



## Charlotte Pots, diabeteslifestylecoach

**It all starts with you: neem het heft in eigen hand bij diabetes!**

**Diabeteslifestylecoach Charlotte Pots kent een duidelijke diabetesaanpak: de foutmarges in de bloedsuikerspiegel - de 'hypers' en hypo's - verkleinen en de benodigde hoeveelheid insuline verlagen. Een stabiele bloedsuikerspiegel is niet alleen belangrijk voor mensen mét diabetes, maar vormt de basis voor een langdurige gezondheid voor elk individu. Preventie van deze bloedsuikerontregelingen helpt insulineresistentie en bijkomende aandoeningen bij diabetes type 1 voorkomen. Ook mensen met overgewicht, metabool syndroom, prediabetes en diabetes type 2 of andere chronische klachten hebben veel baat bij de preventieve aanpak van Charlotte.**

Ikzelf leef al bijna 30 jaar met diabetes type 1. De voedingsadviezen die ik destijds kreeg – tel je koolhydraten, pas je insuline aan, eet vijf maaltijden per dag met koolhydraten en gebruik lightproducten – deden mij in een flinke glucoseroilercoaster belanden. Uiteindelijk zelfs met een burn-out tot gevolg. Als geen ander voelde ik de link tussen de stabiliteit van mijn bloedsuiker en mijn mentale en emotionele veerkracht. Toen ik besloot om mijn voeding en leefstijl grondig aan te pakken, kwam ik niet alleen energiek uit mijn burn-out, maar vond ik ook de unieke gezonde weg in het omgaan met mijn chronische ziekte.

'Met een goede bloedsuikerregulering kan ik mijn gezondheid dus op positieve wijze beïnvloeden. Mijn bloedsuikerspiegel bepaalt hoe ik me voel, hoe ik denk én hoe ik handel. Het opvolgen van mijn bloedsuikers geeft me inzicht in de impact van voeding op mijn lichaam en helpt me gezonder ouder worden. Dat vraagt dus om slimme keuzes in wat ik dagelijks op mijn bord leg'.

Insulineresistentie noem ik de moeder van alle ziekten. 'Elke bloedsuikerstijging zorgt voor een miniontsteking in je lichaam. Kort gezegd, wanneer je eet, dan stijgt je bloedsuiker. De glucoseschommelingen zorgen voor een cascade aan schadelijke effecten je lichaam. Op de lange termijn leidt dit tot (pre)diabetes en het metabool syndroom, met gevolgen voor hart en bloedvaten. Alzheimer wordt informeel ook wel diabetes type 3 genoemd. Maar ook depressie, leververvetting en hormonale problemen zijn potentiële langetermijneffecten.'

'Ons westerse voedingspatroon helpt ons niet. Ook is elk lichaam uniek en weet je pas wat voeding voor je doet als je dat meet en als je goed op de signalen van je lichaam let. De bloedsuikerwaarde HbA1c mag voor niet-diabetici tussen de 4 - 5,6% zijn, voor zwangere vrouwen onder de 6% en voor diabetici onder de 7%. Deze verschillen zijn echter niet logisch. Ook voor diabetici is gezond oud worden belangrijk. Dat gaat beter met een lager HbA1c en dat is haalbaar met de juiste voeding en leefstijl.' Ik heb al jaren een HbA1c tussen de 5,5 en 6%, en is het levende bewijs dat dat kan, ook mét diabetes.

Naast voeding hanteer ik andere gezondheidsspeilers in mijn diabetescoachaankpak, zoals beweging, mindset, stressmanagement, slaap en steun uit je omgeving. 'Er komt een tsunami van diabetes op ons af tegen 2030. Ik wil iedereen bewust maken van de rol van de bloedsuikerspiegel in onze algemene gezondheid. Wat we lange tijd normaal vonden, is écht niet meer normaal. We eten allemaal teveel en tevaak suiker! Ik heb een burn-out nodig gehad om me dit te realiseren. **Ik wil anderen daarvoor behoeden.** Gelukkig zijn er steeds nieuwe inzichten over voeding en leefstijl. En het mooie is, we hebben zelf de sleutel in handen tot onze gezondheid, ook mét diabetes. Preventie start bij elk individu en kan op elke leeftijd, ook als je al wat ouder bent. Bovendien hebben 80% van de mensen zonder diabetes dagelijks bloedsuikerschommelingen, wat betekent dat iedereen diabeet of niet, er baat bij heeft om te investeren in coaching. Als je gezonde gewoontes integreert in je leefstijl, dan heb je de grootste kans op succes. Als Bloedsuiker Expert leer ik je hoe je dit doet. Met behulp van verschillende onlinecoachprogramma's, adviezen en de juiste motivatie help ik elk individu om de beoogde doelen te behalen. Zowel mét als zonder diabetes help ik jou terug naar meer energie.

Je staat er dus niet alleen voor. Maar onthoud: "It all starts with YOU".'

"Two roads diverged in a wood,  
and I - I took the one less  
traveled by, and that has made  
all the difference."

- Robert Frost

### Meer info

- [www.diabeteslifestylecoach.be](http://www.diabeteslifestylecoach.be)
- [www.facebook.com/Diabeteslifestylecoach.be](https://www.facebook.com/Diabeteslifestylecoach.be)
- [www.instagram.com/diabeteslifestylecoach/](https://www.instagram.com/diabeteslifestylecoach/)
- [www.linkedin.com/in/charlotte-pots-1b82a6211](https://www.linkedin.com/in/charlotte-pots-1b82a6211)