

# WENKE VIR DIABETE-KEN JOU GI

DIABETES

[www.foodloversrecipes.com](http://www.foodloversrecipes.com)

WENKE !! Hou jou Bloedsuiker reg!!

Alida Fourie Visagie

Wenk 1 Eet sowat drie maaltye en drie tussenin-happies per dag. Jou liggaam skei dan net klein hoeveelhede insulien af. As jy groot maaltye verorber, stel jou liggaam meer insulien vry om die glukose “op te ruim“. En insulien speel 'n rol in hoe jou liggaamvet “berg“. As daar dikwels baie insulien in die bloed sirkuleer, word oortollige suiker makliker as vet geberg. En die liggaam wil dan nie die opgegaarde vet “los“ nie. Jy voel maklik pê en is altyd aan die eet, en verloor nie gewig nie.

Wenk 2

Sluit lae- GI-koolhidrate by elke maaltyd of tussenin-happie in. Koolhidrate is die voedingstof wat energie gee. As jy koolhidrate vermy, begin jy na soetgoed hunker – en peusel jy dalk aan hoëvet-kos (soos sjokolade, oliebolle, aartappelskyfies). En jy kan nie gewig verloor nie. Vermy dus hoëproteïen-, lae-koolhidraat-diëte – dit hou boonop gesondheidsrisiko's in. Plaaslike navorsing toon mense wat 'n dieet met lae-GI-kos gevolg het, het in 12 weke sowat 2 kg méér verloor. Dis nou teenoor die kontrolegroep wat hoë-GI-kos geëet het. Albei groepe het dieselfde hoeveelheid vet, kilojoules, proteïene, vet en vesel geëet. Met 'n lae-GI-dieet word egter minder insulien afgeskei en jou bloedsuikervlak bly stabiel. Dit help jou liggaam omvet te verloor. Terwyl hoë insulienvlakke dit teenwerk.

Moet jy nou sekere kos uitsny? Beslis nie. Daar is nie iets soos “regte” of “verkeerde” kos nie. Jy kan ’n maaltyd met ’n lae GI bymekaar sit: deur net die regte soort en hoeveelheid kos te kombineer. Gewone bruinbrood het bv. ’n hoë GI. Eet die helfte minder (een in plaas van twee snye) en kombineer dit met ’n halwe koppie sousbone (baked beans) (lae GI). Die gekombineerde GI is nou heelwat laer. Ontbytgraankos is dikwels verfyn en het dus ’n hoë GI. Maar omdat jy dit saam met melk of jogurt (lae GI) eet, is die gesamentlike GI laer. Veral as jy die porsie graankos met die helfte verminder en ’n lae-GI-vrug byvoeg.

Wenk 3

Moenie alle vet uit jou dieet sny nie, maar hou jou porsies dop! Kies “goeie” vette, nl. mono- en poli-onversadigde vette: avokado’s, neute, grondboontjebotter, ekstra suiwer olyfolie, sade en vet vis (salm, makriel en sardyne).

Wenk 4

Dis belangrik om nie te min te eet nie: Dit gaan jou metabolisme stadiger maak. Jou liggaam verbrand nie vet as jy jouself uithonger nie.

Wenk 5

Eet hoë-GI koolhidrate as jy langer as ’n uur geoefen het. As jy ’n diabeet is of ’n sensitiewe bloedsuikervlak het, kies intermediêre (“tussenin”) GI-kos. Die GI-dieet is ook nommerpas vir diabete. Diabetes is ’n toestand waar die liggaam nie genoeg insulien (of ’n swakker gehalte) vervaardig nie. Of dit nie behoorlik kan gebruik nie.

Onthou: Insulien is die hormoon wat die verspreiding van glukose in die liggaam reguleer. As jy ’n diabeet is, begin suiker in jou bloedstroom ophoop. Jou behandeling is daarop gemik om jou bloedsuikervlak te normaliseer en stabiel te hou.

Volgens Liesbet het die GI-konsep ’n hele omwenteling in diabete se dieet veroorsaak: Daar bestaan inderwaarheid nie meer iets soos ’n “diabetiese dieet” nie. Jy moet net gesond eet – dieselfde riglyne wat vir alle mense geld. Dus ’n dieet

met min versadigde vette, geen transvetsure (plantaardige olies waarvan die chemiese samestelling verander is weens die hoë temperatuur waarby dit vervaardig is, bv. sommige margariens), 'n matige inname van mono- en polionversadigde vet, baie veselryke kos, matige proteïene, lae-GI-koolhidrate en volop vrugte en groente. Navorsing toon dat baie kos wat tradisioneel as “veilig” vir diabetese beskou is, jou bloedsuikervlak die hoogte laat inskiet. Ander kos wat weer in die verlede vermy is, veroorsaak nie noodwendig drastiese bloedsuikerskommeling nie. Aartappels, wat eens die stapelvoedsel van diabetese was, het byvoorbeeld 'n hoë GI. (Gekookte baba-aartappels met die skil s'n is laer.) Versoete vrugte-jogurt het 'n lae GI.

Voorheen is geglo 'n hoë suikerinname is die hooforsaak van tipe 2- (of nie-insulienafhanklike) diabetes. Hoewel daar nog onsekerheid oor die presiese oorsaak is, speel oorerwing en vetsug 'n rol. As jy te veel eet en te min beweeg, raak jou selle insulienweerstandig. Die liggaam kan dan toenemend nie die insulien gebruik wat dit vervaardig nie. Dis dus belangrik om meer aktief te wees.

Diabeet of net gesondheidsbewus: Hou jou oë oop vir GIFSA se groen logo (lae GI). Dit verskyn reeds op sowat 100 produkte. (Gewoonlik saam met Diabetes SA se logo.) As jy jouself wil bederf, kies kos met die oranje logo (of intermediêre GI). Maar kos met 'n rooi logo (hoë GI), moet jy “verdien” – dus langer as 'n uur oefen.♥

## LEER KEN JOU“GI”

Alida Fourie Visagie

Lae GI: Volgraan- en “original” ProNutro, mieliepap (afgekoel), ProVita, saadbrood, volgraan-rogbrood en ander lae-GI-brode, pasta (durumkoring), wilderys, bruinrys, appelkose, vars kersies, perskes, pruime, pere, appels, aarbeie, alle sitrusvrugte, druiwe (hou porsie dop!), geblikte perskes, appelkose en pere (in vrugtesap), alle bone.

•Intermediêre GI: Ryvita, rogbrood (verfyn), tropiese vrugte

(pynappel, mango, piesang, lietsjie, koejawel), tafelsuiker (sukrose), suikermielies (geblik), koeskoes, geblikte perskes in stroop, vars uitgedrukte lemoensap, beet, wortels.

•Hoë GI: Kommersiële heuning, wit-, bruin- en volkoringbrood (met geen of min korrels of sade), aartappels: gebak, mikrogolfoond, gebraai, slaptjips, kapokaartappels, ryskoekies, waatlemoen, gegeurde kits-hawermout, groenbone met aartappels, energiedrankies.♥