

## Hoe weet je nu of je jezelf zou moeten laten testen voor prediabetes?

### Heb je overgewicht?

Obesitas is het nummer 1 signaal dat je prediabetes bent. Het hangt altijd samen met insuline weerstand wat leidt tot diabetes. De makkelijkste manier om hier tegenaan te kijken is: **hoe meer vet, des te meer insuline weerstand.**

Om aan te geven dat er een duidelijke correlatie bestaat tussen obesitas en diabetes blijkt uit een Amerikaans onderzoek uit 2003 door het Centre for Disease Control. Hieruit is gebleken dat meer dan 44 miljoen Amerikanen obesitas bleken te hebben. Een stijging sinds 1991 met 74 procent. Gedurende dezelfde tijd steeg het aantal diabetes patiënten met 61 procent.

### Heb je teveel vet in het gebied rondom de onderbuik?

Zelfs personen met een normaal gewicht kunnen prediabetes zijn als ze overtollig vet hebben op de verkeerde plaatsen. Studies hebben laten zien dat een overtollig vetpercentage rondom de darmen een verhoogde kans op diabetes geeft, ondanks dat deze personen normaal qua gewicht zijn.



### Is je lichaam opgezwollen na maaltijden?

In een gezonde situatie zitten je cellen vol vocht. Het vocht wat in de cellen zit zorgt ervoor dat je stofwisseling zich optimaal gedraagt. Echter, vocht wat zich buiten deze cellen bevindt, ook wel oedeem genoemd, is ongezond. Dit treedt op als gevolg van obesitas, het nuttigen van verkeerd voedsel, het overslaan van maaltijden, een overwegend zittend leven leiden en het zogeheten jojo-diëten. De meeste prediabetes patiënten hebben een of meer van deze symptomen.

## Complicaties

Diabetes is dodelijk vanwege zijn uitwerkende effecten op andere lichaamsdelen. Medische onderzoekers geven de laatste tien jaar steeds meer aandacht aan het 'Metabolisch Syndroom'. Het is een verzameling van problemen die een gevaarlijke en in potentie een dodelijke afloop vormen. Hieronder vallen de volgende problemen:

- Insuline weerstand
- Hoge bloedsuiker spiegel
- Hoog triglyceridengehalte
- Hoog LDL (low-density lipoproteins) cholesterol
- Laag HDL (high-density lipoproteins) cholesterol
- Hoge bloeddruk
- Obesitas

De meeste diabeten hebben ten minste 1 of 2 van bovenstaande problemen die nauwlettend in de gaten gehouden moeten worden om het gevaar voor hartproblemen te vermijden.

Hartproblemen is de voornaamste doodsoorzaak onder diabeten en is nauw verwant met andere factoren, zoals een hoog cholesterol, hoge bloeddruk en een hoog triglyceridengehalte. Als we kijken naar zowel type 1 als type 2 diabeten zien we dat ze 2 tot 4 keer zoveel last hebben van hartaanvallen dan de rest van de bevolking.



## Het 'Metabolisch syndroom' bevat tenminste drie van onderstaande complicaties:

- Triglyceride niveaus van 150 of meer
- HDL of 'goed' cholesterol, minder dan 40 voor mannen of minder dan 50 voor vrouwen.
- Bloeddruk van 130/85 of meer.
- Een snel bloedsuiker van 100 of meer.
- Een omvang van 100cm of meer voor mannen en 85cm of meer voor vrouwen.

Diabetes kan ook zenuw beschadiging tot gevolg hebben, wat leidt tot een langzame bloedsomloop en verstijving van de benen en voeten. Dit leidt weer tot voetinfecties die moeilijk te genezen zijn. Diabetes is de oorzaak van 40.000 been en voet amputaties per jaar bij oudere mensen. Diabetes kan ook tot gevolg hebben dat het zorgt voor beschadigingen aan de nieren. Zij zorgen voor het reinigen van het bloed. Als deze beschadigd zijn, zullen niet bruikbare producten zich ophopen in het bloed. Mensen met nierproblemen moeten een dialyse behandeling hebben of een nier transplantatie. Nierproblemen zorgt vaak voor complicaties bij diabetes patiënten. Daarnaast kan een hoog bloedsuiker uiteindelijk ook zorgen voor beschadigingen aan de aders die naar het netvlies lopen. In een vroeg stadium kunnen de aders beginnen te lekken en te zwellen met als gevolg een slecht zicht. In een gevorderd stadium zullen de aders naar het netvlies groeien resulterend in blindheid.

## De meest gezonde bloed gehalten zijn:

- Totaal cholesterol beneden 200 mg/dl
- LDL cholesterol beneden 130 mg/dl
- HDL cholesterol boven 35 mg/dl
- Triglyceride niveaus beneden 200

## Hoe wordt het bloedsuiker gehalte gemeten?

De standaard methode voor diabetes is de bloedsuiker test die de hoeveelheid glucose in het bloed meet nadat je 10 tot 12 uur geleden voedsel tot je hebt genomen. Hierna wordt er bloed bij je afgenomen en naar het lab meegenomen voor analyse. Het normale bloedsuiker zou tussen de 70 en 100 milligram per deciliter moeten zijn. De standaard diabetes diagnose wordt geconstateerd zo gauw dat twee verschillende bloedtesten laten zien dat het bloedsuiker gehalte groter of gelijk is dan 126 mg/dl .

Sommige mensen hebben een snelle bloedsuiker fluctuatie zo gauw ze eten. Deze mensen worden getest middels de glucose tolerantie test. Deze test duurt enkele uren. Ze krijgen een suikerrijke vloeistof toegediend, die tijdelijk zorgt voor een hoog bloedsuiker gehalte. Vervolgens worden er elke 30 minuten bloedsamples genomen waarbij de hoeveelheid glucose wordt gemeten. Dit vertelt hoe snel het lichaam in staat is om het bloedsuiker niveau weer op een normaal niveau te brengen.



## Relatie diabetes met bloedgroep

Wat heeft nu je bloedgroep te maken met het risico op diabetes? Nogal wat!!

Je bloedgroep is een rechtstreekse aflezing van je spijsvertering, de metabolische activiteit van je lichaam en het afweersysteem. Zie het als je psychologische balanceer factor.

Iedere bloedgroep wordt bepaald door een chemische marker, een antigen. De meeste mensen dragen ook antilichamen bij zich tegen antigenen van andere bloedgroepen. Deze bloedgroep antilichamen zijn niet aanwezig om verwarring te schoppen, maar om je lichaam te beschermen tegen bacteriën, virussen, parasieten en voedsel dat lijkt op vreemde bloedgroep antigenen. Zo gauw dat je afweersysteem een van deze materie detecteert die niet met jouw bloedgroep overeenkomt, maakt het anti-lichamen aan tegen deze materie.

Onderzoekers hebben ook geleerd dat veel voedsel lectine (bepaalde groep van proteïnen) bevat die zich kunnen vastplakken aan cellen van bepaalde bloedgroepen en sommige niet. Dit betekent dat bepaald voedsel schadelijk kan zijn voor de cellen van bepaalde bloedgroepen, maar voordelig kan uitpakken voor andere bloedgroepen. De ontdekking van deze link tussen bloedgroep en dieet heeft belangrijke invloed op het voorkomen en onder controle houden van diabetes.



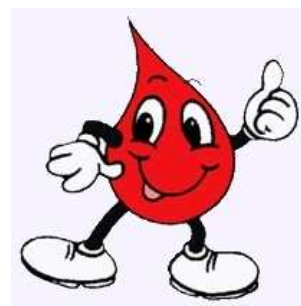
## De verschillende bloedgroepen

### Bloedgroep A en AB

Er zijn belangrijke verschillen tussen de verschillende bloedgroepen en de risico factoren voor diabetes. Vanuit een statistische oogpunt hebben bloedgroep A en in iets mindere mate bloedgroep AB een verhoogt risico op diabetes dan andere bloedgroepen. Dit is wetenschappelijk bewezen door een groot aantal onafhankelijke studies, waar letterlijk duizenden mensen zijn gevolgd en geobserveerd.

Een belangrijke reden waarom type 1 diabetes zich meer voordoet onder bloedgroep A personen is het niet overeenkomen van moeder-kind bloedgroep. Een studie onder 400 jonge diabetes heeft uitgewezen dat bij 90 procent van de diabetes de bloedgroep niet correspondeerde met die van de moeder. Op het moment dat een foetus een bloedgroep heeft waarop de moeders afweersysteem op reageert, dan ligt het voor de hand dat het afweersysteem van de moeder, de insuline producerende cellen van de alvleesklier probeert te vernietigen. Dit komt het meest voor als de moeder bloedgroep O heeft en het kind bloedgroep A. Om de effecten van het niet overeenkomen van moeder-kind bloedgroepen te reduceren of te voorkomen middels een dieet wordt in dit eBook niet beschreven en is erg moeilijk.

Type 2 diabetes hebben een geheel andere set van risico factoren. Bloedgroep A en AB geven genetisch gezien de voorkeur aan een dieet dat weinig dierlijke proteïnen heeft en een hoog gehalte aan complexe koolhydraten en groente proteïnen, zoals soja. Deze bloedgroepen hebben een groot tekort aan enzymen om een hoog gehalte aan vet en proteïnen te verteren. Zo gauw bloedgroep A en AB personen te veel vlees eten, dan stijgt hun cholesterol en LDL cholesterol gehalte. In combinatie met de eigenschap dat hun bloed sneller klontert, hebben bloedgroep A en AB diabetes een groter risico op hart- en vaatziekten. De strategie voor bloedgroep A en AB focust zich uitsluitend op het voorkomen en onder controle houden van type 2 diabetes.



### Bloedgroep O en B

In tegenstelling tot bloedgroep A en AB diabetes zijn koolhydraten uit den boze voor de bloedgroepen O en B. Dit komt omdat ze niet in staat zijn om koolhydraatrijk voedsel (vooral granen en bonen) te verteren. Dit voedsel wordt omgezet in vet en dit zorgt vervolgens weer tot insuline weerstand. Een klassiek teken van insuline weerstand bij bloedgroep O en B patiënten is het 'appel-figuur', getekend door een brede omvang van de onderbuik. 'Peer-vorm' personen, getekend door overtollig vet rond de heupen en dijen, hebben geen last van dezelfde gezondheidsrisico's. Vetcellen in de onderbuik nemen makkelijker op in het bloed dan ergens anders in het lichaam. Vetcellen in de onderbuik worden al na drie tot vier uur na een maaltijd opgenomen in het bloed in vergelijking tot meerdere uren voor andere vetcellen. Dit zorgt voor een verhoogd triglyceriden gehalte en vrij vetzuur niveau, wat resulteert in respectievelijk insuline weerstand en een laag HDL cholesterol. De strategie voor het bestrijden van type 2 diabetes voor bloedgroep O en B zal zich daarom concentreren op het voorkomen van koolhydraatrijk voedsel.

## Secretors en Non-Secretors

Men kan secretor zijn of non-secretor. Dit is totaal onafhankelijk van de bloedgroep. Simpel gezegd: een secretor is een persoon die zijn bloedgroep-antigenen in zijn/haar lichaamsvloeistoffen tot uitdrukking brengt, zoals in speeksel, slijmwand van het darmkanaal, en ademhalingsholten etc. Een non-secretor daarentegen brengt zijn bloedgroepantigenen weinig of helemaal niet in deze lichaamsvloeistoffen.



Vele stofwisselingskenmerken zoals koolhydraat-intolerantie, en immuun aandoeningen zijn genetisch bepaald en verbonden met de secretor-status.

Het weten van je secretor-status stelt je in staat dieetverfijningen aan te brengen, effectiever gebruik te maken van voedingssupplementen, je bewust te worden en je kennis te vergroten van die ziekten en stofwisselingsfuncties waar je gevoelig voor bent gezien je secretor-status. Voorheen kon de secretor-status alleen bepaald worden door gebruik te maken van geavanceerde forensische technieken. Momenteel heeft NAP deze belangrijke test toegankelijk gemaakt voor het publiek door middel van een speekseltest waardoor de secretor-status bepaald kan worden. De test veronderstelt kennis van de bloedgroep. Het secretor dan wel non-secretor zijn staat volkomen los van de bloedgroep A, B, AB en O. Dit houdt in dat iemand kan zijn: A-secretor, A-non-secretor, B-secretor of B-non-secretor. Dit is ongeveer 20 procent van de bevolking.

Veel bloedgroep O en B non-secretors hebben het insuline weerstand syndroom resulterend in een tragere stofwisseling. Een trage stofwisseling stimuleert de ophoping van vocht buiten de cellen waar ik het al eerder over heb gehad.

## De Lectine activering

Insuline weerstand wordt vaak gezien als het overmatig consumeren van lectine bevattend voedsel dat reageert op je bloedgroep. Lectine heeft klevende eigenschappen die het bloed aantast. Ze zijn een krachtige manier voor natuurlijke organismen om zichzelf te hechten aan andere natuurlijke organismen. Op het moment dat je nu voedsel nuttigt dat lectine bevat en dat reageert met je bloedgroep anit-gen, dan zal de lectine die door de darmwand door het bloed opgenomen wordt, zich te hechten aan de bloedcellen in dit gebied.

Sommige lectinen, onder meer nadrukkelijk aanwezig in veel graansoorten, kunnen zich gaan binden aan de insuline receptoren in het lichaam. Op het moment dat ze zich binden, vertellen ze aan vetcellen om te stoppen met vet verbranden en extra calorieën op te slaan als vet. Het eten van grote hoeveelheden van deze lectinen die nadelig zijn voor je bloedgroep zullen de insuline weerstand bevorderen

## Hoe diabetes te bestrijden met het bloedgroepdieet?

Het bloedgroepdieet biedt, zoals in het voorgaande beschreven een persoonlijke manier om in de aanval te gaan met insuline weerstand, pre-diabetes en diabetes. Het bloedgroep dieet is het middelpunt van een anti-diabetes campagne, of het nu gaat om het voorkomen dan wel om het onder controle houden van diabetes. Jouw persoonlijke bloedgroep plan zal je helpen je stofwisseling op peil te houden en het zo efficiënt mogelijk eten. Hoewel er geen behandeling voor diabetes is heeft dr. Peter J. D'Adamo, een persoon die veel onderzoek heeft gedaan naar het bloedgroepdieet, veel patiënten met type 2 diabetes gezien, die de ziekte zo goed onder controle hebben dat ze in staat zijn om hun medicijngebruik te minimaliseren of zelfs helemaal te stoppen met medicijnen. Type 1 diabeten hebben geen effectief natuurlijk alternatief voor insuline spuiten, maar het bloedgroepdieet wijst wel uit dat deze patiënten in staat zijn om de vele complicaties waar diabeten levenslang vatbaar voor zijn, kunnen vermijden.

Als jij op dit moment onder medisch toezicht bent en/of medicijnen of insuline spuiten gebruikt, dan kan het bloedgroep dieet en de richtlijnen voor een gezonde levensstijl toegespitst op je bloedgroep, je een prima ondersteuning geven in de strijd tegen diabetes. Je weet ook dat het juiste dieet hand in hand werkt met het gebruik van je medicijnen. Daarom raad ik je aan op het moment dat je besluit met dit bloedgroepdieet te willen starten, je eerst je dokter of diëtist raadpleegt. Maak een voortgangsplan met betrekking tot het bloedgroepdieet. Je medicatie zal terloops waarschijnlijk aangepast moeten worden. Verlaag of stop NOOIT de medicatie zonder een arts te raadplegen. Het bloedgroepdieet zal je helpen je gewicht te verlagen en het verkrijgen van voedsel zodanig dat de stofwisseling en spijsvertering het meest efficiënt zullen werken naar gelang je bloedgroep.



In veel gevallen zal gewichtsverlies het meest belangrijke doel zijn dat je voor ogen hebt. Dit zal dan tevens zorgen voor een reductie van HDL cholesterol en triglyceriden gehalte. De meest mensen die het bloedgroepdieet starten zullen dan ook meteen ondervinden dat ze gaan afvallen.

Of dat je nu diabeet of pre-diabeet bent, het bloedgroepdieet zal er zeker voor zorgen dat je jezelf beter gaat voelen. Het oplossen van het constant op en neer gaan van een hoge naar een lage bloedsuiker tot een gecontroleerd niveau, zal je meer energie geven, je minder slap voelen en meer te kunnen genieten van de fantastische fase van 'normaal' zijn.

Ben je er klaar voor? Kijk in het volgende hoofdstukken welk dieet bij jouw bloedgroep hoort en je zult het juiste dieet krijgen om de strijd aan te gaan met jouw type diabetes!

