

# Hoe uw bloedsuiker te verlagen

Het volgend advies heeft duizenden mensen met Diabetes Type 2 geholpen om een normaal bloedsuiker niveau te bereiken, ongeacht hoe hoog het niveau was toen ze begonnen. Zie ook <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm>

## Stap 1: Eet wat u tot nu toe at en schrijf het allemaal op

Eet normaal, maar gebruik uw bloedsuiker meter om uzelf te testen op de volgende momenten. Schrijf op wat u at en wat uw bloedsuiker resultaten waren:

<b>Bij het ontwaken (nuchter)</b>
<b>1 uur na elke maaltijd</b>
<b>2 uur na elke maaltijd</b>

Wat u hierdoor zal ontdekken is hoe lang na elke maaltijd uw hoogste meting komt, en hoe snel u terug naar "normaal" zakt. Ook zou u kunnen zien dat een maaltijd met brood, fruit of ander zetmeel en suikers (koolhydraten) u een hogere meting geeft.

## Stap 2: Eet de volgende dagen veel minder koolhydraten

Elimineer brood, granen, rijst, bonen, alle tarwe producten, aardappels, maïs en fruit. Haal al uw koolhydraten uit groenten. Test uw aangepaste maaltijden volgens hetzelfde schema als hierboven. Zie welke impact u kan maken op uw bloedsuiker door het elimineren van verschillende hoog-koolhydraat-houdende voedselsoorten.

Hoe dichter u bij niet-diabetes resultaten komt, hoe hoger de kans dat u vreselijke lichamelijke problemen vermijdt.

**Dit is wat wat dokters momenteel aanvaarden als niet-diabetes resultaten:**

<b>Nuchter</b>	<b>onder 100mg/dl</b>
<b>1 uur na de maaltijd</b>	<b>onder 140mg/dl</b>
<b>2 uur na de maaltijd</b>	<b>onder 120mg/dl</b>

Indien u beter kan dan dit, ga ervoor. Het Amerikaanse College van Klinische Endocrinologen raadt aan dat mensen met diabetes hun bloedsuiker niveau onder 140mg/dl houden op 2 uur na de maaltijd.

Wanneer u normale bloedsuiker niveaus haalt, kan u voorzichtig terug koolhydraten toevoegen, telkens testend na de maaltijd. Stop met toevoegen van zodra u in de buurt van uw doelwaarden komt.

Recente studies hebben uitgewezen dat uw "na de maaltijd" cijfers het beste indicatie geven van toekomstige lichamelijke problemen, vooral hartkwalen.

## Stap 3: Test, test, test!

Denk er aan dat u niet in een competitie zit. Speel met uw voedingsplan. Test, test, test! Leer welk voedsel hoge bloedsuiker veroorzaakt en welk voedsel u doet snakken naar meer.

Om het even wat iemand u vertelt, als een voedsel uw bloedsuiker over uw streefwaarden laat gaan, hoort dat voedsel niet in uw diabetes voedingsplan. Uw bloedsuiker meter zal u vertellen welk "diabetes dieet" het beste is voor uw lichaam. Gebruik hem en krijg uw gezondheid terug!

Voor meer informatie, ga naar: <http://www.bloodsugar101.com>