



Vet is de vijand en nicotine de duivel, maar ook suiker is geen lieverdje. Door je behoefte aan zoetheid te bedwingen val je niet alleen af, je verbetert ook je stofwisseling én je algehele gezondheid. Maar ja, dat bedwingen... hoe doe je dat?

Waar hebben we suiker eigenlijk voor nodig?
Suiker is onze brandstof – net als vet. Ons lichaam verbruikt energie, en als die op is, is het tijd om bij te tanken. Maar suiker is er in verschillende vormen. De langzame suikers in volkorenbrood en volkoren pasta doen er een tijdje over voor ze door het bloed zijn opgenomen. De verzadiging is hoog, waardoor je al vrij snel vol zit. Snelle suikers veroorzaken juist hoge bloedsuikerpieken en -dalen, waardoor je trek houdt. En je raadt het al: die suikers zitten precies in lekkere dingen als snoep, taart, pizza en frisdranken.

Dus snelle suikers zijn verslavend?
Precies, en dat kan vervelende gevolgen hebben. Het eerste wat je merkt is dat je broek niet meer past. Maar als je bloedsuikerspiegel instabiel blijft, kan dat ook leiden tot vermoeidheid, hoofdpijn en nervositeit. In het ergste geval tast het je alvleesklier en stofwisseling aan, schieten je bloeddruk en bloedvet omhoog en ziet je buik eruit als een volrijpe appel. Dan lijdt je aan het zogenaamde ‘metaboolsyndroom’ en heb je een probleem: dit is namelijk een vroeg stadium van diabetes.

O gut, moet ik nu bang worden of zo?
Nou, een beetje oppassen kan geen kwaad. Wij gaan niet zeggen dat je nooit meer mag snacken. Maar je moet het wel binnen de perken

Door snelle suikers blijf je trek houden

houden. De sleutel in het bedwingen van vreetkicks is een stabiele bloedsuikerspiegel. En daarin speelt chromium een belangrijke rol. Deze voedingsstof zit onder meer in eieren, vis, noten, fruit, verschillende kruiden, vlees en groentes.

En als ik dat neem, is alles onder controle?
Mits je daarnaast niet te veel snelle suikers neemt, want dan wordt chromium niet goed in je bloed opgenomen. Als je suiker gebruikt, neem dan rietsuiker; daar zit in elk geval nog een beetje chromium in. Ook vitamine C en vezels bevorderen de opname en er zijn supplementen.

Krijg ik dan minder trek in zoetheid?
Chromiumsupplementen helpen je om je bloedspiegel te stabiliseren. Bio-Chromium Bloedsuiker van Pharma Nord bevat per tablet 100 microgram chromium, waarmee je eenvoudig je dagelijks benodigde dosis binnenkrijgt. Indirect zorgt dit ervoor dat je behoefte aan zoetheid afneemt. Zo kun je dus op een natuurlijke manier je eetgewoontes aanpassen, zonder

moeilijk gedoe met diëten, poeders en vage dieetpillen.

Is het echt puur natuur?
Absoluut. Het belangrijkste bestandsdeel van de supplementen is ChromoPrecise, dat gemaakt is op basis van natuurlijk chromium-gist. De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) heeft vastgesteld dat ChromoPrecise tot tien keer beter wordt opgenomen door het lichaam dan andere soorten chromium.

Mits je daarnaast gezond eet, dus.
Natuurlijk, maar als het goed is, dragen de supplementen daar ook aan bij, doordat ze je behoefte aan snaaien onderdrukken. Als je er verder voor zorgt dat je gewoon drie keer per dag een fatsoenlijke maaltijd eet, met heel af en toe een tussendoortje, dan komt het helemaal goed met je!

Tips voor een gezonder eetpatroon

- Schrijf op wat je per dag eet en drinkt. Wedden dat je je rot schrikt?
- Lees etiketten, om te leren hoeveel voedingsstoffen bepaalde producten bevatten.
- Eet drie gezonde maaltijden per dag, met eventueel kleine snacks tussendoor.
- Vet is niet per definitie slecht. Kies wel zo veel mogelijk producten met gezonde (onverzadigde) vetbronnen, zoals noten, vette vis en olijfolie.
- Let op met hapjes, drankjes en sappen die snelle suikers en cafeïne bevatten.
- Eet veel groente.
- Combineer je gezonde eetpatroon met voldoende beweging.
- Niet te veel stressen!



Steuntje in de rug
Pharma Nord maakt natuurlijke voedingssupplementen met chromium, een mineraal dat je bloedsuikerspiegel normaliseert en zo je behoefte aan zoetheid wegneemt. Bio-Chromium Bloedsuiker bevat het bestandsdeel ChromoPrecise, dat ervoor zorgt dat je dagelijkse dosis chromium 10 keer sneller door je lichaam wordt opgenomen dan met andere supplementen. Een tablet per dag helpt je om je lekkere trek in toom te houden.
www.pharmanord.nl