

type 2, Hypoglycemie

- Artherosclerose, Hart- en vaatziekten, Hoge bloeddruk, Snelle hartslag, Verhoogde verkleefbaarheid van bloedplaatjes
- Zwakte, Vermoeidheid, Neiging tot flauwvallen, Slapeloosheid
- Allerlei allergieën, Voedselallergie, Astma, Hooikoorts, Huisstofmijtallergie, Jeuk
- Hoofdpijn en migraine, Duizeligheid
- ADD en ADHD (Hyperactiviteit), Verminderde leercapaciteit, Agressiviteit
- Depressiviteit, Prikkelbaarheid, Gemoedsschommelingen, Emotionele instabiliteit, Epilepsie
- Leerproblemen, Concentratieproblemen
- Dementie, ziekte van Alzheimer, ziekte van Parkinson
- Neiging tot alcohol- en drugsverslaving
- Verminderde immuniteit, Verkoudheden met overdreven slijmproductie, Schimmelinfecties
- Candidiasyndroom en Gistinfecties, Postviraal syndroom, Chronisch vermoeidheidssyndroom, Schimmelinfecties
- Reactieve hypoglycemie, Chronische hypoglycemie
- Auto-immuunziekten (Multiple sclerose, Reumatoïde artritis, Astma...)
- Inflammatoire darmziekten: de ziekte van Cröhn en Colitis ulcerosa
- Verminderde leverfunctie, Galstenen
- Overdreven maagzuurafscheiding, Indigestie, Maag- en duodenumzweren, Appendicitis, Hemorrhoiden (Aambeien)
- Verminderde nierfunctie, Nierstenen, Vasthouden van vocht, Afwijkende urinesamenstelling
- Verminderde bijrijfunctie
- Verminderd gezichtsvermogen (Maculadegeneratie), Cataract (Staar)
- Premenstrueel syndroom (PMS), Te korte zwangerschapsduur, Vaginale infecties en jeuk
- Neuraalbuisdefecten (Spina bifida of "open ruggetje")
- Verminderde opname van eiwitten
- Eczema bij kinderen
- Sneller optreden van ouderdomsverschijnselen, sneller aantasten van DNA en eiwitten, sneller intreden van de celdood: zie ook onder punt 11
- Kanker: omdat suiker bovendien de kankercellen voedt en een verband werd gelegd met ondermeer borst-, eierstok-, prostaat-, rectum-, pancreas-, galblaas-, long- en maagkanker
- Overdreven transpiratie, Bedwateren

② Minder weerstand, meer allergie

Het verband tussen suikergebruik en een verzwakt immuunsysteem dient zeker onderstreept te worden. Ons immuunsysteem is een zeer ingewikkeld systeem, waarbij vooral witte bloedcellen een cruciale rol in spelen. Zo zijn er ondermeer T-lymfocyten, die o.a. door de "natural killer cells" instaan voor een afweer op cellulair niveau, de B-lymfocyten, die door de "plasmacellen" instaan voor de productie van zeer specifieke antilichamen, en macrofagen, die het vermogen hebben de door de natural killer cells gedode vreemde indringers "op te ruimen". Nu heeft het gebruik van suikers een vrij directe negatieve invloed op de werking van het immuunsysteem:

- door het roven van belangrijke mineralen als calcium, magnesium en zink (zie onder punt 1)
- door het verminderen van de cellulaire afweer via de T-lymfocyten en Natural killer cellen
- door het verminderen van de antilichamenproductie via de B-lymfocyten



Hoofdpijn en migraine zijn maar twee van de vele symptomen van jarenlang, overmatig gebruik van geraffineerde suiker als nutriëntenrover.

- door het verminderen van het fagocyterend ("celopetend") vermogen van de macrofagen
- Zo kon men na gebruik van één theelepel suiker een zes uur durende afname van de immuniteit aantonen. Suiker vergroot de kans op allerlei infecties, gaande van onschuldige verkoudheden tot ernstige infecties.

Maar niet alleen de afweer tegen vreemde organismen (virussen, bacteriën, schimmels...) wordt verzwakt, ook de adequate functie van het immuunsysteem wordt ondermijnd:

- zo worden onnodig bepaalde ongevaarlijke stoffen of organismen (pollen, huisstofmijt, voedingspartikels...) als "gevaarlijk" herkend. De overbodige afweermechanismen hiertegen geven aanleiding tot allerlei allergische verschijnselen: hooikoorts, eczema, astma, netelroos...
- nog erger zijn de aandoeningen waarbij lichaamseigen weefsel wordt aangevallen door een ontregeld immuunsysteem: auto-immuunziekten. Voorbeelden hiervan zijn reumatoïde artritis, waarbij het lichaamseigen gewrichtskraakbeen wordt aangevallen, multiple sclerose, waarbij de myelieschicht rond de zenuwvezels wordt aangetast en ontstekingsziekten van de darm zoals de ziekte van Cröhn en Colitis ulcerosa.

③ Hyperglycemie

(Te hoge bloedsuikerspiegel, bloedsuikerpieken)

Als we natuurlijke, ongeraffineerde voeding tot ons nemen, dan krijgen we vooral koolhydraten binnen met een lage glycemische index. Die verteren langzaam in het maagdarmkanaal en komen geleidelijk onder de vorm van glucose terecht in het bloed; men spreekt daarom van "trage suikers". Een dergelijke trage afgifte van glucose belast het lichaam niet en legt geen extra druk op de organen. Vooral de pancreas, die moet reageren op een stijgende bloedsuikerspiegel met de productie van insuline, wordt niet teveel belast. Geraffineerde suikers daarentegen, worden door hun korte keten én het feit dat ze niet gebufferd of "vastgehouden" worden door de hen in de natuur normaal begeleidende vezels en eiwitten, na inname snel opgenomen in het maagdarmkanaal. Direct na de inname van deze "snelle" suikers treedt er dan ook een eigenlijk abnormaal snelle stijging op van de glucosespiegel in het bloed, waarbij een te hoog niveau wordt bereikt: men noemt dit "hyperglycemie". Dit zet niet alleen extra druk op de pancreas, maar leidt ook tot de overbodige aanmaak van vetweefsel en een sterke prikkeling van het zenuwstelsel.