

Hoi Gemma,

Bedankt voor je inspirerende dagen! Ik ben op een aantal punten wakker geschud.

De werking van de alvleesklier op de zowel de suiker als ook op de vetten. Dat laatste was nieuw voor me. Ik merk dat ik van beide last heb. En dan kom ik al 10 jaar voor controle bij de nodige artsen en deze konden me niet uitleggen waar je nu op moet letten bij een overspannen (zoals jij dat noemde) alvleesklier. Ze benoemen de slechte invloed van koffie, alcohol, suiker op het omhoog schieten van de bloedsuikerspiegel nauwelijks.

Wel alles met mate, benoemen ze. Voor de rest is het vooral veel meetwerk.

Ik ben begonnen met me te onthouden van de bekende snelle koolhydraten, alcohol, koffie en suiker. Het is wel even zoeken wat dan wel! Je wordt wel creatief merk ik en met voeding bezig zijn vind ik een uitdaging en ontzettend boeiend.

Vele dankjewel en lieve groet van Marc.