



Reguleer je suiker in slechts 10 dagen

Auteur: Roy Hermans

Introductie

Welkom bij uw 10-daagse uitdaging om de bloedsuikerspiegel te verlagen en een gezondere levensstijl te omarmen! Dit e-boek biedt eenvoudig te volgen keto-recepten, simpele bewegingsideeën en praktische lifestyle-tips om u te helpen stabiele bloedsuikerwaarden te bereiken. Of u nu nieuw bent met keto of uw gezondheidsreis een vliegende start wilt geven, deze veranderingen kunnen een echt verschil maken. Maak u klaar om u energiek, in controle en in staat te voelen om de leiding over uw gezondheid te nemen – dag voor dag!

Over Mij

Tien jaar geleden werd bij mij type 1 diabetes gediagnosticeerd, en ik was overweldigd door het vooruitzicht hoe dit mijn leven zou veranderen. In het begin volgde ik de protocollen van mijn artsen precies op, maar ik realiseerde me al snel dat ze mij of anderen die ik kende niet hielpen.

Vastbesloten om een betere oplossing te vinden, wendde ik me tot een keto-dieet in combinatie met gezond eten en regelmatige lichaamsbeweging. Ondanks het gebrek aan steun van mijn artsen, besloot ik het zelf te proberen, en het maakte een wereld van verschil.

Nu deel ik met passie wat ik heb geleerd om anderen te helpen die worstelen met bloedsuikerregulatie. Mijn doel is om jou te voorzien van praktische, effectieve strategieën om de controle over je gezondheid te nemen en je beste leven te leiden.



Hoe deze 10-Dagen Gids te Gebruiken

Overzicht Dagelijkse Structuur



Elke dag volgt een eenvoudig format: Ochtendroutine, Maaltijden, Beweging en Avondontspanning.

- Totale dagelijkse tijdsbesteding: 15-20 minuten voor beweging, normale maaltijden.
- Beste praktijken voor het bijhouden van uw waarden.
- Noodprotocollen (reactie op lage bloedsuiker).

Uw Essentiële Benodigdheden Voor De Uitdaging



Zorg ervoor dat u deze items klaar hebt voordat u aan de uitdaging begint.

- Checklist medische goedkeuring.
- Glucosetabletten of dextrose bij de hand.
- Benodigdheden voor bloedsuikermeting.
- Eenvoudig benodigd keukengereedschap.

Kritieke Veiligheidsinfor matie

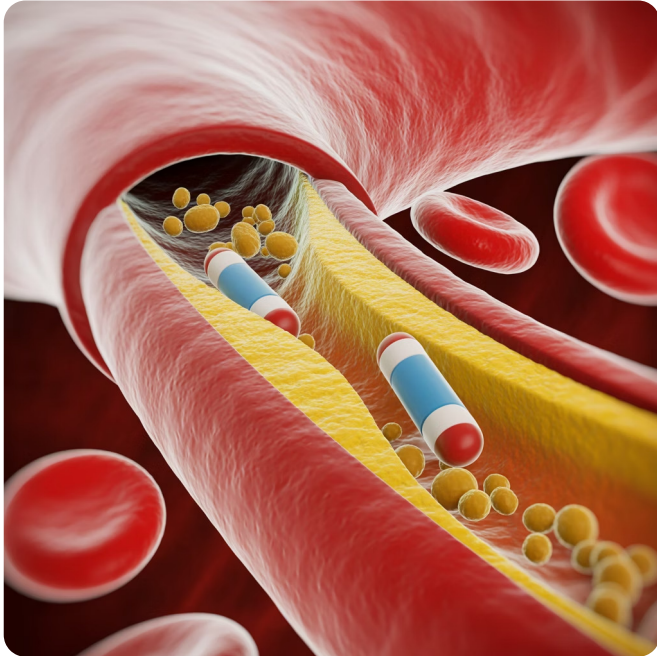


Begrijp de belangrijkste veiligheidsmaatregelen voor effectief bloedsuikerbeheer.

- Wanneer bloedsuiker testen (vóór de maaltijd, 2 uur erna, voor het slapengaan).
- Waarschuwingssignalen die medische aandacht vereisen.
- Overwegingen voor Type 1 versus Type 2.
- Begeleiding bij medicatieaanpassing (werk samen met uw arts).

Je bloedsuikerreset begrijpen

Waarom je bloedsuiker hoog blijft (zelfs als je "gezond eet")

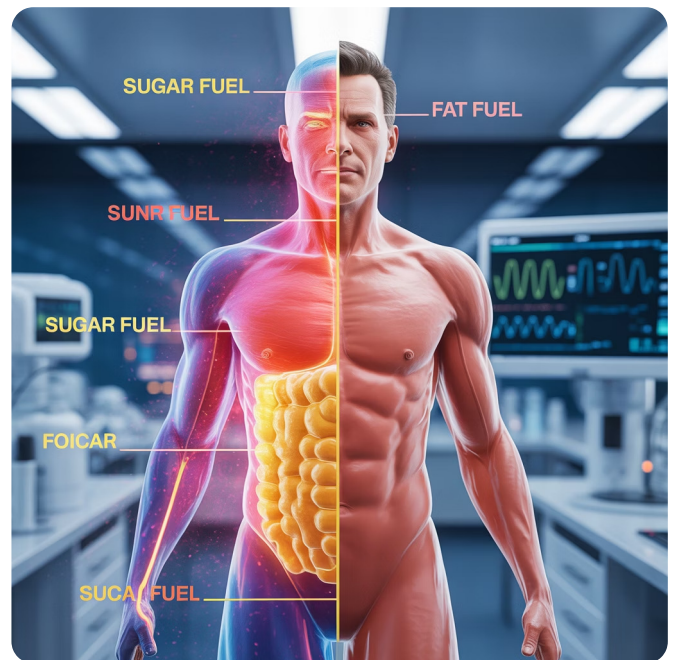


Laten we de verbinding tussen koolhydraten, insuline en bloedsuiker ontrafelen. Zelfs schijnbaar "gezonde" volkorenproducten kunnen aanzienlijke pieken veroorzaken.

- De koolhydraat-insuline verbinding eenvoudig uitgelegd
- Hoe "gezonde volkorenproducten" de bloedsuiker net zo veel kunnen laten stijgen als suiker
- De insulineresistentiecyclus voor Type 2
- De insulinedosering uitdaging voor Type 1

📄 **Statistiek:** "Het gemiddelde dieet bevat dagelijks 250-350g koolhydraten — gelijk aan 60+ theelepels suiker"

De Keto Aanpak voor Diabetici



De ketogene aanpak houdt in dat je de primaire brandstofbron van je lichaam verandert. In plaats van te vertrouwen op suiker, leert je lichaam vet te verbranden voor energie, waardoor het in een staat genaamd ketose terechtkomt.

Wat ketose betekent (in duidelijke taal – overstappen van suikerbrandstof naar vetbrandstof)

Waarom het werkt: Verminderde glucosevariabiliteit, verbeterde insulinegevoeligheid, natuurlijke eetlustbeheersing

Tijdschema: De meeste mensen komen binnen 2-4 dagen in ketose

📄 **Statistiek:** "Studies tonen aan dat ketogene diëten de HbA1c met 0,5-1,5% kunnen verlagen in 3-6

Wat u kunt verwachten tijdens uw 10 Dagen

Uw Transformatie Tijdlijn



Dagen 1-2

Initiële aanpassing, mogelijke milde vermoeidheid terwijl uw lichaam zich aanpast.



Dagen 5-7

Stabiele bloedsuikerspiegels, verbeterde stemming en betere slaapkwaliteit.



Dag 3-4

Energiestijging, verminderde trek en toenemende mentale helderheid.



Dagen 8-10

Opbouwen van zelfvertrouwen, nieuwe gewoontes vormen en aanhoudende energieniveaus.

Veelvoorkomende Aanpassingssymptomen (en Eenvoudige Oplossingen)

- Milde hoofdpijn of vermoeidheid → Verhelp dit met ons recept voor elektrolytendrank (water, zeezout, citroen).
- Initiële honger → Dit is normaal terwijl uw lichaam zich aanpast; verzadiging zal spoedig volgen.
- Slaapveranderingen → Verbetert meestal aanzienlijk tegen Dag 4.

Belangrijk: Deze symptomen zijn tijdelijk en geven aan dat uw lichaam zich succesvol aanpast.

Keto Basisprincipes voor Succes

Wat u zult eten



Keukenvoorbereiding & Complete Boodschappenlijst

10-Daagse Hoofdboodschappenlijst



Eiwitten

- 12 eieren
- 1 kg kipfilet of -dijen
- 500 g rundergehakt
- 500 g kalkoengehakt
- 4 zalmfilets
- 500 g spek
- 170 g kalkoenfilet (broodbeleg)



Gezonde Vetten

- 4 avocado's
- Olijfolie
- Kokosolie
- Boter (grasgevoerd indien mogelijk)
- 225 g roomkaas
- Mayonaise (op basis van avocado-olie)
- 1 kop amandelen
- 1 kop macadamianoten



Groenten

- 2 kroppen romaine sla
- 1 bloemkool
- 2 broccoli's
- 2 courgettes
- 500 g sperziebonen
- 2 paprika's
- 2 komkommers
- Spinazie (1 grote verpakking)
- Cherrytomaten (1 bakje)



Zuivel & Basisbenodigdheden Vorraadkast

- Geraspte cheddar kaas (450 g)
- Mozzarella kaas (225 g)
- Slagroom
- Griekse yoghurt (volle, naturel)
- Zure room
- Zeezout
- Zwarte peper
- Knoflookpoeder
- Italiaanse kruiden
- Paprika
- Citroensap
- Appelazijn
- Amandelmeel
- Bakpoeder

Budgetbesparende Tips

- Koop eiwitten in de aanbieding en vries ze in voor later.
- Gebruik diepvriesgroenten; ze zijn net zo voedzaam en vaak voordeliger.
- Kies voor huismerken voor basisproducten uit de voorraadkast om geld te besparen.
- Geschatte totale kosten: €60-€80 voor uw volledige 10-daagse voorraad.



Het 10-Daagse Dagelijkse Plan

Dagelijkse Structuur Sjabloon (Gebruikt voor elke Dag):



Dagelijkse Focus/Thema



Ochtendroutine & Ontbijt



Lunch & Beweging



Diner & Afbouw



Dagelijkse Reflectie

DAG 1: Frisse Start

Dagelijkse Focus: "Herstel Je Fundament"

Wat te Verwachten Vandaag

- Initieel enthousiasme gemengd met onzekerheid is normaal
- Je voelt je misschien iets anders, maar nog niet dramatisch beter
- Je lichaam begint van brandstofbron te wisselen
- Mogelijke milde honger — dit past zich snel aan

Ochtendroutine

- Word op een vaste tijd wakker
- Bloedsuikermeting #1 (nuchter)
- Drink 470 ml water met een snufje zeezout
- 5 minuten ochtendintentie: "Vandaag neem ik de controle terug"

Ontbijt: Klassiek Roerei met Avocado



Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten: 3 eieren, 1 el boter, ½ avocado, zeezout, peper

Instructies:

1. Klop de eieren met een snufje zout
2. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur
3. Giet de eieren erin, roer voorzichtig tot het romig is
4. Serveer met gesneden avocado

📋 **Macro's:** 4g netto koolhydraten, 28g eiwit, 36g vet

Pro-tip: Bak eieren op middelhoog-laag vuur voor de meest romige textuur

Middenochtend

- Bloedsuikermeting #2 (2 uur na het ontbijt — let op eventuele veranderingen)
- Hydratatiecheck: Drink nog eens 470 ml water

DAG 2: Momentum opbouwen

Dagelijkse Focus: "Vertrouw op het Proces"

Wat je vandaag kunt verwachten

- Lichaam blijft zich aanpassen aan vetverbranding
- Mogelijke milde hoofdpijn (op te lossen met elektrolyten)
- Trek kan opkomen – dit is je brein dat zich aanpast
- Energie zoekt mogelijk nog steeds zijn nieuwe basislijn

Ochtendroutine

- Wakker worden op dezelfde tijd als Dag 1 (consistentie is belangrijk)
- Bloedsuikermeting #1
- Elektrolytendrank: 470 ml water + ¼ tl zeezout + scheutje citroen
- 5 minuten ochtendstretch (armen boven het hoofd strekken, zachte draaiingen, tenen aanraken)

Ontbijt: Keto-vriendelijke Smoothie



Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten: 240 ml ongesuikerde kokosmelk, 1 schep vanille proteïnepoeder (koolhydraatarm, max. 2g koolhydraten), handvol spinazie, 1 el amandelboter, ½ avocado, ijsblokjes

Instructies: Blend alle ingrediënten tot een gladde massa

Macro's: 6g netto koolhydraten, 25g eiwit, 22g vet

Eiwittip: Zoek naar wei- of collageenproteïne zonder toegevoegde suiker

Halverwege de ochtend

- Bloedsuikermeting #2
- Vergelijk met Dag 1 – zie je patronen?
- Hydratatie: 470 ml water

Lunch: Turks Burgers in Slawrap



Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 140g gemalen kalkoen, 1 tl Italiaanse

DAG 3: Het Keerpunt

Dagelijkse focus: "Voel de verschuiving"

Wat u vandaag kunt verwachten

- Dit is de dag die alles verandert – de meeste mensen melden dat ze zich merkbaar helderder voelen
- Energie stabiliseert zich vaak en verbetert
- Honger wordt intuïtiever, minder wanhopig
- Bloedsuikerwaarden vertonen doorgaans meer stabiliteit
- Mentale mist verdwijnt

Ochtendroutine

- Word op een consistente tijd wakker
- Bloedsuikermeting #1
- Merk op: Voelt dit vandaag gemakkelijker?
- 470 ml water met zeezout
- 5 minuten dankbaarheidsoefening: Benoem 5 dingen die uw lichaam goed doet

Ontbijt: Omelet vol groenten



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten: 3 eieren, ¼ kopje gehakte spinazie, ¼ kopje gesneden paprika, 2 el geraspte cheddar, 1 el boter, zout, peper

Instructies:

1. Klop de eieren los met zout en peper
2. Smelt boter in een pan, fruit de paprika 2 minuten
3. Voeg spinazie toe, kook tot het geslonken is
4. Giet de eieren over de groenten
5. Wanneer de randen stollen, voeg kaas toe aan de helft, vouw de omelet

Macro's: 5g netto koolhydraten, 24g eiwit, 28g vet

Halverwege de ochtend

- Bloedsuikermeting #2
- Vieringsmoment: Vergelijk al uw metingen van Dag 1-3

DAG 4: De oefening verdiepen

Dagelijkse focus: "Consistentie bouwt vertrouwen op"

Wat te verwachten vandaag

- Honger voelt evenwichtiger aan – minder urgentie
- Fysieke energie blijft verbeteren
- Je slaapt waarschijnlijk beter
- Voedselbeslissingen voelen automatischer aan
- Je bent het moeilijkste deel voorbij

Ochtendroutine

- Bloedsuikercheck #1
- 5 minuten ochtendflow: Zachte stretches, diepe ademhalingen, positieve affirmatie
- Hydratatie met elektrolyten

Ontbijt: Griekse Yoghurt Parfait (Keto Stijl)



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten: 1 kopje volle Griekse yoghurt (naturel), 2 el gehakte amandelen, 1 el ongesuikerde kokosvlokken, ½ tl vanille-extract, 5 kleine bosbessen (optioneel, 2g koolhydraten)

Instructies: Laagjes yoghurt met amandelen en kokos, voeg vanille toe

Macro's: 7g netto koolhydraten, 20g eiwit, 16g vet

Halverwege de ochtend

- Bloedsuikercheck #2
- Merk op: Worden de metingen voorspelbaarder?

Lunch: Tonijnsalade in Sla Wraps



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten: 140g tonijn uit blik (uitgelekt), 2 el



DAG 5: Mijlpijl Halverwege

Dagelijkse Focus: "Halverwege, Volledig Toegewijd"

Wat u vandaag kunt verwachten

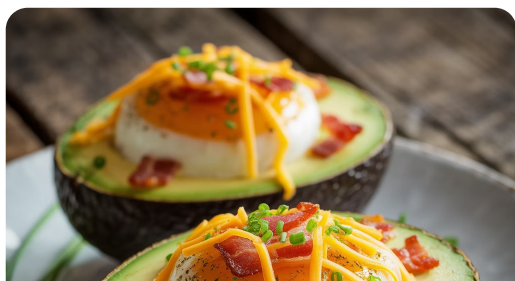
- Mentale helderheid bereikt vaak een hoogtepunt rond deze tijd
- Fysiek uithoudingsvermogen is sterk
- U bent vol vertrouwen in uw voedselkeuzes
- Bloedsuikerpatronen worden voorspelbaar
- **Vier het:** U heeft nieuwe neurale paden rondom voedsel opgebouwd

Ochtendroutine

- Bloedsuikermeting #1
- Mijlpaalviering: Bekijk al uw bloedsuikerlogboeken van Dag 1-5
- Bereken uw gemiddelde verbetering
- 5 minuten visualisatie: Stel uzelf Dag 10 voor



Ontbijt: Avocado Eierbootjes



Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 1 grote avocado, 2 eieren, 2 plakjes spek (gebakken en verkruid), 1 el geraspte cheddar, zout, peper, bieslook

Bereidingswijze:



DAG 6: Kracht in Routine

Dagelijkse Focus: "Gewoontes Vormen Zich"

Wat Vandaag te Verwachten

- Routines voelen nu automatisch aan
- Maaltijdbereiding is eenvoudiger
- Minder mentale energie nodig voor beslissingen
- Aanhoudende fysieke energie
- Zelfverzekerd in je vermogen om door te gaan

Ochtendroutine

- Bloedsuikercontrole #1
- 5 minuten ochtendbeweging (jouw keuze van eerdere dagen)
- Stel de intentie van vandaag in: "Ik ben capabel en sterk"



Ontbijt: Roerei met Worst en Groenten



Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten: 60 gr ontbijtworst (suikervrij), 2 eieren, ¼ kopje in blokjes gesneden courgette, ¼ kopje in blokjes gesneden champignons, 1 el boter, zout, peper

Instructies:

1. Kook de worst in een koekenpan en breek deze in



DAG 7: Week Voltooid

Dagelijkse Focus: "Zeven Dagen van Transformatie"

01

Volle Week van Metabolische Aanpassing Voltooid

Je lichaam heeft zich succesvol aangepast aan de nieuwe metabolische staat.

02

Bloedsuikerstabiliteit is Je Nieuwe Normaal

Ervaar consistente en verbeterde bloedsuikerwaarden.

03

Energie en Mentale Helderheid op Hoogtepunt

Geniet van aanhoudende energie en scherpe mentale focus.

04

Diep Gevoel van Prestatie

Erken en vier je belangrijke prestatie.

05

Viering: Je Hebt Bewezen Dat Je Moeilijke Dingen Kunt

Wees trots op je discipline en veerkracht.

Ochtendroutine

- Bloedsuikercontrole #1
- Wekelijkse evaluatie: Bekijk alle 7 dagen van metingen op volgorde
- Bereken je gemiddelde bloedsuikerverbetering
- Overwinningsdans of feestelijke beweging (5 minuten)





DAG 8: Het Laatste Stuk

Dagelijkse Focus: "Zelfverzekerd en Bekwaam"

Wat je Vandaag Kunt Verwachten

- Je functioneert nu op de automatische piloot (op de beste manier)
- Bloedsuikerbeheer voelt intuïtief
- Aanhoudend hoge energie
- Diepgaand begrip van wat werkt voor JOUW lichaam
- Nadenken over het leven na Dag 10

Ochtendroutine

- Bloedsuikercontrole #1
- **Affirmaties:** "Ik heb de controle. Ik ben gezond. Ik ben sterk."
- 5 minuten energieke beweging (jumping jacks, dansen, of je favoriet)



Ontbijt: Gerookte Zalm en Roomkaas Plaat



Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten: 85g gerookte zalm, 55g roomkaas, 4 komkommerschijfjes, ½ kleine tomaat (in plakjes), 1 el kappertjes, rode ui (dunne plakjes), citroenpartje

Instructies: Rangschik alle ingrediënten op een bord, knijp citroen over de zalm



DAG 9: Bijna zover

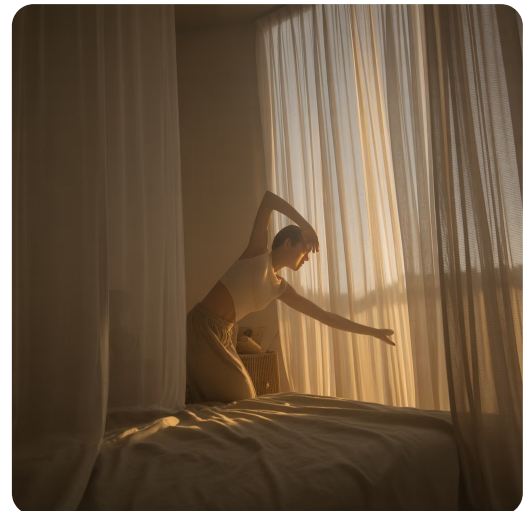
Dagelijkse Focus: "Je succes consolideren"

Wat je vandaag kunt verwachten

- Gevoel van voldoening groeit
- Duidelijke visie op je "nieuwe normaal"
- Bloedsuikervertrouwen op recordhoogte
- Al plannen maken om succes voort te zetten
- Je voelt je gesterkt en hebt de controle

Ochtendroutine

- Bloedsuikercontrole #1
- Ochtend dankbaarheid: Bedank je lichaam voor het aanpassen en gedijen
- 5 minuten energieke stretchroutine
- Visie bepalen: Hoe ziet je gezondheid er over 3 maanden uit?



Ontbijt: Keto Frittata Muffins (maak er 6, eet er 2)



Vorbereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten: 6 eieren, ¼ kop slagroom, ½ kop gebakken spek (verkruid), ½ kop spinazie (gehakt), ¼ kop geraspte cheddar, ¼ kop gesneden paprika, zout, peper

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 175°C (350°F), vet een muffinvorm in



DAG 10: Voltooing & Nieuw Begin

Dagelijkse Focus: "Je hebt het gedaan – En nu?"

Wat u vandaag kunt verwachten

Gevoel van
voltooing en trots

Duidelijk begrip
van de signalen
van uw lichaam

Vertrouwen in uw
vermogen om
bloedsuiker te
beheren

Opwinding over
uw toekomst

Dit is geen einde –
het is een begin

Ochtendroutine

- Bloedsuikercontrole #1
- **Celebratie-ritueel:** Doe iets speciaals om uzelf te eren
- 10 minuten overwinningsreflectie:
 - Ik ben trots op mezelf omdat...
 - Ik heb geleerd dat...
 - Ik zal doorgaan met...



Ontbijt: Alles Kom (Uw Keuze)



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Instructies: Kies uw favoriete ontbijt van Dag 1-9, of

NA-UITDAGING SECTIE

Verdergaan: Je leven na Dag 10

Je hebt de basis gelegd — en nu?

Gefeliciteerd met het voltooien van je 10-daagse uitdaging! Je hebt een sterke basis gelegd voor het beheersen van je bloedsuiker en het begrijpen van je lichaam. Nu is het tijd om te overwegen hoe je deze reis zult voortzetten. Het pad vooruit is aanpasbaar, zodat je de aanpak kunt kiezen die het beste past bij jouw levensstijl en gezondheidsdoelen.



Optie 1: Volledig Keto voortzetten

- Veel mensen floreren op langdurig ketogeen eten
- Blijf de principes uit deze gids volgen
- Breid de receptvariëteit uit terwijl je de koolhydraatlimieten handhaaft
- Werk samen met een arts om medicatie indien nodig aan te passen
- **Het beste voor:** Degenen die van de resultaten hielden en zich er gedurende de hele periode geweldig bij voelden



Optie 2: Aangepast Keto (80/20 benadering)

- Blijf het grootste deel van de tijd keto, met af en toe geplande flexibiliteit
- 5-6 dagen per week strikt keto, 1-2 dagen iets meer koolhydraten
- Monitor de bloedsuikerreactie op eventuele toevoegingen
- **Het beste voor:** Degenen die flexibiliteit willen voor sociale gelegenheden



Optie 3: Koolhydraatarm (geen Keto)

- Verhoog tot 50-75g koolhydraten per dag
- Focus op kwaliteitskoolhydraten: bessen, zoete aardappelen, quinoa (kleine porties)
- Handhaaf de basis van eiwitten, gezonde vetten, groenten
- Test de bloedsuiker 2 uur na nieuwe voedingsmiddelen
- **Het beste voor:** Degenen die meer variatie willen terwijl ze de verbeteringen behouden

Je resultaten behouden

Niet-onderhandelbare gewoontes

1 Meet je bloedsuiker regelmatig

Verlies het bewustzijn dat je hebt opgebouwd niet

2 Geef prioriteit aan echte, onbewerkte voeding

Vermijd bewerkte voedingsmiddelen en verborgen koolhydraten

3 Beweeg dagelijks

Zelfs 10 minuten maakt een verschil

4 Blijf gehydrateerd

Minimaal 8 glazen water per dag

5 Beheer stress

Ga door met ontspanningsoefeningen

6 Slaap 7-8 uur

Bloedsuikerregulatie vindt plaats tijdens de slaap

7 Plan vooruit

Maaltijdplanning voorkomt slechte beslissingen

Wekelijks controleprotocol

- Bereken het wekelijkse gemiddelde van je bloedsuiker
- Beoordeel energie, stemming, slaapkwaliteit
- Pas aan als de waarden beginnen te stijgen
- Herbevestig indien nodig – geen schuldgevoel, alleen actie

Waarschuwingssignalen die onmiddellijk moeten worden aangepakt

Tekenen:

- Bloedsuiker stijgt al 3+ dagen

Actie:

Keer terug naar het strikte 10-dagen protocol



Oplossen van veelvoorkomende uitdagingen

Zelfs met de beste bedoelingen kunnen er uitdagingen ontstaan. Hier leest u hoe u veelvoorkomende obstakels kunt overwinnen en uw vooruitgang kunt behouden:



"Ik reis/ben op vakantie"

Oplossingen:

- Pak keto-snacks in (noten, kaas, gedroogd vlees)
- Onderzoek restaurants van tevoren
- Bestel eiwitten + groenten, sla zetmeel over
- Neem een draagbare bloedsuikermeter mee
- Blijf gehydrateerd
- Eén minder-dan-perfecte maaltijd wist uw vooruitgang niet uit



"Feestdag/Speciale gelegenheid op komst"

Oplossingen:

- Eet een keto-maaltijd vóór het evenement
- Neem een keto-gerecht mee om te delen
- Focus op eiwitten en groenten bij het buffet
- Beperk alcohol (indien goedgekeurd door arts: droge wijn)
- Meet de bloedsuiker vóór en 2 uur na
- Pak de draad weer op bij de volgende maaltijd – geen spiraal



"Familie/Vrienden zijn niet ondersteunend"

Oplossingen:

- Deel uw bloedsuikerverbeteringen (data spreekt)
- Kook heerlijk keto-eten voor hen
- Vind online supportgemeenschappen
- Onthoud: uw gezondheid is niet onderhandelbaar



"Ik ben eten beu"

Oplossingen:

- Verken keto-receptenwebsites en kookboeken
- Probeer nieuwe groenten en kruiden
- Experimenteer met internationale smaken (Indiaas, Thais, Mexicaans – allemaal met keto-opties)
- Word lid van keto-



BIJLAGE

Hier is een snelle naslaggids om je te helpen je vooruitgang te behouden en dagelijkse uitdagingen aan te gaan.

Snelzoekgids

Dagelijkse Bloedsuikermetingen

- Nuchter (ochtend, voor het eten)
- 2 uur na de maaltijden
- Voor het slapengaan
- Wanneer symptomen optreden



Noodprotocol voor lage bloedsuiker

- **Symptomen:** Trillen, zweten, verwarring, snelle hartslag
- **Onmiddellijke actie:** Consumeer 15g snelwerkende koolhydraten (glucosetabletten, dextrose of sap)
- Test na 15 minuten
- Indien nog steeds laag, herhaal
- **Bel een arts als het niet oplost**

Disclaimer & Medisch Advies

Belangrijke Medische Informatie

❏ **Deze gids is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden en is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.**

Voordat u Begint:

- Raadpleeg uw zorgverlener voordat u dieetveranderingen aanbrengt
- Dit is vooral cruciaal als u diabetes heeft, medicijnen gebruikt of andere gezondheidsproblemen heeft
- Pas nooit insuline- of medicatiedoseringen aan zonder medisch toezicht

Tijdens de 10-Dagen Reset:

- Controleer de bloedsuiker regelmatig
- Draag altijd glucosetabletten of dextrose voor noodgevallen met lage bloedsuiker
- Neem contact op met uw arts als u last heeft van: ernstige hypo's, constant hoge metingen of verontrustende symptomen
- Type 1 diabetici: Wees extra waakzaam voor het risico op ketoacidose (verschilt van nutritionele ketose)

Potentiële Risico's:

- Lage bloedsuiker (hypoglykemie), vooral als medicatiedoseringen niet worden aangepast
- Initiële aanpassingssymptomen ("keto-griep")
- Medicatie moet mogelijk worden aangepast naarmate de bloedsuiker verbetert

Individuele Resultaten Variëren:

- Bloedsuikerreacties zijn individueel
- Wat voor anderen werkt, moet mogelijk voor u worden aangepast
- Controleer en personaliseer op basis van de feedback van uw lichaam

Gids voor Succesvol Uit Eten

Gids per Restauranttype

Amerikaans/Steakhouse

✓ **Bestel:** Biefstuk, burger (zonder broodje), gegrilde kip

✓ **Bijgerechten:** Gestoomde groenten, bijgerechtsalade, asperges

✓ **Vraag om:** Extra boter, olijfolie

✗ **Vermijd:** Friten, broodmand, geglaceerd vlees, zoete sauzen

Italiaans

✓ **Bestel:** Gegrilde vis, kip piccata, gehaktballetjes (controleer op vulmiddelen)

✓ **Bijgerechten:** Groenten, Caesar salade (geen croutons)

✓ **Vraag om:** Courgette in plaats van pasta, extra groenten

✗ **Vermijd:** Pasta, brood, marinara met suiker, gepaneerde gerechten

Mexicaans

✓ **Bestel:** Fajitas (zonder tortilla's), carne asada, carnitas

✓ **Bijgerechten:** Guacamole, zure room, kaas, sla, pico de gallo

✓ **Vraag om:** Extra groenten, geen rijst/bonen

✗ **Vermijd:** Tortilla's, chips, rijst, bonen, zoete sauzen

Aziatisch (Chinees/Thais)

✓ **Bestel:** Roerbakgerechten met eiwitten en groenten

✓ **Vraag om:** Geen rijst, geen noedels, saus apart, extra groenten

✓ **Specificeer:** Kokosamino's in plaats van sojasaus (indien beschikbaar), geen suiker in de saus

✗ **Vermijd:** Rijst, noedels, gepaneerde gerechten, zoete sauzen

Let op: Veel sauzen bevatten suiker — vraag hiernaar voordat u bestelt

Fastfood (Noodopties)

✓ Burgers zonder broodje (sla wrap)

✓ Gegrilde kip salades (neem eigen dressing mee of gebruik olie/azijn)

✓ Ontbijt: Ei en worst (sla brood/aardappelen over)

✗ **Vermijd:** Broodjes, friten, frisdranken, shakes

Koffiezaken

✓ Zwarte koffie, espresso, Americano

✓ **Voeg toe:** Slagroom, ongezoete amandelmelk

✓ **Snacks:** Hardgekookte eieren, kaas, noten (indien beschikbaar)

✗ **Vermijd:** Smakensiroop, gewone melk, gebak, gezoete dranken

Universele Restaurantstrategieën

Reis- & Vakantieoverlevingspakket

Vorbereiding voor de reis



Een week van tevoren:

- Onderzoek restaurants in de buurt van de bestemming
- Identificeer supermarkten voor verse voeding
- Als u in een hotel verblijft, vraag een minibar aan
- Pak essentiële supplementen en medicatie in
- Print of bewaar deze gids offline

Paklijst (Keto Reisbenodigdheden):

✓ Onmisbare items:



✓ Houdbare snacks:



Sociale Situaties & Speciale Evenementen

Feestdagen



Strategie voor Thanksgiving/Kerst:

Focus op:

- Kalkoen, ham (ongeglazuurd)
- Groene bonen, spruitjes
- Salade, gevulde eieren

Sla over:

- Vulling, aardappelpuree
- Zoete aardappel ovenschotel
- Broodjes, cranberrysaus, taart

Neem mee: Keto-vriendelijk gerecht om te delen (zorgt ervoor dat je opties hebt)

Keto-bijdrage ideeën:

- Bloemkoolpuree
- Geroosterde groenten met knoflookboter
- Caesar salade
- Kaas- en charcuterieplank
- Keto-dessert (als je zeker bent)

Strategie: Eet voordat je aankomt, zodat je niet wanhopig bent

Mindset: Focus op familietijd, niet alleen op eten

Beste Lezer,

Ik hoop oprecht dat u veel baat heeft gehad bij de 10-daagse uitdaging en dat uw bloedsuikerspiegels zijn gestabiliseerd, waardoor u zich gezonder en energiever voelt. Sinds ik met het ketogeen dieet ben begonnen, heb ik een aanzienlijke verbetering ervaren in hoe ik me voel — meer vitaliteit en welzijn.

Hoewel veel artsen beweren dat een ketogeen dieet niet geschikt is voor mensen met type 1 diabetes, geloof ik dat dit niet helemaal waar is. Ja, er is een risico op een lage bloedsuikerspiegel, maar dat kan bij elk dieet optreden als het niet zorgvuldig wordt beheerd. In mijn ervaring heb ik nooit een bloedsuikerpiek gehad tijdens het volgen van deze levensstijl, en ik voel me beter dan ooit.

Als diabetespatiënten kennen we ons lichaam vaak beter dan wie dan ook, en ik wil graag delen wat voor mij heeft gewerkt in de hoop dat het ook anderen helpt.

Mijn doel is om zoveel mogelijk mensen met diabetes te ondersteunen, omdat ik geloof dat het huidige zorgsysteem onvoldoende begeleiding biedt bij gezonde eet- en levensstijlkeuzes.

In de recepten die ik heb opgenomen, leg ik de nadruk op het gebruik van voornamelijk hele, minimaal bewerkte voedingsmiddelen, en vermijd ik fabrieksmatig voedsel dat vol zit met onnodige toevoegingen, wat vaak ongezond kan zijn.

Als u opmerkingen, vragen heeft of gewoon uw gedachten wilt delen, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen. Ik ben er om u te helpen en te ondersteunen op uw reis naar een betere gezondheid.

Met dank,

Roy Hermans