

DR. SERVAAS BINGÉ



DIABETES TYPE 2

OMKEREN



Signalen, oorzaken en
behandeling van suikerziekte
en glucosepieken

Lannoo

INHOUD

INLEIDING	9
Toen dokters nog urine dronken...	9
Het verhaal van Steven en Els – en misschien binnenkort dat van jou	11
HOOFDSTUK 1	
DIABETES TYPE 2 BEGRIJPEN	13
Diabetes type 2: de cijfers	13
Diabetes type 2 in remissie	14
De symptomen	15
De gevolgen	19
Wat gebeurt er in je lichaam?	19
Impact op de lange termijn en complicaties	21
Oorzaak nummer 1: suiker	23
Glucose	23
Snel of traag	25
Fructose als uitzondering op de regel	26
Oorzaak nummer 2: vet	27
Het vet op je bord	28
Het vet in je lijf	29
Andere oorzaken van diabetes type 2	30

HOOFDSTUK 2

DIABETES TYPE 2 KLINISCH BEHANDELEN	33
Hoe weet je of je diabetes hebt?	33
Bloedsuiker meten	33
Insuline meten	34
Nog meer weten?	37
Meten 2.0: slimme technologie	39
Behandeling en opvolging	41
First things first: levensstijl	41
Geneesmiddelen	42
Complicaties voorkomen	44
Maak je actieplan	47

HOOFDSTUK 3

LEEFSTIJLVERANDERINGEN DIE EEN VERSCHIL MAKEN	49
Voeding als medicijn	49
STAP 1 – Intermittent fasting	50
STAP 2 – Slimmer met koolhydraten omgaan	55
STAP 3 – Plant-based eten	60
Levensstijl is meer dan voeding	64
De bewegingspiramide	65
De ideale beweegmix voor diabetes type 2	66
Omgaan met stress	69
Slimmer slapen	71

HOOFDSTUK 4

JE PRAKTISCHE STAPPENPLAN	75
Maak van jouw keuken een inspirerende plek	75
Schrap vrije suikers	76
Schrap kunstmatige zoetstoffen	78
Maak je klaar voor moeilijke momenten	81
Uit eten gaan	81

Geen tijd hebben	81
Feestjes	82
Vakanties	82
Geen resultaat zien	83
Honger hebben	83
Een geheim wapen: de smoothie	87
Hoe bouw je een diabetesvriendelijke smoothie?	88
Wat je beter vermijdt	89
Slimme smoothie-hack	89
Ten slotte: ik eet ook graag brood	90

NAWOORD	93
----------------	----

GLOSSARIUM	95
-------------------	----

BRONNEN	99
----------------	----

HOOFDSTUK 1

DIABETES TYPE 2 BEGRIJPEN

Diabetes type 2: de cijfers

Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes, goed voor 90 tot 95% van alle gevallen. De aandoening treft vooral volwassenen vanaf 40 jaar, maar komt de laatste jaren ook steeds vaker voor bij jongere mensen – zelfs kinderen. Vandaag hebben wereldwijd meer dan 500 miljoen mensen diabetes. In België gaat het om 1 op de 10 volwassenen. Als de trend zich voortzet, heeft binnen enkele jaren 1 op de 5 mensen de ziekte.

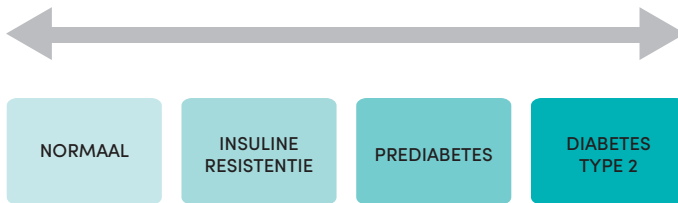
Dat zijn geen kleine cijfers. Toch zeggen ze niets over de mens erachter: hoe iemand zich voelt of welke levensstijl aan de aandoening voorafging. Diabetes type 2 is geen losstaand probleem van te veel suiker in het bloed. Het is het gevolg van een breder verstoord systeem. Een verhaal van leven met vermoeidheid, stress, verstoorde slaap, te weinig beweging en ongezonde voeding. Er is nog iets met cijfers: ons brein heeft een ingebouwd afweermecanisme. Als we statistieken lezen, denken we: *dat zal mij niet overkomen*. We plaatsen onszelf buiten de groep.

Maar ik zou die gok niet nemen. Het vervelende is dat 30% van de mensen al complicaties heeft op het moment dat ze de diagnose krijgen. Vaak waren ze zich er niet eens van bewust dat ze ziek waren, omdat de symptomen zich langzaam ontwikkelen.

Gezondheid en ziekte werken namelijk zelden met een aan- of uitknop. Natuurlijk, bij een verkoudheid of buikgriep is dat wel het geval: zodra je lichaam de ziekteverwekker heeft overwonnen,

ben je genezen. Maar chronische aandoeningen, zoals diabetes type 2, ontstaan op een glijdende schaal. Je bevindt je ergens op een continuüm. Waar je vandaag staat, is het resultaat van jouw genetische aanleg én de honderden kleine keuzes die je de afgelopen jaren hebt gemaakt.

En dat is goed nieuws. Want je kunt in twee richtingen bewegen.



Het continuüm van diabetes type 2.

Diabetes type 2 in remissie

Als je vandaag te horen krijgt dat je diabetes type 2 hebt, voelt dat vaak alsof er een stempel op je gezondheid wordt gedrukt. Een stempel waar je nooit meer vanaf raakt. Velen denken dat er maar één optie is: levenslang aan de pillen. Hoewel ik voorzichtig wil zijn – mensen die diabetes hebben, moeten niet zomaar stoppen met hun medicatie – klopt dit beeld niet helemaal.

Diabetes type 2 is geen ongeneeslijke ziekte. Het is in de meeste gevallen een aandoening die is ontstaan door een langdurige overbelasting van het lichaam. Dat betekent dat er ruimte is om het proces om te keren.

We kunnen ingrijpen op drie niveaus. De beste ziekte is de ziekte die je nooit krijgt. Als je weet dat je risico loopt (familiegeschiedenis, overgewicht), kun je actie ondernemen voordat het misgaat en de ziekte voorkomen. En geloof me: preventie werkt. Met de juiste keuzes kun je jarenlang gezond blijven.

Heb je al diabetes type 2? Dan is het zeker niet te laat. Integendeel. Je kunt de voortgang van de ziekte vertragen, de schade beperken en nieuwe klachten voorkomen. Zelfs kleine aanpassingen in je leefstijl maken vaak al een groot verschil.

De ultieme ambitie is remissie: de ziekte terugdringen tot het punt waarop je bloedsuikerwaarden normaliseren en je minder of zelfs geen medicatie meer nodig hebt. We spreken niet graag van genezen, maar gebruiken liever het chiquere ‘diabetes in remissie’. Daar komen geen trucjes of magie aan te pas. Het is pure wetenschap, gedrag en de juiste begeleiding. Die begeleiding wil ik je met dit e-book bieden.

Natuurlijk is er geen garantie. Elk lichaam is anders en elk traject verloopt in zijn eigen tempo. Soms is omkering niet (volledig) mogelijk en blijft medicatie onmisbaar. Maar jouw acties kunnen wel het verschil maken. Niet alles is maakbaar, maar veel is wel beïnvloedbaar.

Disclaimer: De informatie in dit boek vervangt geen individueel medisch advies. Stop nooit met medicatie zonder overleg met je arts. Elke aanpak moet afgestemd worden op jouw persoonlijke situatie, in samenspraak met je behandelend team.

De symptomen

Om diabetes (of een andere ziekte) om te keren, is het handig om zo veel mogelijk van de ziekte te begrijpen. Dan kunnen we de symptomen vóór zijn. Als de symptomen toch optreden, is het handig ze vroeg te herkennen. Want hoe vroeger je signalen oppikt, hoe groter de kans dat je kunt bijsturen.

Bij diabetes gaat het als volgt: je cellen hebben energie nodig. Die energie is beschikbaar in je bloedvaten in de vorm van suiker. Je lichaam houdt je bloedsuiker – je glucose – het liefst binnen strik-

te grenzen: tussen de 90 en 120 milligram per deciliter. Dat is de comfortzone waarin je cellen optimaal functioneren. Zodra je bloedsuiker daar te ver boven zit, wordt het bloed stroperig. Het wordt traag, dik en plakkerig. En dat heeft gevolgen: je bloed stroomt minder vlot, je vaten verslijten sneller en je organen raken langzaam beschadigd.

Om je bloedsuiker stabiel te houden, gebruikt je lichaam insuline. Dat hormoon zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed in je cellen terechtkomt. Bij diabetes type 2 werkt dit mechanisme niet meer zoals het hoort: je lichaam maakt nog wel insuline aan, maar je cellen reageren er steeds slechter op. Dit heet insulineresistentie. Diabetes type 2 is dan ook een chronische aandoening waarbij je lichaam moeite heeft om die balans te bewaren en de bloedsuikerspiegel ontregeld is. De ziekte komt zelden met veel bombarie binnen, maar sluipt langzaam je leven in.

De eerste signalen van diabetes type 2 zijn vaak subtiel. Eerst voel je je wat moe, zonder duidelijke reden. Je denkt dat het aan het werk ligt, of aan de drukte thuis. Je slaapt slechter, wordt vaker wakker 's nachts, moet vaker naar het toilet. Plots krijg je meer dorst, heb je een droge mond of zie je wat waziger. Misschien genezen wondjes langzamer dan normaal, of heb je vaker last van schimmelinfecties of jeuk. Soms begint het met krampen in de voeten of een tintelend gevoel dat blijft hangen. Je voelt dat er iets verandert in je lijf, maar het gaat heel geleidelijk – en dus stel je dat doktersbezoek uit.

In sommige gevallen vliegen de kilo's er plots af, zonder dat je daar moeite voor doet. In andere gevallen kom je juist aan, vooral rond je buik. Je spieren voelen zwakker, je darmen zijn van slag, je huid is droog. En ondertussen begin je te merken dat je concentratie achteruitgaat, dat je geheugen je in de steek laat, dat je soms wat trager reageert of emotioneler bent dan vroeger.

Een langdurig verstoorde bloedsuiker heeft een brede impact: niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Leven met een lichaam dat uit

balans is, put je uit. Het verhoogt de kans op somberheid, angst of het gevoel vast te zitten. En wie uiteindelijk de diagnose krijgt, voelt zich daarbovenop vaak overweldigd. De zorg, de onzekerheid en de druk om alles 'goed te doen' veroorzaken wat we *diabetesstress* noemen: de mentale belasting van leven met een chronische aandoening.

Wist je dat te weinig suiker in de bloedbaan ook niet goed is? Dat heet hypoglycemie, van 'hypo' (te weinig) en 'glycemie' (suiker in het bloed). Je gaat dan zweten, wordt duizelig en krijgt hartkloppingen. Je gaat wazig denken en kunt soms zelfs flauwvallen. Je hersenen draaien namelijk vooral op suiker, en als die wegvalt, is het brein in nood.

Symptoomlijst van diabetes type 2

De symptoomlijst hieronder toont hoe breed het spectrum van diabetes type 2 is. Ze omvat zowel de vroege, subtiele signalen als de latere, meer uitgesproken symptomen. Ook de psychische en neurologische gevolgen, die vaak over het hoofd worden gezien, staan erin. Deze symptomen ontstaan meestal geleidelijk en linken we vaak niet direct aan diabetes. Veel mensen lopen jarenlang rond met milde klachten, totdat ze uiteindelijk de diagnose krijgen.

Fysieke symptomen van diabetes type 2

- Aanhoudende vermoeidheid of energietekort
- Toegenomen dorst (polydipsie)
- Vaak moeten plassen, ook 's nachts (polyurie)
- Droge mond
- Wazig of verminderd zicht
- Trage wondgenezing bij snij- of schaafwonden of infecties
- Terugkerende blaas- of schimmelinfecties (vooral bij vrouwen)
- Tintelingen, doofheid of branderig gevoel in handen of voeten (neuropathie)

- Pijn of krampen in benen, voeten of tenen (vooral 's nachts)
- Gewichtsverlies zonder duidelijke oorzaak
- Toename van buikvet of onverklaarbare gewichtstoename
- Donkere verkleuring van de huid in de nek of oksels (acanthosis nigricans)
- Regelmatige hoofdpijn
- Spierzwakte
- Verminderde fysieke belastbaarheid
- Droge of jeukende huid
- Maag- en darmklachten (zoals een opgeblazen gevoel, constipatie of diarree)
- ...

Neurologische en cognitieve symptomen

- Vergeetachtigheid
- Moeite met concentratie ('brain fog')
- Duizeligheid
- Trage reacties
- Slechter geheugen
- Verminderde coördinatie
- ...

Psychische en emotionele symptomen

- Somberheid of depressieve gevoelens
- Angstklachten of paniekaanvallen
- Prikkelbaarheid of stemmingswisselingen
- Verminderde motivatie
- Slaapproblemen (moeilijk inslapen, vaak wakker worden)
- Diabetesstress: gevoelens van overweldiging, frustratie of schuld rond de ziekte
- ...

De gevolgen

Misschien lijkt het logisch om eerst naar de *oorzaken* van diabetes type 2 te kijken. Maar door eerst te begrijpen wat de ziekte in je lichaam aanricht, snap je beter waarom die oorzaken zo belangrijk zijn.

Als je weet wat er misgaat, wordt ook duidelijk wat je kunt herstellen. Daarom starten we met een blik onder de motorkap: wat gebeurt er precies in je lichaam bij diabetes type 2, en welke schade kan dat op termijn veroorzaken?

Wat gebeurt er in je lichaam?

Diabetes type 2 is geen 'toeval'. Het is het gevolg van een systeem dat langzaam uit balans raakt. Jarenlang werkt je lichaam keihard om alles in goede banen te leiden, tot het op een punt komt waarop dat niet meer lukt. Om te begrijpen wat er misloopt, leg ik je graag uit hoe je cellen omgaan met de beschikbare energie.

Je cellen halen die energie vooral uit glucose (suiker) en vetten. Elke keer als je eet, stijgt je bloedsuiker. Koolhydraten worden afgebroken tot glucose die in je bloed terecht komt. Glucose op zich is echter nutteloos als het je cellen niet in kan. Daarvoor is, zoals je inmiddels weet, het hormoon insuline nodig. Dit hormoon wordt aangemaakt door je alvleesklier (pancreas).

Insuline geeft het signaal aan je cellen om de deuren te openen, zodat de glucose naar binnen kan. Maar als die cellen niet meer goed luisteren, dan moet je alvleesklier steeds meer insuline aanmaken om hetzelfde effect te bereiken. Dat noemen we 'insuline-resistentie' – en dat is de voorloper van diabetes type 2.

De koelkast en de vriezer

Als je cellen genoeg energie hebben opgenomen, slaat je lichaam het overschot van glucose op als *glycogeen* – een soort suiker-voorraad – in je lever en spieren. Je kunt dat vergelijken met een

goedgevulde koelkast: het is een voorraad die je makkelijk kunt gebruiken, bijvoorbeeld tussen twee maaltijden door of tijdens het sporten. Maar: die koelkast is snel vol. Als dat gebeurt, moet je lichaam op zoek naar een andere opslagplek. De overtollige energie wordt dan opgeslagen als vet – en dat vet belandt in de ‘vriezer’. De vriezer heeft veel meer ruimte, maar is lastiger bereikbaar: je moet de kelder in, de vriezer openmaken en de voeding ontdooien. Zolang er glycogeen beschikbaar is om je bloedsuiker aan te vullen, waarmee we de bloedsuiker kunnen aanvullen, spreekt je lichaam die vetreserves niet aan. En raad eens wie dit beslist? Juist, insuline.

Zolang je insulinespiegel hoog blijft, kan er enkel voeding in de vriezer – niet eruit. Je verbrandt dus geen vet. Dat is niet alleen vervelend voor het getal op de weegschaal, maar ook voor je energieniveau. Suikerverbranding zorgt voor pieken en dalen. Vetverbranding levert daarentegen langdurige, stabiele energie op. Pas als je insuline daalt – bijvoorbeeld door minder vaak of anders te eten – gaat de vriezer open en krijgt je lichaam weer toegang tot die vetreserves. Dan kun je vet gaan verbranden.

Metabole flexibiliteit: schakelen tussen suiker en vet

In een gezond lichaam kun je moeiteloos schakelen tussen glucoseverbranding (na een maaltijd) en vetverbranding (tijdens vasten of beweging). Dat vermogen heet *metabole flexibiliteit*. Bij insulineresistentie verlies je die flexibiliteit. Je blijft gevangen in de suikermodus. En zolang je cellen geen vetten kunnen aanspreken als brandstof, blijf je hongerig, moe en afhankelijk van een constante aanvoer van snelle energie.

Wil je weer toegang krijgen tot je vetreserves? Dan moet je insuline omlaag. Ik ga je uitleggen hoe je dit kunt doen. De basis is eenvoudig: de koelkast moet leeg voordat de vriezer open kan. Dit is geen hocus pocus, maar pure fysiologie.

Elke keer als je eet, schiet je bloedsuiker omhoog. Je alvleesklier gooit een dosis insuline in de strijd om de boel weer in evenwicht

te brengen. Maar die pieken, dag in dag uit, veroorzaken schade: ze maken je cellen kapot met *oxidatieve stress* en ontstekingen. Ze laten je eiwitten aan elkaar klitten, wat zorgt voor rimpels op je huid aan de buitenkant en verklevingen aan de binnenkant – bijvoorbeeld van je aders.

Bovendien raakt de vriezer steeds voller en stapelt het vet zich op in je lichaam. Daarom is het zo belangrijk om die pieken af te vlakken. Want ook op lange termijn maken ze veel kapot.

Impact op de lange termijn en complicaties

Er bestaat niet zoiets als ‘een beetje suikerziekte’. Diabetes is een ernstige aandoening die op lange termijn grote schade kan aanrichten. Als je bloedsuiker jarenlang te hoog blijft, raken je organen en weefsels beschadigd – vaak langzaam en onopgemerkt. Die schade is tot op zekere hoogte omkeerbaar. Maar dan moet je er op tijd bij zijn. Ons doel is dus duidelijk: ingrijpen voordat het te laat is.

Een van de eerste plekken waar diabetes schade aanricht, is **het oog**. In het netvlies voorziet een fijn netwerk van haarvaatjes het lichtgevoelige weefsel van bloed. Bij langdurige hoge bloedsuikerwaarden raken die kleine bloedvaatjes beschadigd. Ze slibben dicht, gaan lekken of vormen nieuwe, fragiele bloedvaatjes die fout aangroeien. In het ergste geval leidt dit tot bloedingen in het oog, littekenvorming en zelfs blindheid.

Een andere veelvoorkomende complicatie is **zenuwbeschadiging**. Hoge bloedsuiker tast de bloedvaatjes aan die je zenuwen voeden. Het gevolg is tintelingen, pijn, doofheid of een brandend gevoel, vooral in voeten en benen. Soms is er géén pijn en merk je pas iets als je wondjes niet meer genezen. Dan ben je vaak al ver. Toch is er ook goed nieuws: onderzoek toont dat een snelle daling van bloedsuiker, ontstekingsremmende voeding en het vermijden van transvetten spectaculaire effecten kunnen hebben. Sommige

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Servaas Bingé

Redactie: Sandra Evers

Grafische vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Omslagontwerp: Studio Vonk & De Boer

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Servaas Bingé en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

NUR 860 — ISBN: 978 90 209 9028 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.