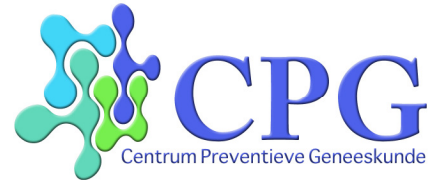


Glucose tolerantie test



Middels de Glucose tolerantie test krijg je inzicht in je risico om later Diabetes Type 2 te krijgen. Mocht je in een Burn-Out situatie zitten krijg je tevens inzicht in de van mate Burn-Out (3 gradaties) en uitstekende behandelmogelijkheden. De gemiddelde herstelduur bij Burn-out ligt tussen de 2 en maximaal 6 maanden.

Van symptomen tot (diabetes)medicatie:

De 'beginsymptomen': Je bent doodmoe, hebt heel veel dorst en moet 'onverklaarbaar' veel plassen...

Je dokter prikt nuchter glucose en die is ruim boven de 7,2 mmol. Er wordt een plasje (op suiker/ glucose) getest en HbA1C gemeten (het lange termijn glucosegehalte). Als die waarden ook verhoogd zijn zegt deze: 'Je hebt n beetje suiker'. Eerst krijg je voedingsadviezen. Of je krijgt 'tabletjes' of je mag meteen insuline gaan 'spuiten' met alle gevolgen van dien...

Er bestaat nu een test, die de kans op Diabetes kan weergeven. Sterker nog, die de oorzaak van je huidige klachten die met de suikerstofwisseling te maken hebben laat zien en zelfs de mogelijkheid biedt deze succesvol te behandelen.

Testverloop:

De Glucose Tolerantie Test duurt ongeveer 2,5 uur en er wordt inzicht verkregen in je glucosecurve. Hiervoor moet je nuchter te zijn vanaf 23:00 uur de dag ervoor. De test start om 9 uur in de ochtend.

Eerst wordt er nuchter op bloedsuiker geprikt, dan wordt je gewogen en krijg je een halve liter water met een bepaalde hoeveelheid druivensuiker/glucose te drinken. Vervolgens wordt er om het half uur nog 4 tot 6 keer geprikt, afhankelijk van de waarden.

Er bestaan 16 verschillende afwijkingen qua curve met als oorzaak een verstoorde suikerstofwisseling.

Afhankelijk van de uitslag kun je, indien gewenst, met voedingssupplementen behandeld worden gedurende 2 maanden. Daarna wordt er een nieuwe test uitgevoerd om de verbeteringen aan te tonen.

Het aanwezige klachtenpatroon zie je dan ook verminderen en tenslotte verdwijnen.

De test is in principe preventief bedoeld om te kijken in welk stadium van 'pre-diabetes' men zich bevindt.

Mocht je echter tabletjes zoals Metformine of Diclazide of andere gebruiken, kan er gekeken worden in hoeverre je alvleesklier nog werkt om daarna tijdelijk, met de juiste voedingssupplementen de werking te verbeteren.

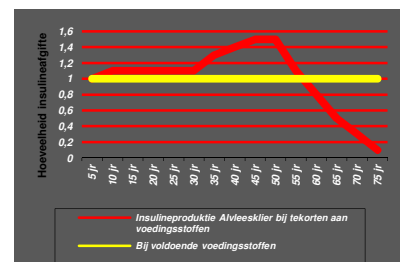
Het ontstaan van diabetes type 2: (Uitputting van de alvleesklier, de Eilandjes van Langerhans)

Tijdens het ontbijt gebruik je voedingsmiddelen met koolhydraten/suikers waardoor je bloedsuikergehalte stijgt. Op een gegeven moment krijgt je alvleesklier een signaalje door dat deze insuline moet afgeven. Insuline is belangrijk bij het koppelen van glucose (suiker) in de cellen.

Hierdoor kan de cel energie en warmte maken. Energie om te leven, warmte om lekker warm te blijven.

Nu kennen onze voedingsmiddelen twee soorten suikers. De zgn. **snelle suikers** (witte suiker, witte rijst, witte bami, witte macaroni, witmeel- producten etc.) en **langzame suikers** (groenten, volkoren producten etc.). Die langzame suikers komen langzaam in het bloed en hebben dus een langzame afgifte van insuline. Snelle suikers daarentegen komen sneller in het bloed, hebben een hogere afgifte van insuline uit de alvleesklier nodig waardoor de eilandjes van Langerhans overbelast raken.

De rode lijn hiernaast geeft de insulineafgifte weer gedurende het leven. De alvleesklier geeft in de fase hypoglycemie dus tijdelijk meer insuline af om daarna steeds minder te produceren... Bij de productie van deze insuline worden een aantal vitamine's (**C en B5**) en mineralen (**zink, mangaan en chroom**) verbruikt.



Vooral Zink en Mangaan zijn belangrijke katalysatoren. Gedegeneerde voeding bevat nog maar zeer weinig **zink en mangaan** waardoor de laatste jaren een schrikbarende toename van het aantal mensen met overgewicht en van hieruit ook diabetes.

Er wordt steeds minder insuline aangemaakt wat uiteindelijk leidt tot diabetes.

Tijdens de test wordt ook je urine na de 3^e vingerprik getest op glucose. Glucose mag absoluut niet in je urine aanwezig zijn. Indien 'Ja' is de opname in de cel niet goed.

Nederland telt ongeveer **850.000** geregistreerde diabeten die of tabletjes of insuline gebruiken en naar schatting 3,5 miljoen pré-diabeten met een vorm van Hypoglycemie of Syndroom-X met symptomen zoals dipjes na de (hoofd) maaltijd (even op de bank) of overdag wat trillerigheid met verlangen naar eten (liefst zoet).

Dagelijks komen er 200 diabeten bij, op jaarbasis dus 73.000.

Alarmerend is dat Diabetes type 2, 'ouderdomsdiabetes' nu ook steeds vaker bij jongeren en kinderen voorkomt.

CPG Kerkrade wordt ondersteund door **John Verhiel**, Orthomoleculair specialist op het gebied van voedinggerelateerde klachten die door middel van de Glucose tolerantie test kunnen worden opgespoord.

Klachten in de suikerstofwisseling;

Vermoeidheid, 'dipjes' na de hoofdmaaltijd met een gevoel van 'even op de bank', ondergewicht of overgewicht, overdag wel eens een inzinking met wat trillerigheid en dan meestal trek in wat te eten, liefst zoetigheid (soms ook hartig).

Groot suikerverbruik of behoefte daarin, beter als er wat (zoet) wordt gegeten, misselijk bij niet op tijd eten, veel dorst, honger meteen na de maaltijd, neiging tot alcoholgebruik, futloos en zwaar vermoeid gevoel, beven, innerlijke onrust, depressief, lust om of aandrang tot huilen, verstrooidheid, zwak concentratievermogen, angsttoestanden/ongemotiveerde angst, duizeligheid.

Vrouw: Cysten/eierstokken Man: Cysten/prostaat/vergroting.

Hoofdpijn of migraine, slapeloosheid, flauwvallen, prikkelbaarheid, krampen, spierpijn, koud zweet, nachtmerries, hartkloppingen, zelfmoordneiging, hopeloosheidsgevoel, claustrofobie, engtevrees, ver-stopping, obstipatie, overgewicht, obesitas, snel blauwe plekken na klap of stoot, pijn aan de linker buikzijde (maag/ribuiteinde), schildklierproblemen.

De kosten:

De kosten van de test inclusief consult, uitwerking, uitleg, behandelplan en voedingsadvies bedragen € **145,-** en worden contant afgerekend in de praktijk. Er is geen mogelijkheid om te pinnen.

Afspraak maken: → Kan via: **06-86468660** (John Verhiel)

Zorg dat je minstens 15 minuten voor de afspraak nuchter aanwezig bent in het CPG.

Tijdens de hele test mag er niet gegeten, gedronken of gerookt worden en inspanning zoveel mogelijk beperken. Neem een lunchpakketje mee, zodra de test is afgelopen mag je meteen eten. CPG zorgt voor thee of koffie.

Gebruik je geneesmiddelen voor bijv. suiker (als je al diabetes hebt) dan mogen die pas na de test gebruikt worden. Uiteraard mogen zij `s ochtends vooraf aan de test niet gebruikt worden. Geef vooraf wel even aan dat je diabetes hebt.

Uitleg en behandelplan:

Na de test wordt de uitslag door CPG meteen digitaal uitgewerkt en besproken. Na de uitleg kunt je kiezen of je een behandelplan wenst. Dit vergt een zgn. differentiaaldiagnostiek naar lichaamslengte, gewicht, vetpercentage, lean-body in combinatie met de uitslag van de test. Het behandelplan en voedingsadvies krijg je binnen enkele dagen thuis gestuurd. Eventuele voedings-supplementen worden daarna in overleg besteld.



**Gezonde groet:
John Verhiel
Orthomoleculaire Celbiologie**