

JELLE DE VRIES

I.M.P.A.C.T Op Diabetes Type II

In 6 stappen meer controle over je bloedsuikerspiegel

Copyright © 2026 by Jelle de Vries

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

Jelle de Vries asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Jelle de Vries has no responsibility for the persistence or accuracy of URLs for external or third-party Internet Websites referred to in this publication and does not guarantee that any content on such Websites is, or will remain, accurate or appropriate.

Designations used by companies to distinguish their products are often claimed as trademarks. All brand names and product names used in this book and on its cover are trade names, service marks, trademarks, and registered trademarks of their respective owners. The publishers and the book are not associated with any product or vendor mentioned in this book. None of the companies referenced within the book have endorsed the book.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

I INLEIDING

DISCLAIMER	3
Introductie	5
Gezondheid is gedrag, geen lot	11
Wie ben jij zonder pillen?	15

II INZICHT

Suiker is geen oorzaak van diabetes type 2	21
Minder eten is niet altijd de oplossing	24
Vet, de echte saboteur?	27
Wat er gebeurt wanneer je minder vet eet	30
Geef insuline niet langer de schuld	33
Hoe koolhydraten je kunnen helpen	36
Wat eet je wél bij diabetes type 2	39
Proteïne en diabetes type 2	42
Spiermassa is je beste bondgenoot	45
Wat je buikomtrek je vertelt	48

III MINIMALISME

Minder vaak trainen, beter resultaat	55
Slechts één krachttraining per week	58
Spierfalen, de sleutel in het IMPACT systeem	61
Herstel bepaalt je training	64
Minder trainen, meer motivatie	67
Realistisch wandelen	70
Minimalisme in voeding	73

IV PROGRESSIEVE WEERSTAND

Meer kracht, sterke botten en energie	79
Wat progressieve weerstand betekent	82
Hoe een training met gewichten er uitziet	85
Wanneer meer doen tegen je kan werken	88
Gedragsverandering vs perfecte voeding	91
Verandering kondigt zich zelden luid aan	95
langetermijnstrategie = blijvende verandering	98

V ADAPTIE

Aanpassing is overleven	103
De rol van slaap in je herstel	106
Stress en je gezondheid	109
Herstel, je lijf beslist	112
Je lichaam volgt vaste principes	115
Het omslagpunt, waar alles samenvalt	118
Hoe je voorkomt dat je terugvalt	121

VI CONSISTENTIE

Consistentie, belangrijker dan motivatie	127
Perfectie, de vijand van progressie	131
Automatiseer het proces, niet je motivatie	134
Verantwoordelijkheid nemen, zonder jezelf te straffen	137
Terugval is geen falen. Het is feedback	140
Verandering in leefstijl is wie je wordt	143
Blijf bewegen, juist als het tegenzit	146

VII TRANSFORMATIE

Geen tijdelijke verbetering, maar structurele verandering	153
De echte beloning: wie je wordt als je dit volhoudt	157

VIII DE PRAKTIJK: VOEDING

Wat je nu weet, en wat je hiermee kunt doen	163
Voeding, de basisprincipes	167
Ontbijt	171
Lunch	174
Avondmaaltijd	176
Avondsnacks	179
Tussendoortjes (Ochtend en Middag)	182
Plantaardige voeding: logisch of radicaal?	184
Vleesvervangers kiezen zonder gedoe	188
Sneller Afslanken? Gebruik deze tips!	191

IX DE PRAKTIJK: BEWEGING

Zo ga je bewegen voor de meeste IMPACT	199
Trainen in de sportschool is vaak de betere keuze	203
Krachttraining, zo ga je het doen	207
Wat als je (nog) niet klaar bent voor krachttraining?	210
Workout A	213
Workout B	218
Laat je niet afleiden	222
Wandelen, hoeveel en waarom?	224
Cardio, wanneer en waarom?	227
Je glucosemeter	231
Heb je iets aan dit boek gehad?	237

X COACHING

Waar kan ik je mee helpen?	241
<i>Referenties/Studies</i>	246

I

INLEIDING

DISCLAIMER

De inhoud van deze uitgave is bedoeld als educatieve informatie over leefstijl bij diabetes type 2. De tekst is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken die de auteur hebben geïnspireerd om vanuit deze invalshoek een samenhangend en praktisch boek te schrijven.

Het doel van dit boek is niet om medische behandeling te vervangen, maar om inzicht te geven in de invloed van voeding, beweging en gedrag op het functioneren van het lichaam. Het boek nodigt uit tot nadenken, begrijpen en bewust kiezen, niet tot het zelfstandig aanpassen van medische behandeling.

Beslissingen over medicatie, dosering of medische begeleiding dienen altijd te worden genomen in overleg met een arts of behandelend specialist. **De inhoud van dit boek is nadrukkelijk geen individueel medisch advies.**

De auteur aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor keuzes die worden gemaakt op basis van de informatie in dit boek. Resultaten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van persoonlijke situatie, inzet en consistentie.

Alle genoemde merknamen, productnamen en handelsmerken zijn eigendom van hun respectieve eigenaren. Vermelding in dit boek impliceert geen samenwerking,

aanbeveling of goedkeuring.

Eerste druk 2026

Lees dit boek niet vluchtig. Lees het aandachtig. Neem eruit wat voor jou klopt. En bepaal vervolgens zelf wat je ermee doet.

Introductie

Ruim 25 jaar geleden maakte ik van mijn fascinatie voor gezondheid mijn werk. Niet omdat ik zo nodig mensen wilde vertellen wat ze fout deden, maar omdat ik zag wat er mogelijk werd zodra iemand eindelijk begreep wat er in zijn lichaam gebeurde. Zodra men doorkreeg aan welke knoppen hoefde te draaien om duurzaam hun doelstelling te behalen bleven ze hiermee doorgaan.

Ik begon in het jaar 2000 als instructeur in een grote healthclub en ontdekte al snel iets wat mij nooit meer heeft losgelaten: mensen veranderen niet door harder te trainen, maar door slimmer te leven. De sportschool is zeer belangrijk, maar wat daarbuiten gebeurt, daar is veel meer winst te behalen.

Ik verdiepte me verder in voeding, gedrag en motivatie. Ontwikkelde afslankprogramma's. Ging werken als personal trainer. Eerst één op één, later steeds meer online. Niet omdat online hip was, maar omdat het schaalbaar was en mensen dwong verantwoordelijkheid te nemen in hun eigen leefomgeving. Tegelijkertijd bleef ik bewust in het werkveld. Als trainer. Als clubmanager. En drie seizoenen lang als kracht en voedingscoach bij de basketbal eredivisieclub Aris Leeuwarden. Dat hield me scherp en dicht bij de praktijk.

Met het ouder worden verschoof mijn doelgroep ook vanzelf. Steeds vaker kwamen mensen boven de veertig bij me. Niet omdat ze ineens ijdel werden, maar omdat het lichaam begon te morren. Slechter slapen. Minder energie. Buikvet dat bleef plakken. Bloedwaarden die opeens niet meer goed waren. En dan hoor je het zinnetje dat iedereen kent: het zal wel de leeftijd zijn.

Onzin! Het is zelden de leeftijd.

Het menselijk lichaam is ongelooflijk meegaand. Het past zich jarenlang aan aan slechte slaap, te veel eten, te weinig bewegen, chronische stress en halve oplossingen. Maar die aanpassing heeft een prijs. En rond je veertigste of vijftigste komt de rekening. Niet omdat je oud bent, maar omdat de reserves op zijn.

En dan begint de medische molen. Medicatie. Behandelingen. Adviezen die alleen werken zolang je ze blijft slikken of ondergaan. Dat is geen herstel. Dat is onderhoud.

Een van de duidelijkste voorbeelden hiervan is diabetes type 2. Een situatie die jarenlang ouderdomsdiabetes werd genoemd, totdat steeds jongere mensen ermee rondliepen. Dat zegt genoeg. Diabetes type 2 ontstaat niet uit het niets. Het is geen pech. Het is het eindresultaat van een leefstijl die jarenlang net verkeerd genoeg was.

Wat mij altijd heeft verbaasd, is dat we dit al decennia weten. Niet als mening, maar als conclusie uit onderzoek. Al sinds de jaren tachtig en negentig verschijnen er studies die laten zien dat diabetes type 2 in veel gevallen sterk beïnvloedbaar is door voeding, beweging en gewichtsverlies. Niet door extremen, niet door magie, maar door logische keuzes die het lichaam weer gevoelig maken voor insuline.

Toch blijft de boodschap in de praktijk vaak hetzelfde.

Meetwaarden controleren. Medicatie ophogen. Symptomen managen. En ondertussen wordt de kern nauwelijks geraakt: het systeem dat de ziekte in stand houdt.

Precies daarom moest dit boek geschreven worden.

Niet omdat er te weinig informatie is. Integendeel. Er is een overvloed. Maar mensen verdrinken erin. Keto, koolhydraatarm, intermitterend vasten, supplementen, hypes, goeroes. Iedereen roept iets anders. En de gemiddelde man of vrouw van vijftig die gewoon energie wil, normale bloedsuikers en een lijf dat weer meewerkt, raakt alleen maar meer verward.

Ik ben dit boek gaan schrijven omdat ik zag dat het simpeler kan. En omdat ik door de jaren heen een aantal denkers ben tegengekomen die mij steeds terugbrachten naar de basis.

Dr Neal Barnard was een van de eersten die mij liet zien hoe krachtig een volwaardig plantaardig voedingspatroon kan zijn bij diabetes type 2. Niet als lifestyle, maar als interventie. Zijn werk rond vetopslag in spiercellen en insulineresistentie gaf woorden aan wat ik in de praktijk zag: het probleem zit vaak niet in suiker alleen, maar in een stofwisseling die vastloopt door de combinatie van vet en overdaad.

Dr John McDougall bracht me vervolgens iets anders: eenvoud. Geen ingewikkelde macro's, geen obsessie met eiwit, maar voeding die bestaat uit herkenbare producten, zetmeelrijke basisvoeding, rust in het hoofd en consistentie in het gedrag. Zijn boodschap was bijna confronterend simpel, en juist daarom bleef hij hangen.

Dr Michael Greger leerde me kritisch blijven. Niet alles aannemen, maar blijven kijken naar data, naar populaties, naar lange termijn effecten. Zijn manier van denken maakte mij scherper, omdat hij steeds teruggaat naar de vraag: wat laat

het totaal van het bewijs zien, niet één studie, niet één mening.

En Dr Esselstyn maakte het plaatje compleet door te laten zien hoe diep leefstijl kan ingrijpen op chronische ziekte, mits je het serieus neemt en niet half doet. Zijn werk rond vaatgezondheid en voeding gaf mij nog meer vertrouwen dat we vaak veel meer kunnen beïnvloeden dan we denken.

Maar dit boek zou niet compleet zijn als het alleen over voeding ging.

Want de grootste blinde vlek in de wereld van diabetes type 2 is krachttraining.

De meeste mensen krijgen te horen dat ze moeten wandelen. Meer bewegen. Een beetje fietsen. En dat helpt, absoluut. Maar krachttraining doet iets unieks. Spiermassa is niet alleen een esthetisch doel. Spieren zijn een opslagplaats voor glucose. Elke kilo actieve spier maakt je lichaam gevoeliger voor insuline. Elke training is een signaal: we hebben energie nodig, we gaan het gebruiken, we worden efficiënter.

Krachttraining is geen bijzaak. Het is een van de meest directe manieren om je bloedsuikerregulatie te verbeteren, juist omdat het je lichaam dwingt om glucose op te nemen zonder dat je eerst perfect hoeft te zijn met eten.

Daarom vormt het de kern van dit boek, samen met voeding. Niet als topsport, niet als bodybuilding, maar als minimale, gerichte prikkel die het systeem verandert.

En dat brengt me bij het systeem achter alles wat je gaat lezen.

IMPACT

Ik heb dit framework gebouwd omdat mensen geen motivatieprobleem hebben, maar een structuurprobleem. Ze hebben geen behoefte aan nog een lijst regels, maar aan een

logische volgorde.

IMPACT staat voor:

Inzicht. Begrijpen wat er gebeurt in je lijf, zodat je niet meer handelt uit paniek of verwarring door de overvloed aan informatie die er beschikbaar is.

Minimalisme. Stoppen met overcompliceren, en focussen op de paar dingen die echt tellen.

Progressieve weerstand. Niet alleen spieren opbouwen en je lichaam sterker maken, omdat dat direct invloed heeft op je glucosehuishouding, maar ook progressieve weerstand in leefstijl om je weerbaarder te maken.

Adaptie. Leren bijsturen op basis van feedback van je lichaam, niet op basis van emoties.

Consistentie. Niet perfect zijn, maar blijven doen wat logisch is en bij je past, week na week.

Transformatie. Niet alleen een lagere waarde op papier, maar een ander lichaam, een ander systeem, een ander leven.

De beste resultaten ontstaan niet door blind volgen, maar door een open houding. Door bereid te zijn oude overtuigingen los te laten. Misschien denk je dat je koolhydraten moet vermijden. Misschien denk je dat trainen zwaar en tijdrovend moet zijn. Misschien denk je dat diabetes type 2 iets is wat je alleen kunt onderdrukken.

Dit boek vraagt je niet om mij te geloven. Het vraagt je om te kijken. Te leren. Toe te passen. En vooral om het systeem een kans te geven.

Laat ik meteen helder zijn: ik heb zelf geen diabetes. Verwacht dus geen autobiografisch drama. Wat ik wel heb, zijn decennia aan praktijkervaring en honderden gesprekken

met mensen die ziek werden door hun leefstijl. Niet door hun genen. In plaats van inzicht kregen ze diëten. In plaats van een plan kregen ze pillen. En nee, dat werkt niet. Maar het houdt wel een hele industrie draaiende.

Ik ben gefascineerd door systemen. Het lichaam is er één. Gedrag ook. Gewoontes. Keuzes. Alles volgt een systeem. Je krijgt niet wat je wilt, je krijgt wat je systeem oplevert. En dat geldt net zo goed voor gezondheid als voor ziekte.

IMPACT op diabetes type 2 is niet ontstaan uit één onderzoek of één succesverhaal. Het is de optelsom van tientallen boeken, honderden studies en duizenden gesprekken. En steeds weer dezelfde conclusie: verander het systeem, en het lichaam volgt vanzelf.

Ontdek, leer en pas toe.

Jelle de Vries
Vitaliteitscoach

Gezondheid is gedrag, geen lot

De meeste mensen denken bij diabetes type 2 aan pech. Aan erfelijkheid. Aan leeftijd. Soms zelfs aan iets wat hen simpelweg is overkomen. Wat bijna niemand denkt, is dat het hier niet gaat om toeval, maar om gedrag. Gedrag dat jarenlang is herhaald, genormaliseerd en zelden echt ter discussie is gesteld. En precies daarom is het ook te beïnvloeden. Te keren zelfs, mits je bereid bent om anders te kijken.

Dat idee kan confronterend zijn, zeker als je al lange tijd meedraait in het medische circuit. Je kent het ritme inmiddels: controles, metingen, herhaalrecepten, gesprekken over risico's en mogelijke complicaties. Alles draait om bijhouden, bijstellen en beheersen. Zelden om herstellen. Zelden om de vraag of het ook anders kan. En wat als ik je zeg dat dit systeem je vooral rustig houdt, maar je niet vooruit helpt. Dat het is ingericht op stabiliteit, niet op verbetering. Op controle, niet op herstel.

Wat als je gezondheid niet per definitie langzaam achteruit hoeft te gaan, maar juist weer vooruit kan bewegen.

Mensen met diabetes type 2 horen vaak dat hun situatie stabiel is. In de praktijk betekent dat meestal dat de waarden niet slechter zijn geworden, dat de medicatie zijn werk doet

en dat er dus geen reden is om iets te veranderen. Er wordt gemonitord, vastgelegd en eventueel aangepast, maar het idee dat je er ooit echt vanaf zou kunnen komen, wordt zelden uitgesproken. Soms wordt het zelfs actief ontmoedigd. Ik heb cliënten gehad die letterlijk te horen kregen dat ze ermee moesten leren leven. Dat stoppen met medicatie niet realistisch was. Dat het nu eenmaal in de familie zat, en dat dit dus het onvermijdelijke verloop was.

Wat al deze uitspraken gemeen hebben, is dat gezondheid wordt neergezet als lot. Als iets wat je overkomt, in plaats van iets waar je invloed op hebt. En zodra je dat gelooft, verdwijnt eigenaarschap. Verbetering voelt dan als toeval. Achteruitgang als iets wat er nu eenmaal bij hoort.

Echte verandering begint precies daar waar dat idee wordt losgelaten. Bij het besef dat gezondheid geen moreel oordeel is, maar gedrag. En dat gedrag, hoe diep het ook is ingesleten, te trainen is.

Medicatie speelt daarin vaak een belangrijke rol, maar het is belangrijk om daar eerlijk over te zijn. Medicatie verlaagt de bloedsuiker, maar het pakt de oorzaak niet aan. Het dempt het signaal, terwijl het probleem zelf intact blijft. In sommige fases is dat noodzakelijk en verstandig, daar ben ik duidelijk over. Medicatie kan ruimte creëren, veiligheid bieden en het lichaam tijdelijk ondersteunen. Maar zolang het wordt gezien als de oplossing, blijft het systeem hetzelfde. Gericht op voorkomen van verslechtering, niet op herstel.

Herstel vraagt iets anders. Het vraagt inzicht in wat er gebeurt in je lichaam. Het vraagt actie die verder gaat dan volgen en slikken. En het vraagt eigenaarschap. Niet in de zin van schuld of verwijt, maar in de vorm van invloed. Het besef dat je misschien niet verantwoordelijk bent voor waar je

nu staat, maar wél voor de richting waarin je verdergaat. Dat verschil is cruciaal.

De meeste mensen overschatten wat ze in een week kunnen veranderen, en onderschatten volledig wat er mogelijk is in een jaar. Zeker wanneer ze consequent kleine, logische keuzes maken die aansluiten bij hoe het lichaam daadwerkelijk werkt. Niet vanuit paniek. Niet vanuit strengheid. Maar vanuit begrip. Begrip voor wat jarenlange overbelasting doet, en voor wat er gebeurt wanneer je die belasting stap voor stap wegneemt.

Elke kleine keuze is in feite een correctie. Op jaren van verkeerd aangeleerd gedrag. Op goedbedoelde adviezen die niet het gewenste effect hadden. Op systemen die vooral gericht waren op beheersen in plaats van herstellen. Precies daarop is IMPACT gebouwd. Geen drastische diëten. Geen extreme trainingsschema's. Geen ruis. Alleen dat wat werkt, omdat het logisch is, uitvoerbaar blijft en vooral herhaalbaar is.

Uiteindelijk blijft er één variabele over die alles bepaalt. Jij. Niet omdat je bijzonder moet zijn, maar omdat jouw gedrag het verschil maakt. De kennis is beschikbaar. De onderzoeken zijn helder. De resultaten zijn meetbaar. Wat telt, is jouw bereidheid om oude overtuigingen los te laten en ruimte te maken voor een andere aanpak. Om fruit te eten terwijl je dat misschien altijd vermeed. Om minder te doen, maar slimmer. Om vet los te laten dat ooit als gezond werd gepresenteerd.

Zodra jij verandert, verandert je lichaam mee. Dat is geen belofte en geen overtuiging, maar biologie. Je hoeft niets te geloven. Je hoeft het alleen toe te passen en te observeren wat er gebeurt.

Als je wilt transformeren, begint dat hier. Met het inzicht

dat gezondheid geen lot is, maar gedrag. En gedrag kun je trainen.

Wie ben jij zonder pillen?

Stel je voor dat er geen metformine meer in je medicijnkastje ligt. Geen routineprik. Geen schema's die je dag structureren. Je hoeft niet meer te onthouden wat je wanneer moet slikken. Je hoeft je lichaam niet langer te managen met medicatie. Wat blijft er dan over.

Voor veel mensen roept die vraag ongemak op. Niet omdat ze geen pillen meer willen slikken, maar omdat ze niet goed weten wie ze zijn zonder die medicatie. Het is onderdeel geworden van hun identiteit. Wie jarenlang leeft met diabetes type 2 bouwt daar onbewust een verhaal omheen. Ik ben diabeet. Dat verhaal wordt structureel. Niet tijdelijk. En precies daar zit de blokkade.

Zolang je jezelf ziet als iemand die ziek is en afhankelijk blijft, handel je vanuit dat beeld. Je omgeving bevestigt het. Zorgverleners bevestigen het. Voor je het weet is je identiteit niet langer iemand die werkt aan gezondheid, maar iemand die zijn ziekte moet beheren. Die verschuiving werkt door in alles wat je doet. In je keuzes. In je verwachtingen. In wat je wel en niet probeert.

De overgang van symptoomonderdrukking naar systeemverandering is daarom niet alleen lichamelijk. Ze is vooral mentaal.

Symptoomonderdrukking voelt veilig. Het vraagt weinig. Een pil nemen is eenvoudiger dan je leefstijl herzien. Het is makkelijker om waarden binnen grenzen te houden dan om voeding, slaap, beweging en stress structureel aan te pakken. Het zorgsysteem stuurt hier onbewust op aan. Je wordt beloond voor stabiliteit, niet voor vooruitgang. Zolang de cijfers acceptabel blijven, lijkt alles onder controle. Maar die controle is kunstmatig. De oorzaak blijft intact, terwijl het systeem dat de klachten veroorzaakt gewoon doordraait.

Systeemverandering vraagt iets anders. Het vraagt eigenaarschap.

Echte verandering ontstaat wanneer je jezelf niet langer ziet als iemand die moet managen, maar als iemand die kan veranderen. Dat begint niet bij motivatie of inspiratie. Het begint bij gedrag. Bij kleine, gerichte acties die iets verschuiven in hoe je leeft. Wat je eet. Hoe je slaapt. Hoe je beweegt. En vooral hoe je denkt over je rol daarin.

Die acties leveren kleine successen op. Die successen bouwen vertrouwen. Dat vertrouwen verandert je gedrag opnieuw. Zo ontstaat een opwaartse beweging. Maar die begint onderaan. Bij doen, niet bij hopen.

Veel mensen verkiezen medicatie boven actie omdat het begrijpelijk is. Medicatie is snel en beschikbaar. Je hoeft je dagindeling niet te veranderen. Geen andere boodschappen te doen. Geen lastige gesprekken te voeren met je omgeving. Veranderen daarentegen confronteert. Het legt bloot dat keuzes die jarenlang normaal leken, gevolgen hebben. Het vraagt dat je verantwoordelijkheid terugneemt die je hebt uitbesteed. Dat voelt spannend, omdat de vraag opkomt wat er gebeurt als het niet lukt.

Daar zit de paradox. Zolang je geen eigenaarschap neemt,

blijf je vast in een systeem dat niet herstelt. Veranderen voelt risicovol. Niet veranderen is dat ook, maar dan langzaam en zeker.

Je lichaam is geen defect apparaat. Het is een systeem dat reageert op hoe jij leeft. Blijf je doen wat je deed, dan krijg je wat je kreeg. Verander je het systeem, dan verandert het resultaat. Transformatie betekent dan ook niet dat je iemand anders wordt. Het betekent dat je oude patronen afleert. Je leert opnieuw wat voeding doet. Wat slaap doet. Wat stress doet. Je ontdekt dat je lichaam geen tegenstander is, maar een partner.

Die herprogrammering gebeurt niet in één dag. Ze begint bij één besluit. Jezelf niet langer zien als iemand met diabetes, maar als iemand die werkt aan herstel. Laat dit die verschuiving zijn. Van passief naar actief. Van beheren naar verbeteren. Van symptoombestrijding naar systeemaanpassing. En kijk wat er dan verandert, in je lichaam en in je hoofd.

II

INZICHT

In dit deel ontdek je waarom diabetes type 2 niet draait om suiker, wilskracht of falen, maar om verstoorde processen in het lichaam. Je leert hoe vet, insuline, spiermassa en energie samenhangen en waarom cijfers pas betekenis krijgen wanneer je begrijpt wat erachter gebeurt. Dit deel geeft rust, overzicht en helderheid, zodat je stopt met gokken en eindelijk snapt wat je lichaam nodig heeft

Suiker is geen oorzaak van diabetes type 2

De meeste mensen denken dat diabetes type 2 ontstaat door te veel suiker, en dat klinkt logisch omdat je het overal hoort, suikerziekte, te veel koolhydraten, problemen met insuline, waardoor al snel wordt gedacht dat minder brood, minder pasta en geen fruit de oplossing moeten zijn, maar dat verhaal klopt niet, het is te simpel, en juist door die eenvoud blijft het echte probleem vaak jarenlang bestaan.

Diabetes type 2 ontstaat niet omdat je lichaam wordt overspoeld met suiker, maar omdat je lichaam glucose steeds minder goed kan verwerken, niet omdat er te veel brandstof aanwezig is, maar omdat de toegang tot de cellen langzaam wordt geblokkeerd, en die blokkade heeft in de meeste gevallen één duidelijke oorzaak, namelijk vet.

Wanneer je jarenlang relatief veel vet eet, raken spiercellen en levercellen steeds minder gevoelig voor insuline, waardoor glucose de cel niet meer goed binnenkomt, niet omdat glucose slecht is, maar omdat de deur letterlijk steeds verder op slot gaat, terwijl je lichaam die suiker juist kwijt wil en daar alles aan doet.

De alvleesklier gaat meer insuline aanmaken om die deur alsnog open te krijgen, en een tijd lukt dat ook, maar steeds