

*GLUCOSE
REVOLUTIE
in de praktijk*

JESSIE INCHAUSPÉ



FONTAINE UITGEVERS

CITATEN *van deelnemers aan* DE GLUCOSE GODDESS-METHODE

‘Dat ik niet steeds trek heb, is echt een doorbraak. Ik denk niet meer de hele dag aan eten. Er is een last van mijn schouders gevallen.’

‘Dit is heel geschikt als je het lastig vindt om je aan een programma te houden. Het is goed te doen, omdat de acties makkelijk zijn toe te passen. De meeste diëten zijn zo streng dat je je schuldig voelt als je een fout maakt (wat onvermijdelijk is), waarna je die teleurstelling weg probeert te eten of het opgeeft. Als de acties een vast onderdeel van je dag worden, kun je de manier waarop je eet langzaam aanpassen zonder jezelf iets te ontzeggen.’

‘Ik voel me fantastisch. En tot mijn verbazing is mijn buik slanker geworden, terwijl ik meer eet dan ooit en zelfs desserts neem.’

‘Ik werd al jaren niet meer ongesteld en nu weer wel.’

‘Ik ben je zo dankbaar. Dit programma heeft mijn leven veranderd.’

‘Ik voel me in alle opzichten zo veel beter. Ik voel me een ander mens en dat is heerlijk. Ik ben afgevallen en ben minder depressief. Het voelt geweldig. En ik heb geen brainfog meer.’

‘Omdat ik polycysteus ovariumsyndroom had, had ik al vijf maanden geen eisprong meer gehad. Dankzij deze methode had ik die wel weer en binnen twee weken was ik zwanger. Ik zou net met ovulatiemedicijnen gaan beginnen, maar dankzij deze methode is het toch vanzelf gegaan. Mijn man en ik zijn dolblij.’

‘Voorheen wilde ik al mijn klussen voor twee uur ’s middags doen, omdat ik daarna instortte. Vaak had ik een dutje nodig. Nu heb ik de hele dag energie. Het is ongelooflijk hoeveel ik gedaan krijg.’

‘Ik had diabetes type 2. Omdat ik bovendien coeliakie heb, had mijn diëtist gezegd dat mijn stofwisseling even lastig bij te sturen was als een olietanker. Maar met deze methode merkte ik al binnen vier dagen resultaat. Mijn HbA1C was binnen vier maanden gedaald van 9,6 naar 4,7. Ik heb geen diabetes meer. En

ik ben 25 kilo afgevallen. Iedereen met pre-diabetes of diabetes zou dit voorgeschreven moeten krijgen.'

'Verrassend genoeg zie ik het grootste verschil met mijn huid. Mijn acne is drastisch verminderd. Een onverwachte, maar fijne bijwerking.'

'Ik heb eczeem en kan niet tegen histamine. Beide veroorzaken rode vlekken in mijn gezicht en op mijn lichaam. Ik zag al in de eerste week grote verbetering.'

'Het mooiste aan deze methode is dat ik, op mijn 55ste, besef dat ik mijn dieet kan aanpassen zonder dat het als een straf voelt.'

'Een lagere bloeddruk, minder haaruitval, minder kilo's, vooral rond mijn buik. Ik ben zo blij met deze acties. Ik ken zo veel mensen die hier baat bij zouden hebben.'

'Iedereen die zich enigszins uit balans voelt maar niet kan achterhalen waarom, zal hiervan profiteren.'

'Mijn endocrinoloog vroeg me wat ik deed om mijn gezondheid te verbeteren, hij kon niet geloven hoeveel beter het met mij gaat.'

'Ik noem deze methode: verander je leven in vier stappen.'

'Ik ben in vier weken tijd 2,8 kilo afgevallen. Het bijzondere is dat ik rond mijn middel en buik ben afgevallen. Ik wilde zes kilo lichter worden en ben al op de helft. Het gaat heel makkelijk. Ik blijf deze veranderingen doorvoeren tot ik ze me eigen heb gemaakt. Dank je.'

'Iedereen op de wereld heeft baat bij deze methode.'

'Mijn relatie met eten is volledig veranderd. Ik ben heel blij dat je bij deze methode alles mag eten wat je wilt. Er zijn geen restricties.'

'Ik voel me geweldig. Ik heb minder gewrichtspijn. Ik heb veel minder vaak trek.'

'Ik zit in de perimenopauze en merk dat ik dankzij de acties minder moe ben, meer energie heb, alerter ben, geen last meer heb van brainfog en niet steeds honger heb.'

'Bedankt voor deze methode. Ik kwam heel lang niet verder, maar dit werkt en ik zie resultaat.'



INHOUUD

De vraag waarmee alles is begonnen	6
Het pilot-experiment met 2700 deelnemers	7
Is de Glucose Goddess-methode iets voor jou?	8
De wetenschap	10
Het vierwekenprogramma	21
Misschien vraag je je af... ..	24
Het werkboek	27

WEEK 1. HARTIG ONTBIJTEN

36

WEEK 2. AZIJN

94

WEEK 3. GROENTEVOORGERECHT

140

WEEK 4. BEWEGING

216

Hoofdgerechten voor elk moment	226
Desserts voor elk moment	252
Hulp bij trek	268
Week 4 is voorbij. Wat nu?	271
Wetenschappelijke bronnen	277
Register	278

Is de GLUCOSE GODDESS- METHODE *iets voor jou?*

Ik dacht altijd dat alleen mensen met diabetes op hun bloedsuikerspiegel moesten letten. Dat dacht eigenlijk iedereen. Maar er is wetenschappelijk bewijs dat het anders ligt (zie de bronnen op blz. 277): de meerderheid van de mensen ervaart glucosepieken, en deze glucosepieken kunnen veel symptomen en aandoeningen veroorzaken. Ik stel me graag voor dat ons lichaam deze symptomen gebruikt om ons duidelijk te maken wat er vanbinnen gebeurt.

Stel jezelf de volgende vragen om te achterhalen of je last hebt van glucosepieken en of de Glucose Goddess-methode iets voor jou is.

- Heb je vaak trek in **zoetheid**?
- Ben je 'verslaafd aan **suiker**'?
- Word je overdag **moe**?
- Heb je niet genoeg **energie** om te doen wat je wil?
- Heb je **cafeïne** nodig om de dag door te komen?
- Heb je last van **brainfog**?
- Ervaar je een '**voedselcoma**' na het eten?
- Moet je **om de paar uur iets eten**?
- Word je **boos** als je honger hebt?
- Heb je overdag **extreme honger**?
- Voel je je **trillerig** of **duizelig** als je te lang moet wachten op je maaltijd?
- Heb je **acne**?
- Heb je **eczeem**?
- Heb je **psoriasis**?
- Heb je last van **ontstekingen**?
- Heb je **endometriose**?

- Heb je **polycysteus-ovariumsyndroom** of word je **soms niet ongesteld**?
- Heb je last van **premenstrueel syndroom** of **menstruatiepijn**?
- Ben je vrouw en heb je last van **kale plekken** op je hoofd of **haargroei** in je gezicht?
- Heb je **vruchtbaarheidsproblemen**?
- Probeer je **af te vallen**, maar lukt dat niet?
- **Slaap je slecht** of word je wakker met **hartkloppingen**?
- Daalt je **energieniveau** soms zo snel dat het **zweet** je uitbreekt en je **misselijk** wordt?
- Ben je vaak **angstig**?
- Ben je **depressief**?
- Heb je andere **mentale problemen**?
- **Erger** je je soms zonder aanwijsbare reden aan vrienden of familieleden?
- Heb je last van **stemmingswisselingen**?
- Ben je vaak **verkouden**?
- Heb je last van **brandend maagzuur** of **gastritis**?
- Is je ooit verteld dat je **bloedsuikerspiegel hoog** is?
- Heb je last van **hypoglycemie**?
- Heb je last van **insulineresistentie**?
- Heb je **prediabetes** of **diabetes type 2**?
- Heb je last van **zwangerschapsdiabetes**?
- Heb je **diabetes type 1** en kun je dat moeilijk reguleren?
- Heb je last van **niet-alcoholische leververvetting**?
- Heb je een **hartaandoening**?

En tot slot (maar misschien het belangrijkste)...

- Denk je dat je je **beter kunt voelen** dan nu het geval is?

Als je op een van deze vragen ja hebt geantwoord is deze methode iets voor jou. Welkom!

HET VIERWEKENPROGRAMMA

In week 1 begin je met hartig ontbijten. In week 2 blijf je hartig ontbijten, en gaat azijn deel uitmaken van je leven. In week 3 ga je door met de eerste twee acties en voeg je groentevoorgerechten toe. En in week 4 voeg je de vierde actie toe: bewegen na het eten.

Ik heb de acties expres in die volgorde gezet. Dit is de beste manier om je glucosepieken af te vlakken en zo snel mogelijk het effect te voelen.

Ik introduceer één actie per week. En ik geef je meerdere recepten waarmee je inspiratie kunt

opdoen om de acties in je leven op te nemen.

Afgezien van deze acties eet en doe je wat je wilt. Ik herhaal: afgezien van deze acties eet en doe je wat je wilt. Je kunt gewoon genieten van je lievelingsgerechten, en suiker eten en alcohol drinken.

Aan het eind van de vier weken bepaal je zelf of je doorgaat met de acties. Ik durf te wedden dat je ze zo eenvoudig en krachtig vindt, dat je ze voorgoed opneemt in je leven. Laten we eens echt kennismaken.

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
1	HARTIG ONTBIJTEN						
WEEK	DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
2	HARTIG ONTBIJTEN						
	Een keer per dag AZIJN						
WEEK	DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21
3	HARTIG ONTBIJTEN						
	Een keer per dag AZIJN						
	Een keer per dag een GROENTEVOORGERECHT						
WEEK	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
4	HARTIG ONTBIJTEN						
	Een keer per dag AZIJN						
	Een keer per dag een GROENTEVOORGERECHT						
	10 MINUTEN BEWEGEN na een maaltijd						

WEEK 1. HARTIG ONTBIJTEN

DAG | DATUM:

1

HARTIG ONTBIJTEN

Hoe voelde je je vandaag? 😄 😊 😐 😞 ☹️

Hoe sterk was je trek?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Hoeveel energie had je?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Ruimte voor opmerkingen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DAG | DATUM:

2

HARTIG ONTBIJTEN

Hoe voelde je je vandaag? 😄 😊 😐 😞 ☹️

Hoe sterk was je trek?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Hoeveel energie had je?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Ruimte voor opmerkingen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DAG | DATUM:

3

HARTIG ONTBIJTEN

Hoe voelde je je vandaag? 😄 😊 😐 😞 ☹️

Hoe sterk was je trek?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Hoeveel energie had je?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Ruimte voor opmerkingen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DAG | DATUM:

4

HARTIG ONTBIJTEN

Hoe voelde je je vandaag? 😄 😊 😐 😞 ☹️

Hoe sterk was je trek?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Hoeveel energie had je?
(OP EEN SCHAAL VAN 1-5)

Ruimte voor opmerkingen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MIJN OMELET MET 2 EIEREN

Benodigheden:



klontje boter



2 eieren, losgeklopt



circa 200 g feta, verkruid
(dit mag op het oog)



3 cherrytomaten, gehalveerd

+ zout en zwarte peper

Ik begin mijn dag graag met iets stevigs. Deze omelet is zo dun als een crêpe en zit barstensvol smaak. Dit is mijn vaste hartige ontbijt en het is idioot makkelijk te maken. Maak het nog lekkerder met wat rucola, of maak de omelet lekker pittig met een flinke schep harissa. Dit is een populair gerecht voor een snelle, efficiënte ochtend. Voeg gerust meer eieren toe tot je er vier uur op kunt teren.

Bereiding:

- Zet een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur en voeg de **boter** toe.
- Laat de boter smelten.
- Doe de **eieren** in de pan als de boter begint te schuimen. Voeg **zout** en **peper** toe aan de eieren. Houd de pan schuin om het ei in een dunne laag over de bodem van de pan te verdelen. Verdeel de verkruidde **feta** en de **tomaten** over de omelet en bak de omelet 1½ minuut tot hij droog is, maar niet bruin.
- Vouw de omelet dubbel en leg op een bord. Dit is het ideale gerecht om de dag mee te beginnen.

Voor: 1 portie / Voorbereiding: 3 minuten / Bereiding: 2 minuten
GLUTENVRIJ, VEGETARISCH



DE WARME KANEELTHEE

Benodigheden:



1 eetl. appelciderazijn



½ theel. kaneel

+ heet water (bijna kokend),
uit de ketel
+ kaneelstokje, ter decoratie
(naar wens)

Kun je azijn in thee doen? Ja, dat kan! En als je azijn drinken nog een beetje eng vindt, is dit populaire recept een goede manier om te beginnen. De kaneel vult de azijn heerlijk aan.

Bereiding:

- Meng de **appelciderazijn** en **kaneel** in een mok. Voeg het hete water toe, roer het mengsel goed en voeg eventueel een kaneelstokje toe. Geniet ervan!

Voor: 1 persoon / Voorbereiding: 5 minuten
GLUTENVRIJ, VEGANISTISCH



SALADE VOOR GELIEFDEN

Benodigheden:



handvol sla (naar keuze)



6 cherrytomaten, gehalveerd



6 plakken komkommer



5-6 takjes dille of
basilicum, blaadjes
geplukt



15 g feta,
verkruid



1 theel. za'atar



sap van ½ citroen

- + 1 eetl. olijfolie
- + zout en zwarte peper

Ik kan niet zeggen of dit gerecht mensen bij elkaar heeft gebracht. Maar als je een oogje op iemand hebt, kun je een dubbele portie maken en diegene uitnodigen voor het avondeten. Het is maar een idee.

Bereiding:

- Verdeel de **sla**, **tomaten**, **komkommer**, **dille** en **feta** over een bord.
- Strooi de **za'atar** erover en voeg een flinke scheut **citroensap** en de **olijfolie** toe. Bestrooi het met **zout** en **peper** en roer het door tot alles goed bedekt is met de dressing. Serveer het gerecht.

Voor: 1 portie / Voorbereiding: 10 minuten
GLUTENVRIJ, VEGETARISCH



PITTIGE KNOFLOOKGARNALEN

Benodigheden:



1 rode chilipeper, grof gehakt



450 g gepelde rauwe
garnalen



sperziebonen en knapperig
brood, voor erbij

+ 3 eetl. olijfolie
+ zout en zwarte peper

Waarschuwing: dit is een zalig hoofdgerecht, maar garnalen met knoflook is geen handige combinatie om te eten voor je op een date gaat. Ze zijn sterk van smaak, eentje die graag in je mond blijft hangen.

Bereiding:

- Verhit de **olijfolie** op halfhoog vuur in een grote koekenpan. Bak de **knoflook** en **chilipeper** in 1½ minuut glazig.
- Voeg de partjes **citroen** en **garnalen** toe en bak die al roerend 3 minuten mee tot de garnalen roze en gaar zijn. Voeg **zout** en **peper** toe en roer de **peterselie** erdoor.
- Serveer het gerecht met **sperziebonen** en wat **knapperig brood** om het vocht mee op te deppen.

Voor: 2 porties / Voorbereiding: 5 minuten / Bereiding: 5 minuten
GLUTENVRIJ

