

# Glucose Tolerantie Test



Middels de Glucose Tolerantie Test (GTT) krijgt u inzicht in uw risico om later Diabetes Type 2 te krijgen. Mocht u in een Burn-Out situatie zitten krijgt u 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.

**Testverloop:** Deze test wordt zelf thuis uitgevoerd, u ontvangt dan een pakketje met geavanceerde glucosemeter en materialen waaronder ook de exacte hoeveelheid glucose die u tijdens de test gaat gebruiken. Verder heldere instructies en uiteraard therapeut John Verhiel die tijdens de uitvoering van uw GTT op de achtergrond 'Stand-By' zal zijn.

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

Eerst prikt u nuchter uw bloedsuiker, daarna drinkt u een halve liter water met een bepaalde hoeveelheid druivensuiker/glucose. Vervolgens prikt u om het half uur nog 4 tot 6 keer, afhankelijk van de waarden.

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

Afhankelijk van de uitslag kunt u, 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 ziet u 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 u echter tabletjes zoals Metformine of Diclazide of andere gebruiken, kan er gekeken worden in hoeverre uw alveesklier nog werkt om daarna, met de juiste voedingssupplementen, de werking te verbeteren.

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

Tijdens het ontbijt gebruikt u voedingsmiddelen met koolhydraten/suikers waardoor uw bloedsuikergehalte stijgt. Op een gegeven moment krijgt uw alveesklier 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.

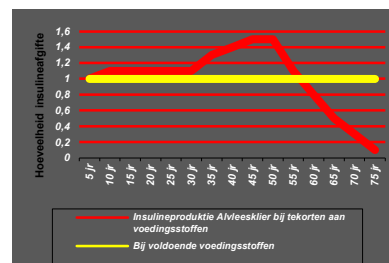
Nu kennen onze voedingsmiddelen twee soorten suikers. De zgn. snelle suikers (witte suiker, witte rijst, witte bami, witte macaroni, witmeel- producten etc.) en langzame suikers (groenten, volkoren producten etc.). Die langzame suikers komen langzaam in het bloed en hebben dus een langzame afgifte van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

De rode lijn hiernaast geeft de insulineafgifte weer gedurende het leven. De alveesklier 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.

Vooraf Zink en Mangaan zijn belangrijke katalysatoren. Gedegenereerde 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 meet u ook uw urine na de 3<sup>e</sup> vingerprik op glucose. Glucose mag absoluut niet in uw 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 73.000:**

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

**CPG Heerlen** wordt gerund door **John Verhiel**, Orthomoleculair specialist op het gebied van voeding-gerelateerde 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 **€ 125,-** U ontvangt hiervoor vooraf een factuur, zodra deze is overgemaakt wordt het pakketje verstuurd. Het testprotocol (9 x A4 in PDF met duidelijke instructiefoto's plus tekst) ontvangt u per mail. Een dag vóór de test heeft u nog even contact met John om eventuele vragen te beantwoorden.

**Afspraak maken:** → Zodra u het pakketje ontvangen heeft neemt u contact op met uw Preventionist.

Voor de test dient u nuchter te zijn vanaf de avond ervoor 23:00 uur. De test start om 9:00 uur. 5 minuten van te voren ontvangt u een app-berichtje van uw Preventionist dat deze achter de schermen 'stand-by' is voor het geval er iets toch niet helemaal duidelijk is.

Tijdens de hele test mag er niet gegeten, gedronken of gerookt worden en inspanning zoveel mogelijk beperken.

Gebruikt u geneesmiddelen voor bijv. suiker (als u al diabetes hebt) dan mogen die pas na de test gebruikt worden. Uiteraard mogen deze `s ochtends vooraf aan de test niet gebruikt worden. Geef vooraf wel even aan dat of u geneesmiddelen hiervoor gebruikt.

**Uitleg en behandelplan:**

Na einde test stuurt u de gemeten glucosewaarden via de website naar de server, deze verwerkt de gegevens in een duidelijke grafiek, therapeut John Verhiel bepaald de supplementen die eventueel (tijdelijk) nodig zijn en verzorgt ook gerichte voedingsadviezen. De resultaten ontvangt u per mail waarna bespreking met uw Preventionist volgt.



**John Verhiel (Orthomoleculair Natuurgeneeskundig therapeut)**