

Diabetes

Een overzicht van de
reguliere en complementaire
behandeling

Interrelaties

Overgewicht : meer kans op diabetes

Diabetes verhoogt de kans op hart-
en vaatziekten, maar ook de kans op
kanker en dementie

Overgewicht en diabetes zijn
volksziekten

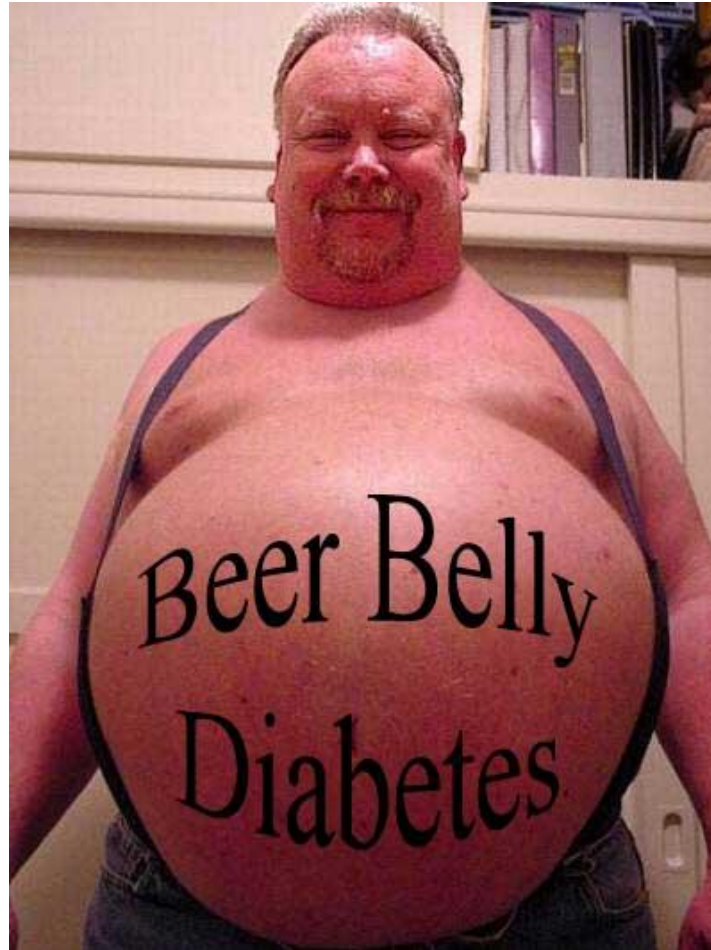
Risicofactoren type 1

- Vitamine D-tekort (PMID 20304061)
- Enterovirussen (PMID 20351698)
- Vroeg vreemde complexe eiwitten in de voeding introduceren (PMID 20335552)

Risicofactoren type 2

- Overgewicht, vooral rond de buik (zie volgende dia)
- Slecht en/of te veel eten
- Weinig bewegen
- Roken
- Te hoog cholesterol en of verhoogde bloeddruk
- Erfelijkheid, etniciteit
- Andere ziekten : hemochromatose
- Medicamenten : prednison o.a.
- Stress?

“Bierbuik” : risicofactor voor diabetes type 2



Symptomen (algemeen)



Symptomen type 1

- Dorst en veel plassen
- Afvallen
- Ziek/beroerd voelen
- Steeds hongerig
- Wazig zien

Symptomen type 2

- Vaak dorst en veel plassen
- Moe
- Oogklachten, zoals branderige ogen ; wazig, dubbel of slecht zien
- Kortademig of pijn in benen bij lopen
- Veel infecties

Zwangerschapsdiabetes 1



Zwangerschapsdiabetes 2

- Diabetes type 2 in familie
- Overgewicht voor zwangerschap
- Gestoorde vetstofwisseling of gestoorde glucosetolerantie
- Eerder zwangerschapsdiabetes
- Etniciteit

Symptomen zwangerschapsdiabetes

- Baby groeit wel erg hard!
- Veel dorst en plassen!

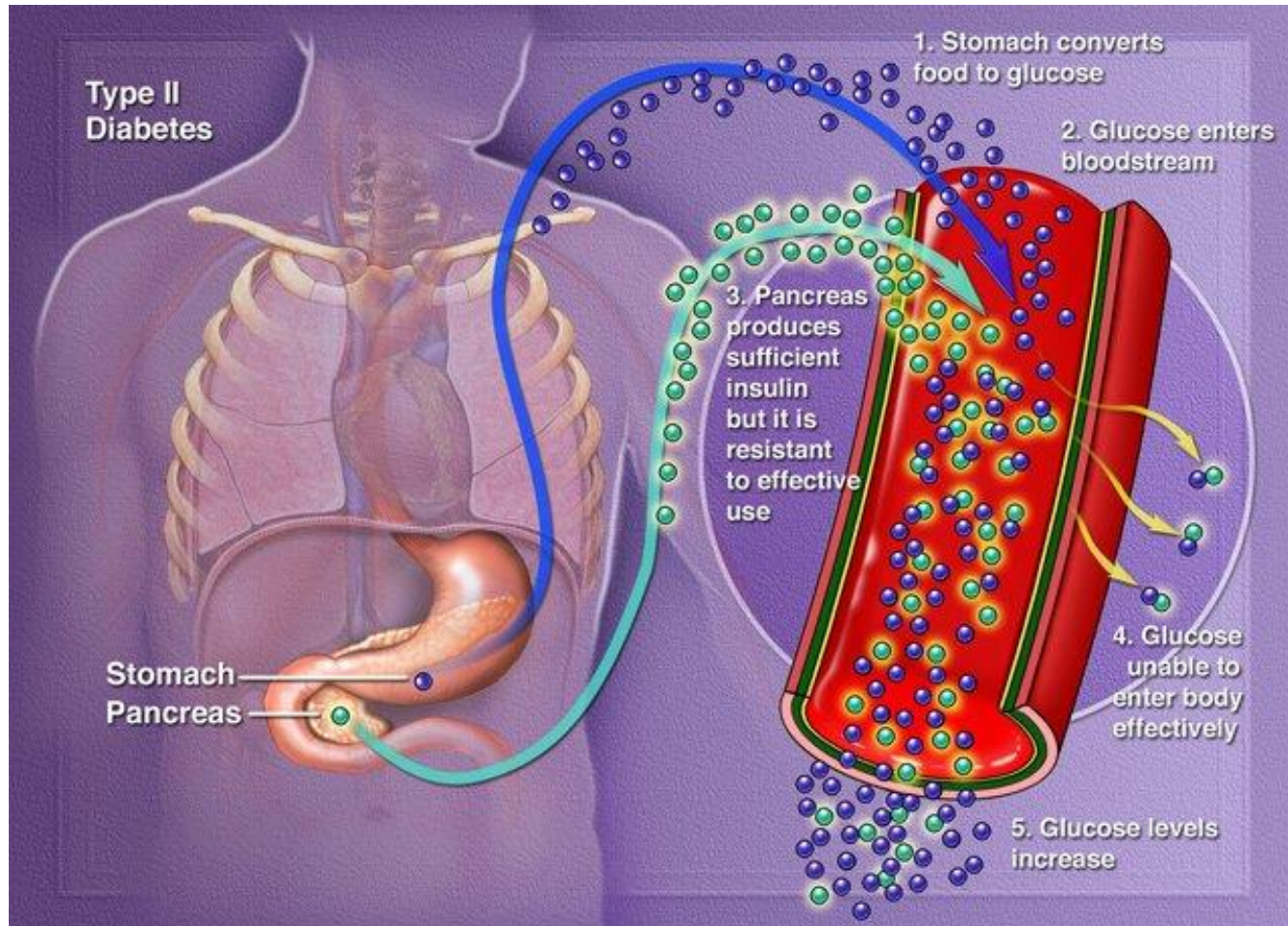


Reguliere behandelning type 1

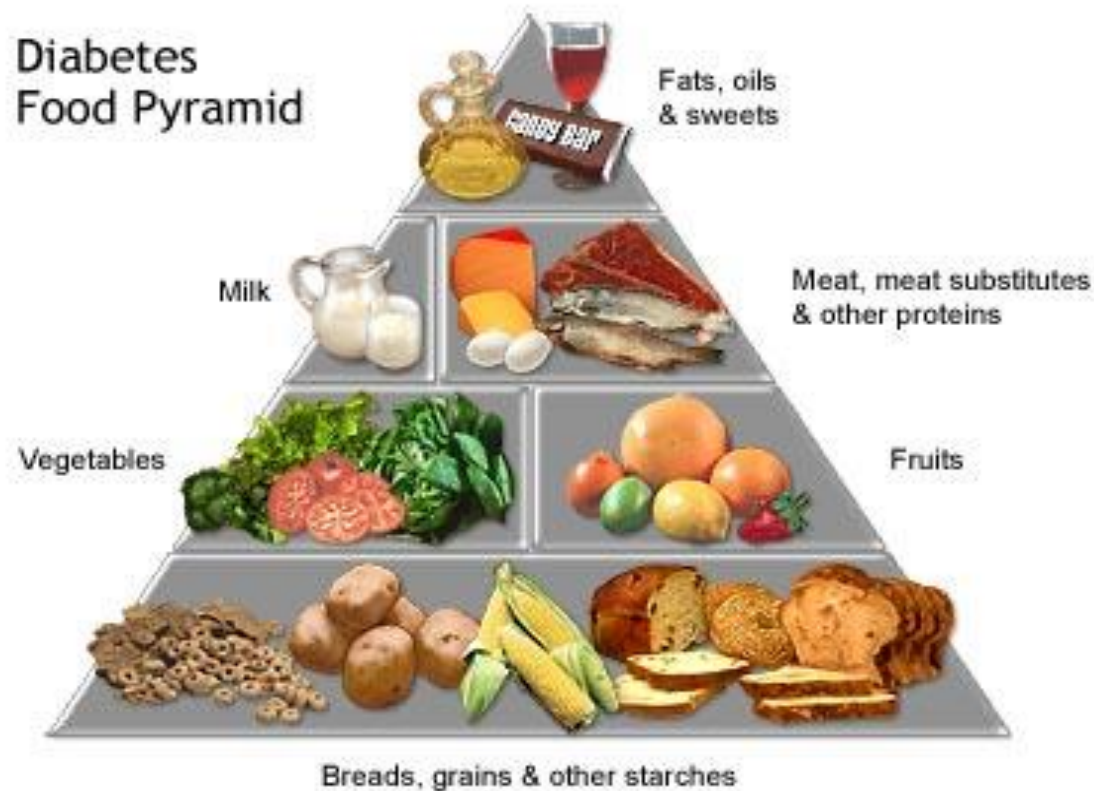
- Insuline



Diabetes type 2



Reguliere behandeling type (2) ; dieet : moet beter



Reguliere behandeling

type 2 (b)

- Sulfonylureumderivaten, zoals glibencamide bevorderen insulineafgifte ; nu meer kort werkende vormen : beter!
- Metformine e.d. : remmen afgifte glucose door de lever ;' geven soms vieze smaak
- Acarbose : remt opname glucose in darm ; weinig meer gebruikt

Reguliere behandeling

type 2 (c)

- Thiazolidinediones (TZD's) : dit zijn insuline sensitizers ; rosiglitazone verhoogt echter risico op infarct ; pioglitazone niet
- Klassiek is de combinatie van een sulfonylureumderivaat met metformine!

Bewegen zou regulier meer aanbevolen moeten worden !!

Before

- Include 5 minute warm up
- Check blood sugar



After

- Include 5 minute cool down
- Check blood sugar

Behandeling

zwangerschapsdiabetes

- Dieet
- Eventueel ook insuline
- Kind eerder laten komen.
- Complementaire middelen voor type 2 liggen voor de hand. Echter ginseng bijvoorbeeld is teratogeen.
- Veel onderzoek naar supplementen bij dit type nog nodig.
- Zink echter bijvoorbeeld stimuleert groei. Lijkt geen voordeel derhalve.

Complementaire

behandeling : algemeen!

- Meer intensief bewegen (3-4 uur per week).
- Gebruik olijfolie ; minder vlees en meer vette vis.
- Verlaag glycemische index!!
- Verminder aantal calorieën met name bij type 2 nuttig!

Complementaire behandeling type 1 (A)

- Multi met o.a. 100 mg vitamine E, 200 mcg selenium, 200 mcg chroom en 12 mg zink.
- Dagelijks 16 mg biotine
- 2-3 gram visolie per dag
- 2 keer daags 200 mg magnesium
- 800 IU vitamine D per dag, deels via een multi

Complementaire behandeling type 1 (B)

- Thee op basis van vijgenbladeren
- 15-25 gram fenegriekzaad, geweld in water

Complementaire

behandeling type 2 (A)

- Een multi met o.a. 100 mg vitamine E, 200 mcg selenium, 200 mcg chroom en 12 mg zink
- 5 mg melatonine voor slapen
- 2 keer daags 300 mg alfa-liponzuur
- 2 keer daags 100 mg Q10
- 2 keer daags 450 mg Panax ginseng
- 2 keer daags 15 ml Aloe vera-sap

Complementaire

behandeling type 2 (B)

- Dagelijks 800 mcg chroom
- Twee keer daags 1 gram C
- 2-3 gram visolie per dag
- 2 keer 200 mg Mg per dag
- 800 IU vitamine D per dag
- Drie keer daags 450 mg berberine
- Twee keer daags 150 mg resveratrol

Complementaire

behandeling type 2 (C)

- Dertig mg zink per dag, deels via multi
- Dagelijks 15-25 gram fenegriekzaad, geweld in water
- Dagelijks enkele grammen kaneel, dat voldoende coumarine bevat!
- Drie keer daags 100 mg kolokwintfruit
- Walnoten, indien 10-24% van de calorieën uitmakend!
- Diverse chrysanthemiumsoorten

Complementaire behandeling neuropathie

- Per dag 50 mg pyridoxaal-5-fosfaat
- Dagelijks 1000 mcg B12
- Dagelijks 2 gram L-carnitine
- 2 keer daags 300 mg alfa-liponzuur
indien dat nog niet wordt
ingenomen

Doorbloedingsstoornissen

diabetes : CAM

- Drie keer daags 60 mg Gingo-biloba-extract, bijvoorbeeld Tavonin 3 keer 1
- Dagelijks 2-3 gram curcuma longa-poeder ; curcuma werkt t.a.v. diabetes type 2 ook preventief

Dwarsverbandingen 1

- Bewegen ook van belang voor primaire en secundaire preventie hartinfarct, vertraagt dementie, vermindert kans op darmkanker, vermindert bijwerkingen chemo bij borstkanker en andere kankers

Dwarsverbandingen 2

Rood vlees : meer hartinfarcten , meer
borst-, darm-, alvleesklierkanker o.a.

Vette vis : minder snel Alzheimer, minder
hart- en vaatziekten, minder
darmkanker etc.

Minder calorieën : minder hart- en
vaatziekten, minder kanker, minder
Alzheimer en langer leven

Dwarsverbandingen 3

- Olijfolie : betere glucosetolerantie , ook lager cholesterol ; minder kanker (borst en darm ; bevindingen in het algemeen m.b.t. Kanker zeer consistent)

Dwarsverbindingen 4

- Melatonine verlengt leven bij uitgezaaide kanker ; het verlaagt ook de bloeddruk ; het induceert de slaap ; anti-reflux middel!
- Melatonine verkleint in dierproeven door preventief effect grootte infarct ; life-extension ; verlaagt kans op borstkanker etc.

Dwarsverbindingen 5

- Carnitine ook werkzaam bij neuropathie als gevolg van medicatie HIV, Alzheimer, chemo, Velcade.
- Carnitine verbetert ook de potentie en vertraagt Alzheimer
- In dierproeven samen met liponzuur life-extension!

Dwarsverbindingen 6

- Chroom ook tegen overgewicht
- Visolie verlaagt cholesterol, verhoogt HDL en vermindert sterfte door hart- en vaatziekten.
- D geeft life-extension
- Aloe vera verlengt leven i.g.v. uitgezaaide kanker

Dwarsverbindingen 7

- Coenzym Q10 : verlaagt de bloeddruk ; voorkomt migraine ; gaat vermoeidheid tegen ; samen met visolie en carnitine werkzaam tegen leeftijdsgebonden maculadegeneratie en zinvol bij cardiomyopathie.