



Yoboo

Energiedips? Vang ze op met wat je eet.



1 klontje suiker





**Caroline
Van Damme**



Agenda



01

Suikers in ons lichaam



02

Energie vs. bloedsuikerspiegel



03

Zelf aan de slag met
leefstijl



04

Track je zelf met een
CGM





01

Suikers in ons lichaam



QUIZ



Wat bevat meeste suikers?



5 klontjes



3 klontjes



Wat bevat meeste suikers?



16 klontjes



4 klontjes



Wat bevat meeste suikers?



7 klontjes



9 klontjes



Wat bevat meeste suikers?



1 klontje



4 klontjes



Verschillende soorten suikers

Snelle suikers

Koek, chocolade, snoep, frisdrank, fruit:
fructose, glucose, lactose, sacharose

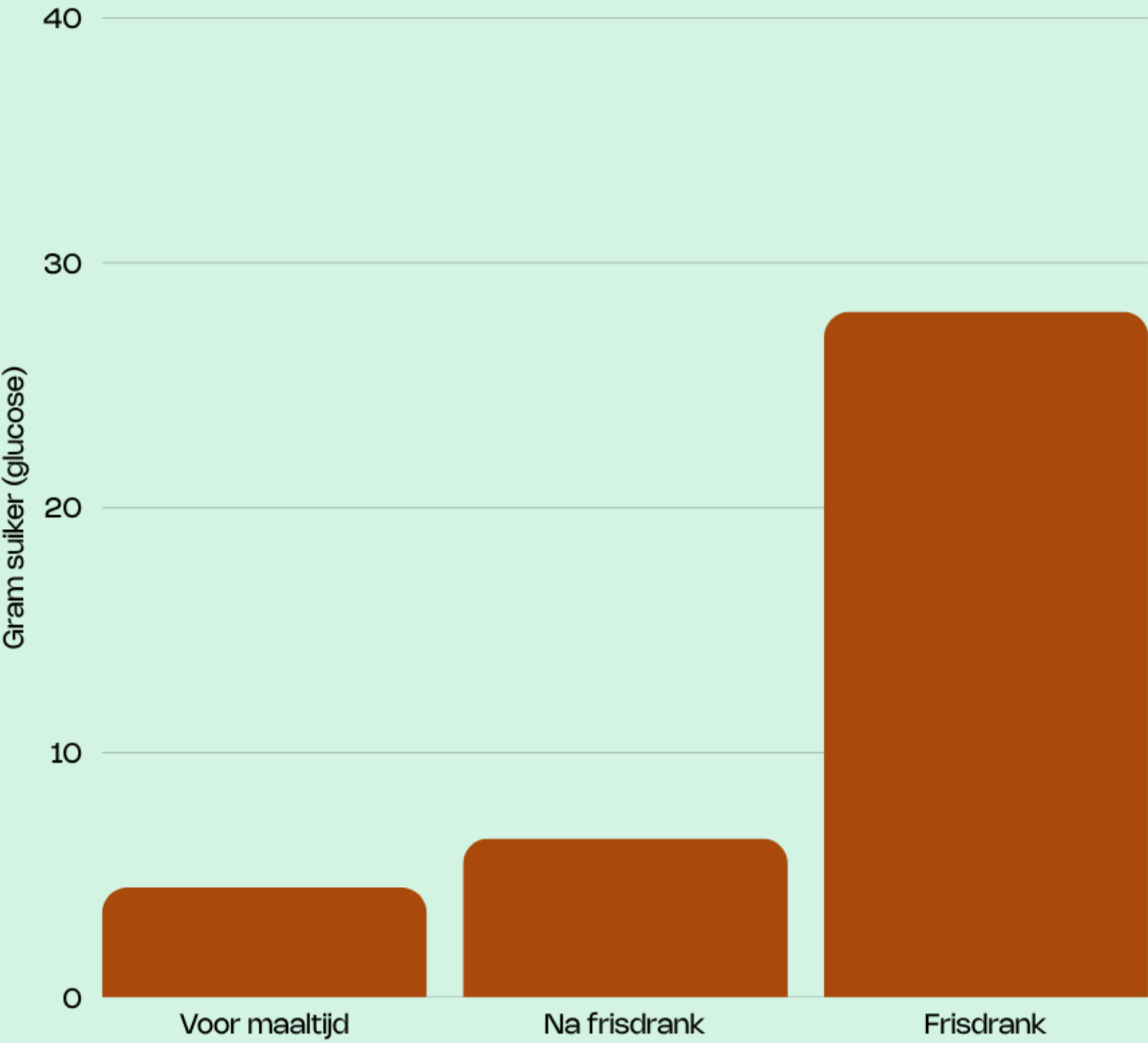


Trage suikers

Brood, rijst, pasta, haver
mout, aardappelen: zetmeel wordt omgezet in glucose



Vergelijking: suiker in je bloed vs frisdrank





02

Energie vs. bloedsuikerspiegel





SUGAR
IS
BAD!



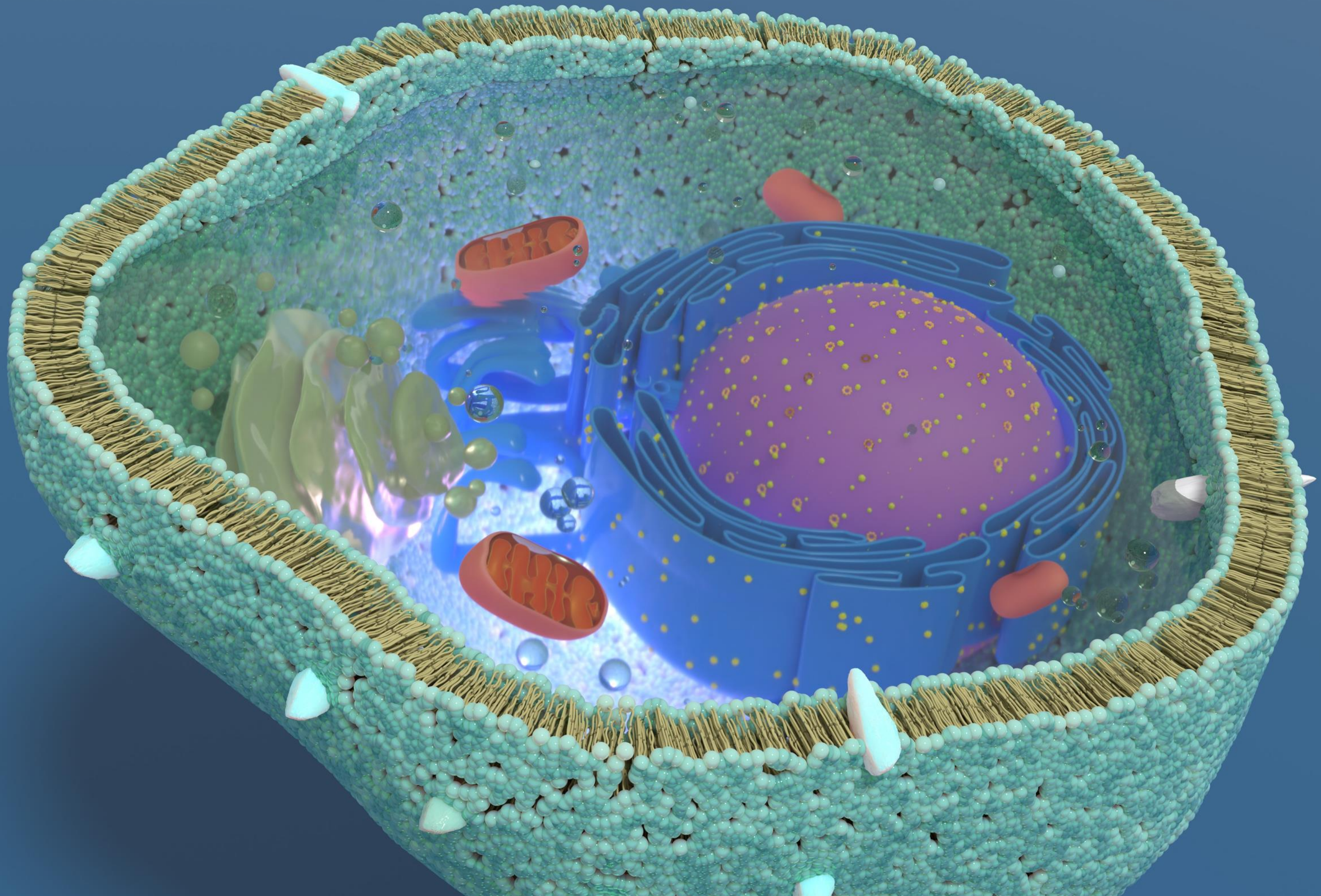
Suiker geeft je energie!

Primaire brandstof

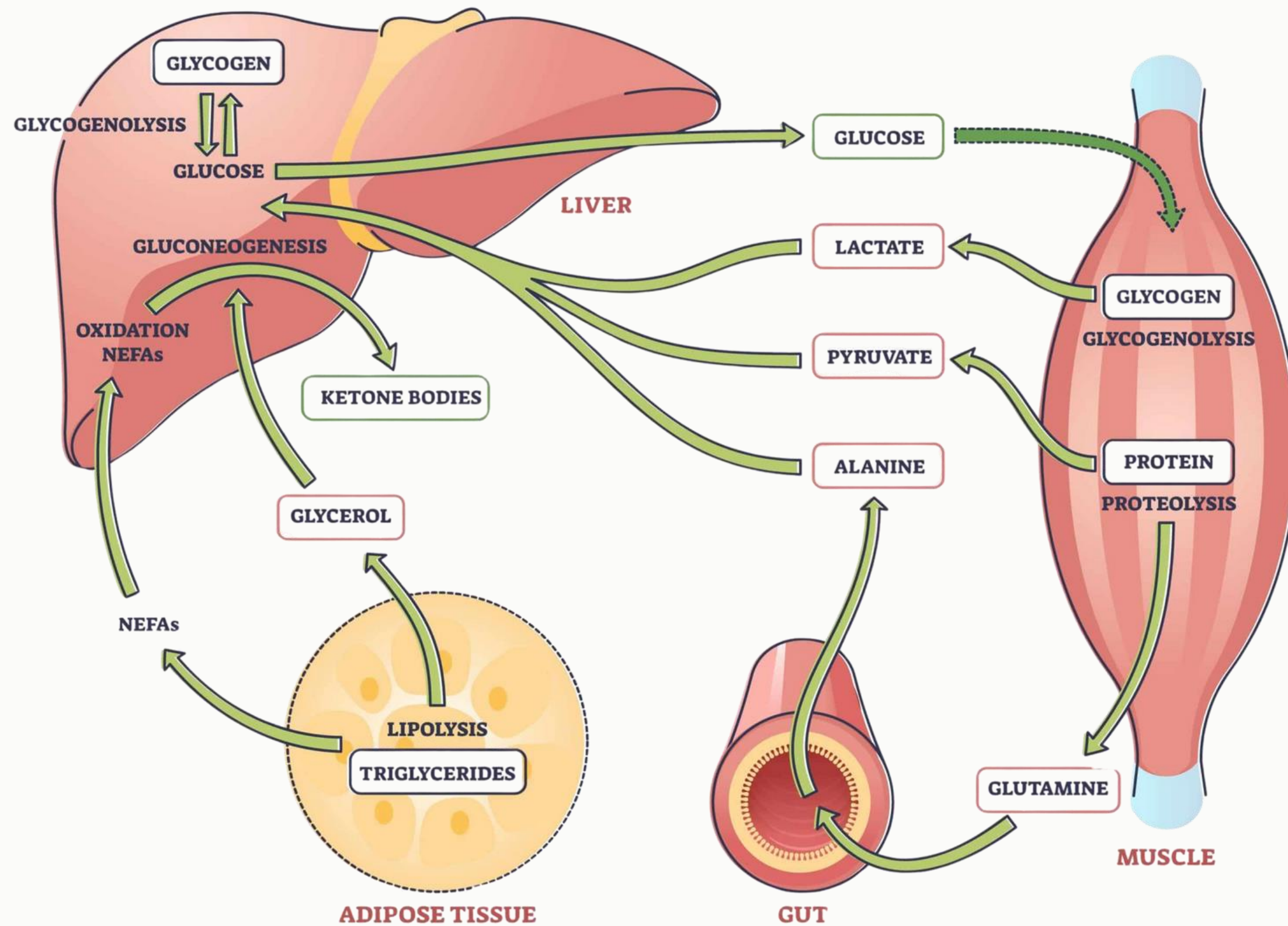
Energie reserve

Basiselement van RNA, DNA

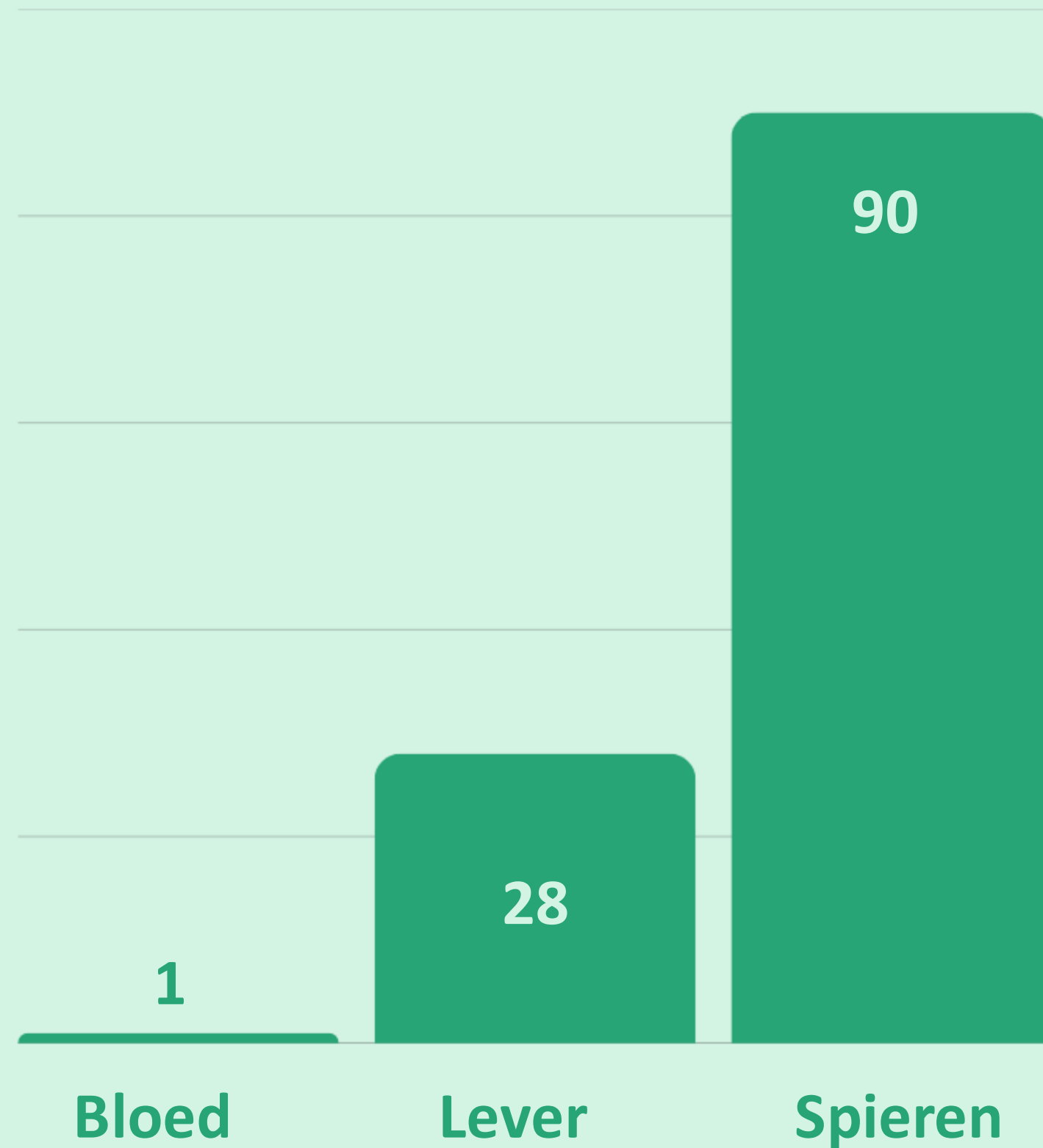




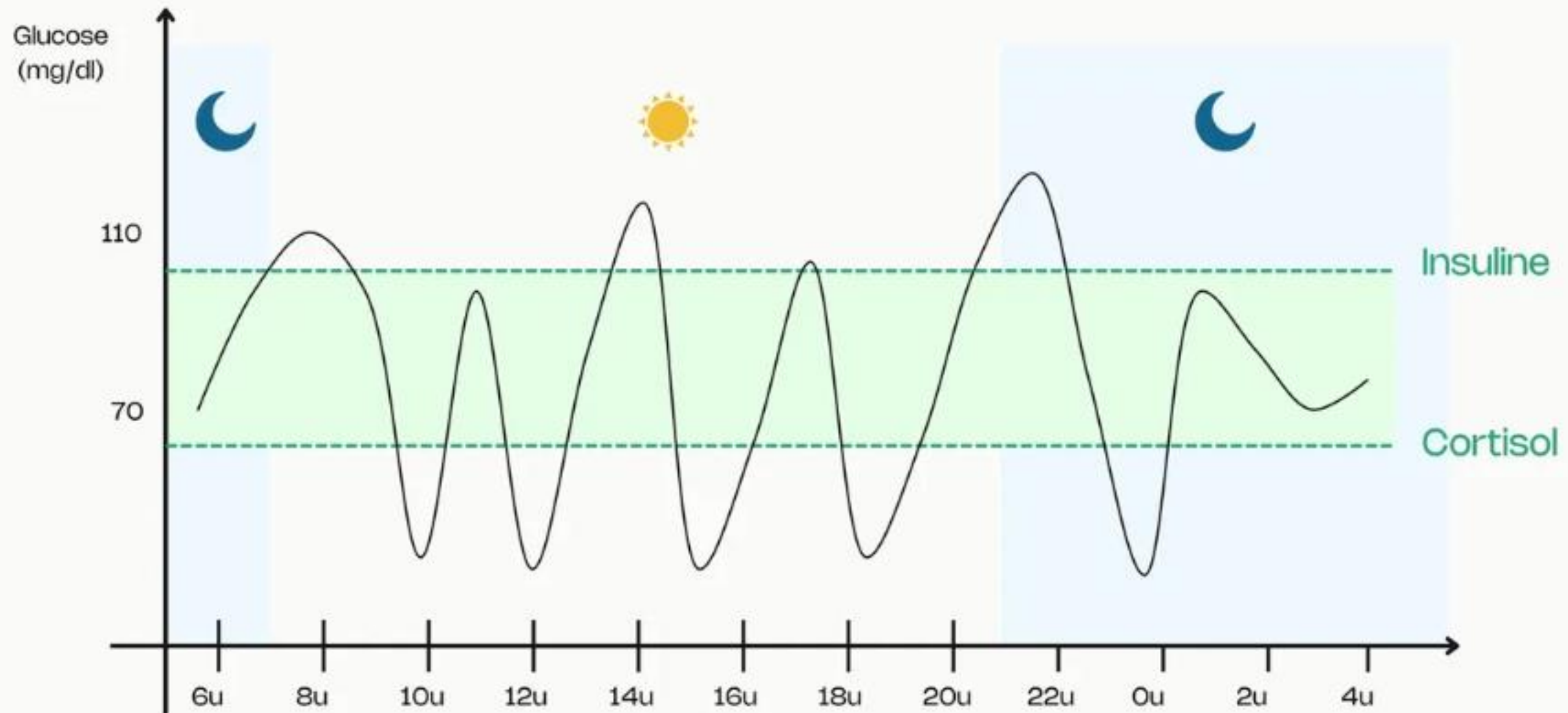
Glucose metabolism



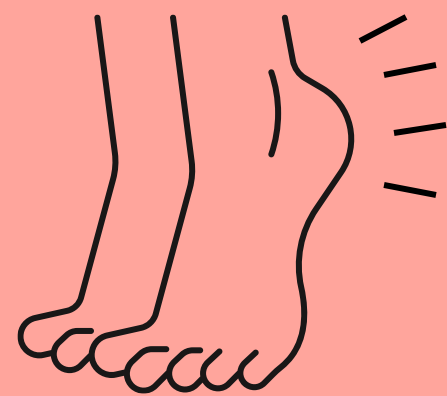
Hoeveel suikerklontjes kan je lichaam opslaan?



Stabiele bloedsuikerspiegel



Hef je hielen
op en neer!



Laat die kuiten
branden.

Yoboo

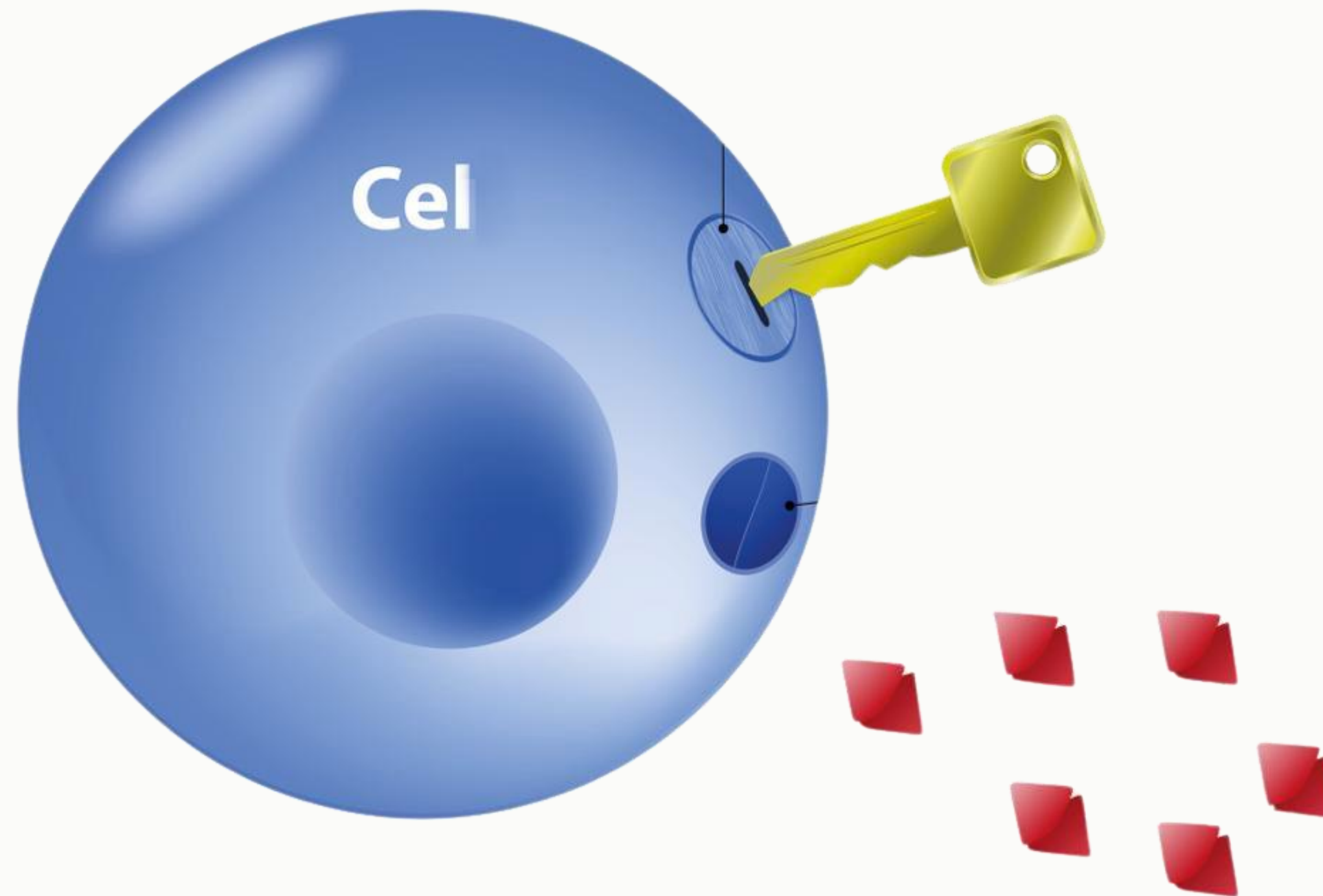




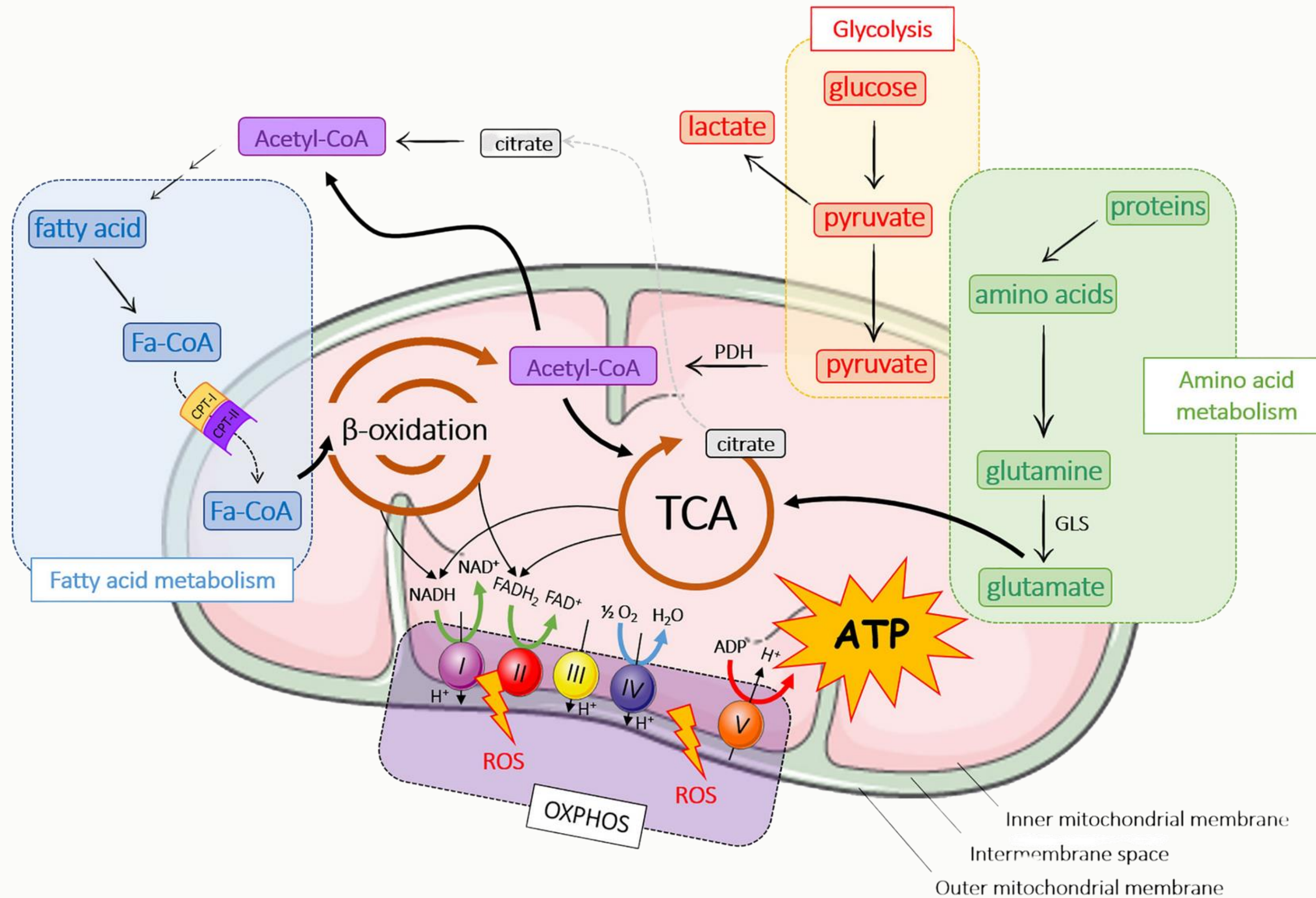
Insulin is the hormone that moves sugar **from** your blood **into** your cells, so your body can turn it into **energy**.



De sleutel van jouw cellen



Metabole flexibiliteit



Alledaagse kwaaltjes

Vermoeidheid

Prikkelbaar

Brainfog

Concentratieproblemen

Dorst

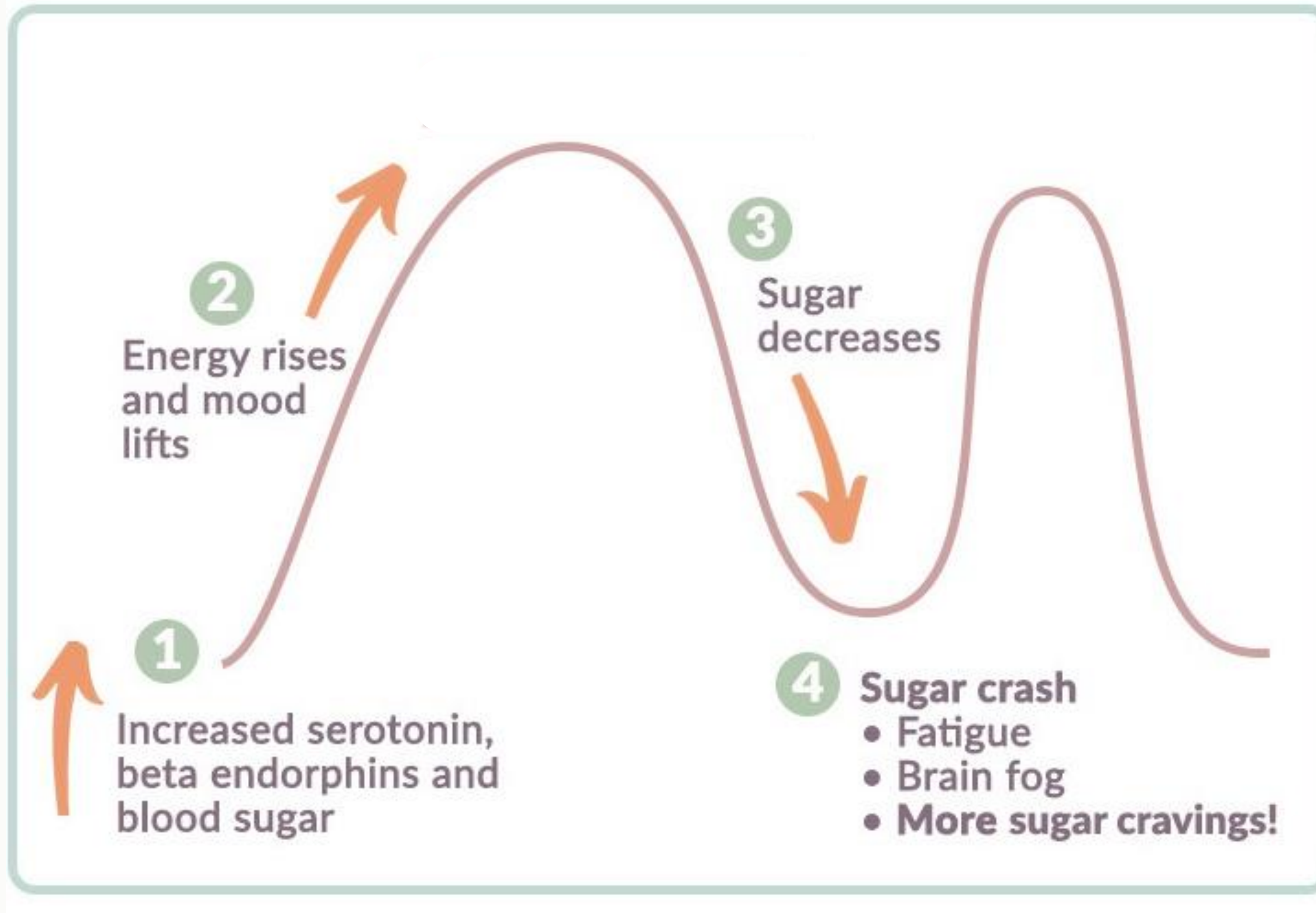
Cravings



Suikerverslaving



Insuline spikes



Je cellen zitten vol



Overgewicht



Laaggradige ontstekingen



Type II diabetes



Vroegtijdige veroudering - glycatie (AGEs)



Vervette lever



EXERCISE

SLEEP
WELL

KEEP
THINGS
SIMPLE

THINK
POSITIVE

03

Zelf aan de slag met leefstijl



Yoboo: 3 energiebronnen



RUST



BEWEGING



VOEDING





RUST

Impact van rust op suikerspiegel

Stresshormonen zoals cortisol en adrenaline dalen

Slaaptekort maakt je lichaam insuline resistent

Ontspanning en herstelmomenten kunnen je zenuwstelsel kalmeren, waardoor cortisol daalt





BEWEGING

Impact van beweging op suikerspiegel

Dagelijkse beweging zorgt ervoor dat stresshormonen dalen en rustgevende hormonen stijgen

Spieren gebruiken glucose → bloedsuikerspiegel daalt

Regelmatig bewegen maakt cellen gevoeliger voor insuline





VOEDING

Impact van voeding op suikerspiegel

Langzame koolhydraten → stabiele bloedsuikerspiegel

Vezels, Eiwitten en vetten helpen bloedsuikerpieken af te zwakken

Voedingsklok is even belangrijk als wat je eet: timing, aantal keer, volgorde





Doe een
ademhalingsoefening

Doe elke ochtend 30
squats



Vermijd
alcohol en
frisdrank in
de week

Ga voor een
gemiddelde slaapduur
van 8u



Voeg geen zoetstof
toe aan je warme
drank



Plan een
stretchoefening



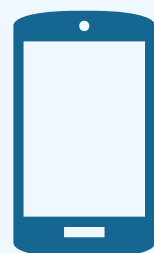
Yoboo



Zet elke dag 10 000
stappen



Vermijd blauw licht
voor het slapen



Voeg extra vezels toe
aan elke maaltijd



Doe aan Yoga



Vermijd voeding en alcohol
3u voor het slapen gaan





04

Track je zelf met een CGM



Wat is mijn 'bloedsuikerspiegelstatus'?

Meten = weten = verbeteren



Continue glucose monitoring

- Sensor
- Meet continu waarden in het interstitiële vocht
- Dagelijkse evolutie bloedglucose
- Gedetailleerd beeld van reactie lichaam op voeding, beweging en rust
- Preventie diabetes type 2



Hoe werkt een glucosemeting?

Je plaatst de sensor in je bovenarm.

Je installeert een app en je scant de sensor met je smartphone.

Een dagboek waarin je activiteiten, maaltijden logt, is handig.

Tijdens week 1 eet en drink je zoals gewoonlijk.

Een consultatie op dag 7 waarbij we je resultaten bespreken en analyseren.

Aanpassingen aan je voedingspatroon worden samen besproken en toegepast in week 2.

Na de tweede week bespreken we terug opnieuw je resultaten en vergelijken we met de eerste week.

Resultaat: **PERSOONLIJK** leefstijladvies op jouw maat

Normale, stabiele dag

Glucose Rapport



Intense, onstabiele dag

Glucose Rapport



Never underestimate the power of small **Yoboo** habits.

Ontdek je pieken

leer welke voeding jouw bloedsuiker laat schommelen en houd je energie stabiel.

Combineer slim

eet koolhydraten altijd met vezels, eiwitten en vetten voor balans.

Focus op timing

eet op vaste tijden en kies je eetmomenten voor een rustige suikerspiegel.



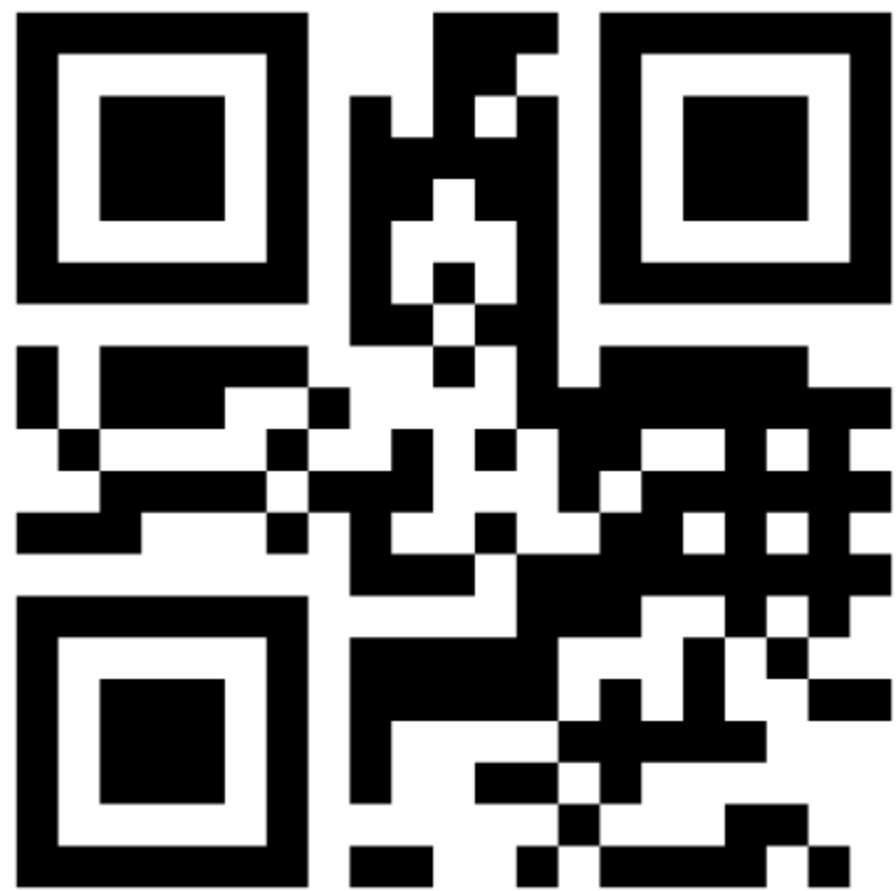
"Hou je bloedsuiker stabiel, dan blijft je energie in balans."

**Het duurt 20 jaar om ziek
te worden, maar je kan
het in 4 maanden
omkeren.**

Hanno Pijl

Internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie





Thank you!

Caroline Van Damme

www.yoboo.be

Yoboo

