Hypoglykemie syndroom

Het woord “hypoglykemie” wordt ook wel gebruikt voor het verschijnsel dat de bloedsuikerspiegel te snel wisselt tussen hoog en laag, waarbij vooral de periodes dat het te laag is de klachten veroorzaken. Medisch gezien is hypoglykemie (een te lage bloedsuikerspiegel) dus een onjuiste benaming voor een verschijnsel van wisselende bloedsuikerniveaus, maar vooral in kringen van alternatieve geneeswijzen is dit woord ingeburgerd geraakt.

Bij hypoglykemie is er zo vaak een snelle verhoging geweest van de bloedsuikerspiegel (door voeding en/ of stress), dat de systemen die de bloedsuikerspiegel moeten reguleren overprikkeld zijn geraakt en niet meer optimaal functioneren. Vooral de alvleesklier en de bijnieren maken de hormonen aan die reageren op stress en die de bloedsuikerspiegel reguleren. Uitputting van deze organen geeft een verlaagde tolerantie voor suikerrijke producten en voor stress, er wordt te heftig op gereageerd. Als er niets verandert aan de stress en/ of de voeding, dan raken de alvleesklier en bijnieren steeds meer uitgeput.

De belangrijkste klachten bij het hypoglykemie syndroom zijn:

* Vermoeidheid, gevoel van zwakte in de spieren (de spiercellen hebben even te weinig brandstof)
* Honger tussen de maaltijden door (de bloedsuikerspiegel heeft op dat moment een dip)
* Extreme behoefte aan zoetigheid
* Transpiratie (dit is een teken van stress en een lage bloedsuikerspiegel is stressvol voor het lichaam)
* Hartkloppingen (dit is ook een symptoom van stress; het lichaam wil extra bloed rondpompen om meer brandstof te krijgen)
* Beven/ trillen van bijvoorbeeld de handen, met name vlak voor een maaltijd. (de bloedsuikerspiegel is dan erg laag)

Een glucosetekort in de hersenen komt vooral voor bij langdurige of zeer heftige stress. Dan kun je klachten krijgen als:

* Duizeligheid
* Hoofdpijn
* Concentratiestoornissen
* Angsten, fobieën en nervositeit
* Geïrriteerdheid, woede aanvallen, huilbuien
* Loomheid, geeuwen, slaperigheid en slapeloosheid

Sommige mensen worden ’s nachts wakker en als ze dan even wat eten, kunnen ze weer doorslapen. Een duidelijk symptoom van een bloedsuikerspiegel die uit balans is.

**Voeding**

De invloed van voeding op je gedrag, je conditie, hoe je je mentaal voelt wordt erg onderschat. Toch kun je door verkeerde voeding veel klachten krijgen.

Nervositeit, onrust, psychisch onstabiel, agressief, kort lontje. Je menstruatie kan in de war raken, je kunt erg moe worden. En dit zijn nog maar enkele voorbeelden. Je lichaam heeft afhankelijk van wat je werkzaamheden zijn een aantal calorieën nodig per dag. Deze worden onderverdeeld in categorieën.

koolhydraten, eiwitten, vetten, water, mineralen en vitamines.

Tegenwoordig eet men enorm veel vet en koolhydraten. Deze stoffen zijn ook erg verslavend!

Vetten heb je in goede en slechte soorten. Koolhydraten ook. Je hebt ze beide nodig. Maar welke moet je dan gebruiken? Tegenwoordig wordt meer eiwit aanbevolen. En welke vitaminen en mineralen moet je nemen? Heb je die überhaupt wel nodig?

Voeding wordt dus vaak gecombineerd met vitaminen (suppletie) als er tekorten zijn.

Bij het maken van een gezond voedingspatroon is er geen sprake van een dieet.

Daar geloof ik niet in. Het gaat om het omgooien van je voedingspatroon!

Je blijft van elk soort categorie iets eten, maar iets meer van de een dan van de anders. Dit voedingspatroon is voor elk mens anders. Zeker bij hormonale klachten moet je erg op je voeding letten en specifieke aanvullingen nemen.

Ook bij stress & burn-out klachten. Ik maak meer mee dat vrouwen een slecht voedingspatroon hebben dan een goede! In verhouding zou je kunnen zeggen 30% goed en maar liefst 70% slecht (er).

Er is eigenlijk weinig kennis bij de standaard Nederlander over voeding! Misschien kan een consult hierover je ogen openen, en je klachten verminderen!

Een voedingsplan is over het algemeen geïntrigeerd in het behandelplan.

Het fijne van een natuurgeneeswijzen praktijk is dat je dit kunt combineren met middelen die helpen je bloedsuiker te ondersteunen.

Je kunt ook zeker komen als je verslaafd bent aan suiker.

Dit is niet gek. Weet je dat suiker ook in de lijst van verslavingen staat?

Ik Kijk nergens van op, en zal je daar zeker in steunen!

