

Het verhaal van Wim

Diabetes onder controle met 3-isOne

Gezond en wel

Wim is eigenlijk altijd heel gezond geweest. Als zoon van een zelfstandige ondernemer heeft hij altijd honden en paarden gehad in zijn jeugd, waarmee hij ging wandelen en ravotten. Hij heeft tot een 5-tal jaar geleden heel wat sport beoefend.

Buiten spastische darmen rond zijn twintigste had Wim eigenlijk nooit klachten vroeger. Dit probleem was wellicht te wijten aan zijn weken op internaat, die een negatieve invloed hadden gehad op zijn darmstelsel. Zijn stoelgang hield hij toen namelijk telkens op tot in de weekends. Met die darmproblemen kon hij achteraf nog wel leven.

Etentjes en alcohol

Een achttal jaar geleden is Wim gescheiden en dat heeft zijn sociale leven drastisch veranderd. In die periode had hij plots veel vaker etentjes en dan dronk hij wel

al eens een glas wijn of whisky. Voorheen had hij nooit alcohol aangeraakt. Hij ging er wel verantwoordelijk mee om en is nooit dronken geweest. Zijn gewicht begon echter wel omhoog te gaan. Hij kon goed naar zijn lichaam luisteren en kende zijn grenzen. Maar wat hij wel altijd te weinig had gedaan, was water drinken.

Als gevolg van zijn gewichtsverhoging begon Wim meer water te drinken om dit tegen te gaan. Hij kwam op deze manier snel weer op gewicht, maar daarna bleef hij

maar gewicht verliezen. Toen hij op een gegeven moment echt te weinig woog, was dat een reden voor Wim om naar de huisarts te stappen voor een check-up.

“Maar wat hij wel altijd te weinig had gedaan, was water drinken.”

Een nare diagnose

De diagnose die Wim vijf jaar geleden kreeg, kwam als een schok: diabetes type 1. Voor het eerst in zijn leven werd hij

geconfronteerd met de term 'koolhydraten'. Door de hoeveelheid suiker in zijn bloedbaan, werd het vanaf dan dagelijkse routine om regelmatig zijn bloedsuikerspiegel te controleren. En hij ondervond elke dag hoe moeilijk het was om die bloedsuikerspiegel stabiel te krijgen met de beperkte informatie die hij had gekregen.

Een bevriende apotheker had voor Wim al een beetje meer licht geworpen op de zaak, maar op de diabetesafdeling maakte Wim zich niet bepaald populair met zijn directe vragen. Hij kreeg veel steun van zijn begeleider, een professor endocrinologie. Jammer genoeg kon ook hij niet al zijn vragen beantwoorden. Wat kennis over voeding, zijn lichaam en de correlatie tussen beiden betrof, bleef Wim dus op zijn honger zitten...

Andere aanpak?

Wim was er heilig van overtuigd dat hij met een andere levensstijl en aangepaste voeding ook met minder insuline probleemloos door het leven kon gaan. Tijdens een netwerkmoment van BNI ontmoette hij Christel. Zodra hij doorhad dat Christel die mening deelde, maakte hij een afspraak met haar.

Voor Wim ging meteen een nieuwe wereld

open van kennis over de glycemische index van voedingsmiddelen. Hij leerde niet enkel bij over de voeding zelf maar over de interactie tussen die voedingsmiddelen. Wim wist al dat je met vetten de opname van suikers kon afremmen, maar niet hoe hij vetten en koolhydraten kon gebruiken als bondgenoten.

“Wat kennis over voeding, zijn lichaam en de correlatie tussen beiden betrof, bleef Wim dus op zijn honger zitten...”

Oude patronen doorbroken

Toen Wim bij Christel kwam aankloppen koos hij dagelijks nog voor brood of een andere koolhydraatrijke maaltijd. Hij gebruikte daarna insuline waardoor de suikers uit zijn bloedbaan verdwenen. Dit resulteerde dan in een 'hypo' of te lage bloedsuikerspiegel tenzij hij 1 à 2 uur na de maaltijd weer iets suikerrijks tot zich nam, aangezien de insuline wel nog bleef werken.

Door meer vetten te gaan gebruiken in zijn voeding merkte Wim op dat die terugkerende spiraal verdween. Zijn suikerpieken werden minder hoog en de hypo's verdwenen. Ook zijn gewicht bleef stabiel omdat Wim nu meer vetten opnam. Voorheen had hij geleerd om vetten te vermijden vanwege zijn gewicht.

Als diabeet had hij ook de gewoonte gekweekt om meer vlees te eten. Maar eigenlijk had zijn darmstelsel daar redelijk

wat last van. Door kleinere porties vlees te eten, reageert zijn lichaam daar nu een pak beter op. Zijn volledige voedingspatroon kent nu veel meer balans. Dat ziet hij niet alleen aan de waarden van zijn bloedsuikerspiegel, die hij dagelijks verschillende keren meet. Hij voelt het ook aan zijn buik.

Balans vinden

Die balans vinden in zijn voedingschema en zijn insuline was eerst best een uitdaging. Maar toen hij zijn voeding telkens op zijn lichaam bleef afstemmen, leverde dat al gauw resultaat op. Zo had Wim al snel steeds minder insuline nodig. Intussen is de hoeveelheid insuline die Wim nodig heeft op een 6-tal weken tijd gehalveerd. Op dagen dat hij veel fysieke activiteiten uitoefent tijdens zijn werk is dat zelfs nóg minder. Terwijl Wims HbA1c-waarde vroeger onder de 6,5 lag, wat acceptabel was voor iemand met diabetes, zit ze nu op 5,7.

Blijven zoeken en afstemmen

Wim heeft wat geëxperimenteerd met beweging introduceren om te gaan kijken wat de invloed daarvan was op zijn insulinebehoefte. Het eten van snelle koolhydraten, zoals sushi, zorgde telkens voor 14 eenheden insuline. Dus hij ontdekte dat hij door hoge intensiteitstraining te combineren met zijn favoriete maaltijd toch goed voor zijn lichaam kon blijven zorgen.

In tijden van veel kantoorwerk heeft Wim twee keer zoveel insuline-eenheden nodig dan op de dagen wanneer hij tijd kan vrijmaken voor twee intensieve work-outs van telkens 10 minuten. Hij heeft alle soorten sport uitgeprobeerd. Daardoor heeft hij ontdekt dat een intensieve work-out het meest efficiënt is voor hem. Het is veel effectiever dan aerobe trainingen zoals bijvoorbeeld fietsen, waarbij je meer gelijkmatig en langduriger sport. Zo'n intensieve sportroutine heeft waanzinnige effecten voor Wim en hij vindt ook dat er geen excuses zijn om dit niet te doen. Je hebt er zelfs geen dure toestellen voor nodig bij je thuis.

Kennis voor diabetici

Wat er in de diabeteskliniek aan patiënten wordt verteld, is volgens Wim heel algemeen. Men praat over calorieën tellen, koolhydraten bijhouden en alles opschrijven in een boekje. Dit voelde voor Wim helemaal niet juist aan.

Nu is het verhaal voor hem wel compleet. Via 3-isOne heeft Wim veel losse eindjes in zijn kennis aan elkaar kunnen knopen. Hij

volgde onder meer de workshops waarin de verbanden tussen de werking van je stresshormoon en insuline worden uitgelegd. Ook de invloed van smaken op je brein en de rest van je organen werd hem duidelijk. Er zijn zoveel zaken helderder geworden

“Iedere
diabetespatiënt
zou zo'n dingen
moeten weten.”

voor Wim. 'Iedere diabetespatiënt zou zo'n dingen moeten weten', zegt hij.

Een dieet om van te smullen

Wim heeft heel wat verrassende inzichten opgedaan in het 3-isOnetraject. Zo gebruikt hij bijvoorbeeld veel meer vet dan vroeger. Voor zijn huisgenoten is dat nog een beetje wennen.

Hij kookt heel graag en had al redelijk wat kookboeken die hij sinds zijn diagnose niet meer durfde te gebruiken. Maar nu heeft hij geleerd hoe hij hier wel mee aan de slag kan gaan. Hij haalde zijn kookboeken weer uit de kast en brengt nu regelmatig verrassend lekkere gerechten op tafel. Hij volgt een dieet om van te smullen!

Wim Roelands

