

## Diabetes type 2 en volkorenbrood een geslaagd huwelijk?!

Men weet al langer dat bij volwassenen van middelbare leeftijd de consumptie van volle granen samenloopt met een geringer risico op metabool syndroom met ondermeer als parameters verstoring van het metabolisme van glucose en insuline en afwijkingen qua bloedlipiden en hypertensie.

Op basis van een onderzoek van de Tufts University of Boston mag gesteld worden dat er nu ook duidelijke signalen zijn van

een positieve impact van volle graanproducten bij senioren met stoornissen van o.a. insulinemie.

Via het onderzoek van de voedingsstatus van 535 senioren tussen 60 en 98 jaar oud, door middel van een voedingsdagboek van 3 dagen, werden de metabole risicofactoren geëvalueerd met behulp van bloedonderzoek. Het resultaat wees duidelijk op een omgekeerd significant verband tussen het eten van voedsel met



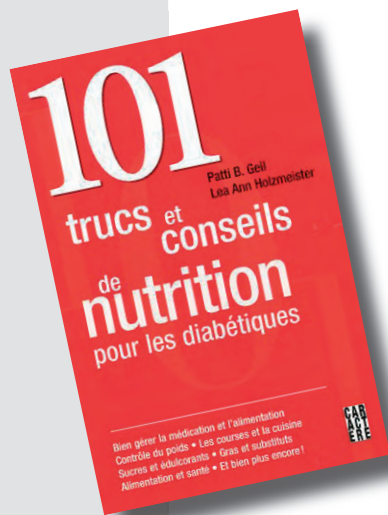
volle granen en het metabool syndroom.

Het verbruiken van geraffineerde graanproducten ging dan weer gepaard met een hogere prevalentie van het metabool syndroom.

In verstaanbare taal betekent dit dat het eten van volle graanproducten ook bij senioren beter is dan het nuttigen van geraffineerde graanproducten. Of hoe de bruine boterham beter is dan de witte. ■

# Boekbespreking

## 101 trucs et conseils de nutrition pour les diabétiques



De diagnose is gesteld: het is diabetes. Natuurlijk, er valt mee te leven, maar vanaf dat moment verandert er toch van alles in je leven en ook in dat van je eventuele gezin. Veel vragen die mensen in die eerste verwarrende tijd hebben, gaan over voeding. Moet ik nu een speciaal dieet volgen? Is meer bewegen misschien nodig? Mag ik nog wel evenveel calorieën gebruiken? Is het gebruik van suiker voortaan uit den boze? En ben ik nu veroordeeld tot het eten van alleen nog maar smakeloze flauwe happen?

In 101 trucs et conseils de nutrition pour les diabétiques (101 tips en voedingsadviezen voor diabetici) staan op deze en vele andere vragen de antwoorden. Het boek bevat tal van suggesties om er op een even makkelijke als smakelijke manier voor te zorgen dat het geen onmogelijke opgave is om aan de onvermijdelijke voedingseisen te voldoen. De auteurs – Geil en Holzmeister – zijn professionele diëtisten. De tips die ze in het boek geven op het gebied van gewichtscontrole, vetvervangers en lichaams oefeningen zijn eenvoudig in de praktijk te brengen. Of het nu gaat om de invloed van verschillende voedingsvezels op de bloedsuikerspiegel, om het gebruik van medicijnen of om alternatieve behandelwijzen: werkelijk alles komt aan bod.

De hoofdstukken in het boek zijn overzichtelijk ingedeeld. Zo wordt er bijvoorbeeld een deel gewijd aan de uitdaging die het voor ouders is om

kinderen met diabetes goed te begeleiden op het gebied van voeding. Om maar eens wat te noemen: wat mogen ze wel en niet uit de schoolkantine? Een ander hoofdstuk gaat helemaal over tussendoortjes. Als diabetespatiënt wil je immers ook wel eens 'snacken'. Ook op de relatie tussen voeding en lichaamsbeweging wordt uitgebreid ingegaan. De aanpak is voor alle twaalf hoofdstukken hetzelfde: alle onderwerpen komen in vraag-antwoord-vorm aan bod.

Het niet al te dikke boekje zal vooral mensen aanspreken die niet te veel willen lezen, maar die op een snelle en toegankelijke manier toch goed geïnformeerd willen worden. ■

### GEGEVENS

Titel:	101 trucs et conseils de nutrition pour les diabétiques (ook verschenen in het Engels: 101 nutrition tips for people with diabetes)
Auteurs:	Patti Bazel Geil en Lea Ann Holzmeister
Uitgeverij:	Caractère
Pagina's:	133
Uitvoering:	paperback
ISBN:	2.923351.10.X - 2005
Taal:	Frans en Engels
Prijs:	ongeveer € 10,-

