

## Diabetes Type 2 genezen door aanpassen van je voeding



Diabetes Type 2 genezen door aanpassen van je voeding, Het is langer bekend dat dit mogelijk maar nu bewijst een groot Brits onderzoek dit nogmaals, de DiRECT-studie toont aan dat diabetespatiënten met succes behandeld kunnen worden met een caloriearm dieet. Patiënten met type 2-diabetes kunnen 'genezen' door aanpassing van hun voeding. In de proef slaagde daar 45 % van de deelnemers in. Zij kregen een intensief caloriearm dieet voorgeschreven en binnen 3 tot 3 maanden konden zij hun medicatie stopzetten. Niet levenslang medicijnen meer slikken en geen bijwerkingen meer, gewoon echt genezen en niet, zoals de medicijnen doen, de symptomen onderdrukken. Medicijnen hebben namelijk nooit als doel om mensen echt te genezen.

Meer dan 90% van de mensen die aan diabetes lijden, ook wel suikerziekte genoemd, hebben het type 2 diabetes. Deze aandoening begint meestal rond je 40e jaar. Bij type 2 diabetes wordt er nog wel insuline aangemaakt maar te weinig, daar komt bij dat de werking van het aanwezige insuline verminderd. Hierdoor krijgen mensen een te hoog bloedsuikergehalte. Deze hoge bloedsuikers kunnen op de lange termijn weer andere andere ziekten veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, kanker, nierschade en blindheid. Het ontwikkelen van deze complicaties blijft gewoon doorgaan doorgaan, ook als je medicatie slikt. Medicatie is dus, zoals gezegd, geen echte oplossing. Nog los van de bijwerkingen, zoals vaak bij het gebruik van medicijnen, mensen hebben vaak last van misselijkheid, diarree, laag bloedsuiker en een verlaagd niveau van vitamine B12.

Mensen met overgewicht hebben een grotere kans om diabetes type 2 te krijgen. Vooral als het vet rond de buik zit. De oplossing is gelukkig eenvoudig, dat is namelijk gezond eten en een gezonde levensstijl, hiermee help diabetes type 2 voorkomen en, als je het al hebt, genezen. Met een gezonde levensstijl kun je diabetes type 2 dus verminderen of zelf helemaal weghalen, hieronder vallen meer sporten (bewegen) en ontspannen en juist minder brood, pasta,

ongezonde vetten (lees onnatuurlijke vetten), suiker en witmeelproducten eten en juist meer [gezonde, natuurlijke, vetten](#) en voedingsbronnen die rijk zijn aan eiwit en vetzuren.

Door een gezondere levensstijl kan de alvleesklier/pancreas, en daarmee het lichaam, tot rust komen. Omdat er door de gezondere voeding minder snelle koolhydraten gegeten worden hoeft het lichaam minder insuline aan te maken en zijn de schommelingen ook niet zo groot.

Je ziet de laatste tijd gelukkig steeds meer studies dat [voeding de oplossing is en niet de medicijnen](#).

## Diabetes Type 2 genezen door aanpassen van je voeding

Voor de gebruikte studie werden 300 patiënten uitgenodigd, gemiddeld 54 jaar en 3 jaar diabeet. Een deel daarvan volgde een caloriearm dieet (825-853 kcal/dag), dat bekendstaat als het Counterweight Plus Programme dat drie tot vijf maanden duurt. De personen hadden een BMI tussen de 27-45, tussen 18,5 en 25 is gezond en meer dan 30 is gevaarlijk. Al moet je de BMI berekening wel met een korreltje zout nemen, omdat iedereen verschillend gebouwd is, kun je dit niet zomaar klakkeloos aannemen, maar het geeft wel een indicatie.

De nadruk van dit dieet ligt op gewichtsverlies. En de mensen die dit dieet volgde verloren tussen de 10 en 15 kilo en 25% zelfs meer dan 15 kilo. In de groep die dit dieet niet volgde was dit slechts 4%. Gewichtsverlies wordt gezien als de sleutel voor het succes van deze behandeling. De pancreas verliest namelijk ook vetmassa verliest, al zijn dit maar enkele grammen, dit is voldoende om deze weer goed te laten werken.

Na 1 jaar blijkt bijna 50% van de patiënten remissie te hebben bereikt en geen diabetesmedicatie meer nodig te hebben. Diabetes Type 2 genezen is dus mogelijk. Ook blijkt dat dit gewoon toepasbaar is in een praktijk. [Gezonde voeding geneest dat zou de dokter ook moeten weten](#). Gewoon gezonde natuurlijke voeding, niet dat wat door de voedingsindustrie wordt bedacht, zoals de [ongezonde light producten](#)

Het onderzoek is gepubliceerd in de [Lancet](#).

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding