kan uitscheiden (om je cellen te beschermen). Probeer dit zoveel mogelijk te vermijden en vervang het regelmatig met rund, kip, vis, ei of tofu (alle het liefst van hoogwaardige kwaliteit).

Een stabiele bloedsuikerspiegel kan zorgen voor minder hongergevoelens, meer innerlijke rust, een verbeterde concentratie, psychische evenwichtigheid en het meer in contact komen met je Wil (zie stencil), doordat de vicieuze cirkel van overmatig gebruik van suikers>verdoofd en 'high' gevoel>insulineproductie>lage bloedsuiker>honger en slapte>overmatig gebruik van suikers, wordt doorbroken.

Kortom: Zorg goed voor je bloedsuikerspiegel, dan zorgt je bloedsuikerspiegel goed voor jou!