



Boek voor diabetici: 'Maak jezelf beter'

Internist Hanno Pijl en diëtist Karine Hoenderdos hebben de krachten gebundeld en een boek geschreven voor mensen met diabetes type 2: 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter'. Geen saaie uiteenzettingen van onderzoeken, maar een fris en positief boek met een wetenschappelijk onderbouwd stappenplan.

Via 10 stappen kunnen patiënten hun levenswijze verbeteren. De auteurs laten zien welke leefstijlfactoren aangepast moeten worden om de gezondheid te verbeteren. Zoals welke energiebronnen je kunt gebruiken (stap 4) wanneer je suikers en koolhydraten moet mijden. Eiwitten zijn prima, want die zorgen voor verzadiging. En ook vet mag, want, zeggen de auteurs, vet is een onmisbare en gezonde voedingsstof, juist als je diabetes hebt.

Het boek oogt als een kookboek en dat klopt: bijna de helft van het boek bestaat uit recepten en mooie foto's. Wie wil koken met liefde (stap 10) kan direct aan de slag met bijvoorbeeld een smakelijke Lasagna met aubergine, een snelle Portobelloburger of zelfs een 'zoet' dessert zoals amandelkoekjes.

*Karine Hoenderdos & Hanno Pijl,
'Diabetes type 2? Maak jezelf beter'
(Fontaine Uitgevers). - JV*