

LUMC

MAGAZINE

#15

MAART 2015

*'HET LEVEN LACHT
ME WEER TOE'*

JAN KREEG EEN STEUNHART

**REANIMER
KUN JE LEREN**
Studenten geven

**LEEFSTIJL A
MEDICINE**
Hoe pak je dat aan

GEZOND LEVEN HELPT!

Door jezelf een gezonde leefstijl aan te meten, kun je in veel gevallen voorkomen dat je chronische ziekten als diabetes krijgt. En zelfs mensen die al ziek zijn, kunnen daarvan genezen door hun leefstijl aan te passen. Het LUMC loopt voorop in het motiveren van patiënten om gezonder te eten en meer te bewegen.

TEKST: CAROLINE VAN DER SCHAAF > FOTO'S: MARIUS ROOS





Nic Oosterveer (55) uit Lisse veranderde zijn leefstijl en hoeft geen insuline meer te spuiten.

“In april 2017 werd er diabetes type 1 bij mij geconstateerd. Ineens was ik een chronische patiënt. Ik spoot vier keer per dag insuline en moest voor én na de maaltijd in mijn vinger prikken om te kijken wat mijn suikerwaarden waren. De hele dag was ik met mijn suiker bezig.

Inmiddels was ik me in het onderwerp gaan verdiepen en stuitte ik op een zogeheten gezondheidsarchitect; een coach op het gebied van voeding en leefstijl. Hij wees mij op het boek van Hanno Pijl, over hoe je kunt genezen van diabetes door anders te eten. Ik ben toen overgestapt naar het LUMC. In tegenstelling tot het ziekenhuis waar ik eerst kwam, staan ze hier wél achter mijn keuze om mijn leefstijl aan te passen.

Ik eet nu geen aardappels, rijst, gewoon brood en pasta meer. In plaats daarvan eet ik vooral heel veel groenten en ook zuivel, eieren, noten, zaden, vlees en vis. En ik beweeg, om mijn suiker nog meer naar beneden te krijgen. Alles bij elkaar gaat het zó goed, dat ik sinds de zomer geen insuline meer spuit. Ik ben dus helemaal vrij van medicatie.

Het lijkt alsof deze manier van leven veel discipline vergt, maar als je het eenmaal gewend bent, gaat het vanzelf. Als diabeet moet je toch ook altijd alert zijn en op koolhydraten letten. Dan houd ik me liever bezig met voeding dan met medicatie. Ik voel me nu topfit en heb minder kans op typische diabetescomplicaties als slechthoofdpijn en hart- en vaatleed. Dat is voor mij een enorme motivatie.”

ZO ZIET EEN DAG IN HET LEVEN VAN NIC ERUIT

Ontbijt (8.00 uur)

- 100 gr gerookte zalm
- Hüttenkäse met peper
- gekookt ei

Lunch (12.30 uur)

- 125 gr volle kwark gemixt met 125 gr Griekse yoghurt
- 40 gr amandelen, walnoten, zonnebloempitten en pompoenpitten
- blauwe bessen, chiazaad en wat kaneel of cacao

Tussendoor (16.00 uur)

- avocado met beetje zout
- of een blokje pure chocolade met minimaal 72% cacao (Nic: “Dat is voor mij een dubbele moorkop, zo erg geniet ik ervan.”)
- koekje zonder suiker bij de koffie

Diner (18.00 uur)

- Groentesoep
- witlof, pompoenblokjes, blauw-schimmelkaas en walnoten uit de oven
- 200 gr vlees of vis

Drinken (gedurende de dag)

- koffie en water, soms met een stukje verse gember erin

Beweging

- Maandagochtend 1 uur sportschool met personal trainer
 - Donderdag- en zondagochtend half uur hardlopen
- Dagelijks een ommetje en in het weekend een lange wandeling