



Hypoglycaemie

De therapie

Hypoglycaemie laat zich in het algemeen goed en eenvoudig behandelen. Het is belangrijk, dat de patiënt inzicht heeft in de oorzaak van zijn klachten, opdat zijn motivatie met name ten aanzien van het te volgen basis dieet optimaal zal zijn.

Het basis dieet

Met het basis dieet wordt beoogd de alvleesklier de broodnodige rust te geven, zodat de herstel processen een kans krijgen. Daartoe is het noodzakelijk, dat gedurende een langere periode de geraffineerde koolhydraten geheel worden vermeden en dat van de samengestelde koolhydraten slechts een matig gebruik wordt gemaakt. In het algemeen dient navolgend dieet minimaal drie maanden te worden aangehouden (hierbij is uiteraard geen rekening gehouden met eventuele voeding allergieën bij een patiënt).

VERBODEN:

- alle enkelvoudig geraffineerde voedingsmiddelen (alle soorten suiker, inclusief honing en melasse)
- alle samengestelde geraffineerde voedingsmiddelen (witmeelproducten, brood e.d.)
- alle groenten met meer dan 15% koolhydraten (groene erwten, gedroogde bonen, maïs, rijst, aardappelen enz.)
- alle vruchten met meer dan 15% koolhydraten (appels, kersen, druiven, peren, ananas, bananen, dadels enz.)
- alcohol
- koffie, thee, cola, suikerhoudende frisdranken
- snoep, gebak, ijs, cake, taart e.d.

WEL MAG:

- alle soorten vlees, vis, gevogelte en zeebanket
- magere kwark
- alle (blad)groenten met minder dan 15% koolhydraten
- alle granen en graanproducten met minder dan 15% koolhydraten
- noten
- zaden
- peulvruchten

BEPERKT MAG:

- vruchten met minder dan 15% koolhydraten
- melk en karnemelk
- yoghurt
- ei of ei gerechten

Tip: gebruik veel magere kwark.

Dit product bevat slechts ca 3% koolhydraten, zeer weinig dierlijk vet, maar bevat wel goed opneembaar eiwit (hoge biologische valentie) en is voorts sterk honger stillend.

De kwark vermengen met koud geperste olie (zonnebloem olie, saffloer olie of lijn zaadolie) is sterk aan te bevelen.

Verdere nuttige aanwijzingen bij het basis dieet zijn:

- eet meerdere kleinere maaltijden per dag in plaats van driemaal een grote.
- gebruik een uitgebreid ontbijt;
- eet steeds op dezelfde tijdstippen.

De herstelfase

De orthomoleculaire voedingsstoffen geven het lichaam als het ware de instrumenten in handen om de glucose balans te normaliseren; het basis dieet is daarbij echter een onmisbaar hulpmiddel.

De beoogde stabilisering van de bloedsuikerspiegel wordt uiteraard niet op korte termijn gerealiseerd, maar is een lange weg met de nodige voetangels en klemmen.

Zoals veelvuldig wordt gesignaleerd bij lichaamsvriendelijke, biologische therapieën roept een normaliserende aanpak aanvankelijk de anti-krachten in het lichaam op. Dit uit zich in een initiële verergering van de kwaal.

Het lichaam moet den als het ware over een drempel worden getrokken om het weer in het gareel te krijgen.

De herstelperiode zou men als volgt kunnen faseren:

fase 1: de patiënt voelt zich slechter dan voor de therapie-aanvang.

De hang naar suiker is groter dan ooit. Alle gebruikelijke symptomen verergeren. Deze moeilijke eerste fase duurt normaliter nooit langer dan enige weken.

fase 2: er treden periodes van verbetering op, maar deze worden afgewisseld door periodes van terugval.

fase 3: er treedt een continue, zij het zeer geleidelijke verbetering in.

Alle symptomen nemen langzaam in sterkte af.

Terugvallen komen nog slechts sporadisch voor. In de loop van deze fase (veelal na twee maanden, gerekend vanaf het begin van de therapie) kan middels uitbreiding van het dieet met wat meer koolhydraat rijke voeding, worden getest of de glucosetolerantie is toegenomen.