

Inhoud

Dankwoord	7	Medicijnen	22
Inleiding	8	Wel vet, maar minder koolhydraten	23
Doel van dit boek	9	Heeft u een afwijkende stofwisseling?	24
Leeswijzer	10		
1 Over overgewicht	11	3 Afvallen met ‘andere’ gezonde voeding	29
Koolhydraten zijn vermomde vetten	11	Snelle afvalfase	29
Afvallen door vetverlies	12	Langzame afvalfase	30
Afwijkende stofwisseling	12	4 Praktische toepassing	33
		Voorbeeld van een compleet weekmenu	36
2 Over diabetes	15	Brood, daar zit wat in	45
Diabetes type 1	15	5 Veelgestelde vragen	47
Diabetes type 2	17	Is beweging ook goed voor mij?	47
Twee soorten diabetes type 2	18	Wanneer moet ik me wegen?	48
Diabetes type 2 zonder overgewicht: ouderdomsdiabetes	18	Wat is een gezond gewicht?	48
Diabetes type 2 met overgewicht: welvaartsdiabetes	19	Ieder mens heeft toch koolhydraten nodig?	49
Verstoorde balans: vetstapeling versus vetverbranding	20	Wat moet ik doen als ik een hypo krijg?	49
Insuline is de dikmaker	21	Wat zijn valkuilen?	49

Ik ben een emotie-eter, wat kan ik daaraan veranderen?	50	8 Recepten	69
Heeft stress invloed op diabetes?	50	Broodrecept	69
Zijn er nog meer negatieve factoren?	50	Koude lunchgerechten	73
Wat is het HbA1c?	51	Warme ontbijt- of lunchgerechten	74
Bij hoge bloedglucosewaarden val ik af.	51	Voor-gerechten en hapjes	75
Hoe kan dat en is dit goed?	51	Soepen	91
Mag ik alcohol drinken?	52	Maaltijd-salades	105
Krijg ik geen problemen met de ontlasting?	52	Hoofd-gerechten met vlees	111
Moet ik mijn leven lang op deze manier blijven eten?	52	Hoofd-gerechten met vis	123
		15-minuten-gerechten	139
		Twee recepten met peulvruchten	149
		Nagerechten	153
6 Ervaringsverhalen van patiënten	53	9 Koolhydratentabel per gebruikte portie	159
Afvallen zonder extra beweging	54	Nawoord	173
‘Ik wist niet dat de “gewone” dingen die ik at, zo veel suiker bevatten’	56	Literatuur	175
‘Ik heb wel een stok achter de deur nodig’	58		
‘Dit had ik nooit verwacht’	59		
7 Informatie over voeding	61		
Koolhydraten	61		
Vezels	63		
Vetten	63		
Eiwitten	66		
Dranken	67		