



▲ Vlnr: de Nuenense arts Jaap Kroon, met vier enthousiaste deelnemers aan 'Keer Diabetes 2 Om': Frans Tempel, Alfons Buelens, Wim van den Bosch en Gerard Kranendonk. FOTO JEAN-PIERRE REUNEN

# Geen insuline maar nieuwe levensstijl

**„Ik at alles wat los en vast zat. In een restaurant keek ik altijd eerst wat op de dessertlijst stond en daar paste ik mijn keuze op aan.”**

**Arnold Mandemaker  
a.mandemaker@ed.nl**

## Nuemen

Aan diabetes had de nu 60-jarige Gerard Kranendonk uit Gerwen nooit gedacht. Ja, hij was wat te zwaar en soms wat moe, maar verder mankeerde hij niets. Tot hij in 2001 een medische keuring moest ondergaan voor een levensverzekering. „Mijn suikerspiegel bleek te hoog. De huisarts stelde de diagnose diabetes type 2, veroorzaakt door levensstijl. Dat was een schok. Ik moest aan de medicatie, pillen. Maar het werd erger, dus ik moest insuline gaan spuiten. Dat gaf weer een schok-effect.”

Na jarenlang insuline spuiten hoorde Kranendonk in 2015 van een nieuw project, 'Keer Diabetes 2 om' van stichting Voeding Leef, waarmee ziekenhuis Bernhoven in Uden een proef deed. Hij meldde zich aan en kwam in een andere wereld terecht. Met een programma van drie pijlers (betere voeding, meer beweging en meer ontspanning) was hij snel van de insuline af en verloor hij zijn overgewicht.

In 2017 ging huisartsengroep Poczob, waarbij veel huisartsen in Zuidoost-Brabant zijn aangesloten, hetzelfde programma draaien onder leiding van huisarts Jaap Kroon, tevens staf-arts diabetes. Omdat alleen zorgverzekeraar VGZ deelname bijna volledig wil vergoeden, werden alleen diabetici met die verzekering benderd. Inmiddels zitten ruim negentig mensen in het project.

In zijn spreekkamer in Nuemen zitten vier deelnemers die allemaal even enthousiast zijn. Naast Gerard Kranendonk zijn dat Alfons Buelens (62) uit Eersel, Frans Tempel (69) uit Nuemen en Wim van den Bosch (56) uit Eindhoven. „Op vakantie moest ik een aanger vol medicijnen meemenen”, zegt Buelens. „Nu slik ik niets meer.”

Frans Tempel is, sinds hij midden december vorig jaar met het programma begon, al 27 kilo afgevallen. „Ik ben aan mijn vierde broek toe”, zegt hij. Tempel heeft nooit nagedacht over voedsel, maar nu wel. „Weet je dat er elf suikerklontjes zitten in een glas cola en zelfs chips zitten boordevol suikers.”

## Levensstijl

De cursus begint met een week-endbijeenkoms van twee dagen. Daar krijgen de deelnemers uitleg over wat diabetes type 2 is en waardoor het wordt veroorzaakt. In het kort: het moderne voedselpatroon met een hoge innamen van koolhydraten (die worden omgezet in suiker) maakt het lichaam immuun voor het hormoon insuline dat de suiker afbreekt.

Kroon haalt een boekje tevoorschijn uit 1914 met de fraaie titel 'Leidraad bij het regelen van het dieet voor suikerzieken'. „In die

tijd was insuline nog niet bekend”, zegt Kroon. Maar de artsen van toen wisten wél dat aangepaste voeding de verschijnselen van suikerziekte kon beperken. Kroon:

„Toen insuline op de markt kwam, zijn we te veel afhankelijk geworden van medicijnen. We vergaten de invloed van levensstijl.”

Alfons Buelens noemt zichzelf 'een bourgondier'. „En dat ben ik nog steeds.” Maar hij heeft zijn levensstijl wel omgegooid. Het programma vereist drie kwartier wandelen vóór het ontbijt. Daarnaast verbrandt het lichaam koolhydraten en geen vet. „Ik wandel naar de winkel voor vers eten. Mijn koelkast zit vol, maar de keukenkastjes zijn leeg.” Hij is thuis de kok ('mijn vrouw laat water nog aanbranden') en heeft koolhydraten ook verbannen. Dus geen brood, aardappelen, rijst of pasta. „Ik bak nu brood van bloemkool.”

Frans Tempel vult aan: „Weet je dat je van bloemkool ook een heerlijke pizzabodem kan bakken?” Hij stond ooit op de markt met stroopwafels, maar moest daar vanwege zijn ziekte mee stoppen. Nu is hij een nieuwe carrière begonnen als taxichauffeur voor Uber. Zijn nieuwe levensstijl geeft hem nieuwe energie. „Ik voel me weer twintig.”

Wim van den Bosch werkt bij VGZ. Hij hoorde van 'Keer Diabetes 2 Om' via het intranet van de verzekeraar. „Ik woog 88 kilo, nu 76. Vroeger zat ik na het eten op de bank, viel dan soms in slaap. Vooral niet bewegen.” Hij ging onder meer naar het ministerie van VWS om daar steun te bepleiten voor het Keer-om-programma.

Deelnemers belegden recent een barbecue. Dat kan, want onbewerkt vlees en vis eten mag – met zelfgemaakte sausjes.



**Mijn koelkast zit vol, maar de keukenkastjes zijn leeg**

—Alfons Buelens, bourgondier