

# HOE GA JE OM MET 'SILENT KILLERS' SUIKER EN STRESS?



**Heel wat vrouwen kampen met energietekort, een verstoord slaappatroon, hormonale disbalans of kunnen moeilijk afvallen ondanks duidelijke inspanningen. Waarom kijken we niet meer naar de oorzaak van een symptoom? Een mogelijke oorzaak is bijvoorbeeld een overbelaste lever of verstoord darmmicrobioom. Een gepersonaliseerd voedings- en vitaminenplan van Insentials is voor deze vrouwen een duidelijke gamechanger.**

De impact van suiker wordt vandaag nog te vaak onderschat. Toch hebben deze wetenschappelijk aantoonbare nefaste effecten op ons lichaam. De lever, het regelorgaan bij uitstek, wordt té weinig preventief aangepakt. Meer dan 50% van de vrouwen heeft te kampen met een belaste lever. Dit kan heel wat kwaaltjes in de hand werken. Het bemoeilijkt bijvoorbeeld het afvallen bij vrouwen die op hun voeding letten, maar evengoed kan het zorgen voor een gebrek aan energie, een verstoord slaappatroon of hormonale onevenwichten. Klachten die verband houden met de menopauze en fertiliteit tonen aan dat dit vandaag frequent voorkomt.

Maar ook stress heeft een directe impact op vitaminetekorten bij de vrouw. Het is duidelijk dat gezonde voeding de basis is, maar dat dit niet meer voldoende is. Bewerkte voeding, rijk aan (verborgen) suikers, is een belangrijke oorzaak van onze huidige klachten. Suikers zitten overal, ook in fruit of shakes. Eigenlijk zou er een logo moeten bestaan voor dit laatste in plaats van te focussen op gluten. Er is maar een klein deel van de bevolking met een glutenintolerantie. Een opgeblazen gevoel is vaak indirect ook verbonden aan gisting door suikers in de darm bijvoorbeeld.

Ook de inname van vitamines wordt niet 'au sérieux' genomen. Je kunt onderdosereren maar ook foute cocktails maken. Bij Insentials is het grote voordeel dat je alle supplementen kunt combineren zonder je lever of darmwand te gaan belasten.

Deze context toont hoe essentieel het is dat vrouwen op een juiste manier leren omgaan met wat ze innemen en zich laten ondersteunen door een wetenschappelijk platform. Dat is precies wat Insentials, een platform waar je aan de hand van een persoonlijke en wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst een voedings- en vitaminenplan op maat kan ontvangen, probeert te doen. "Wij willen de wetenschappelijke inzichten rond voedingswetenschap op een behapbare manier naar alle vrouwen krijgen", vertelt Amandine De Paepe. "Wij willen vrouwen leren om op een holistische manier naar zichzelf te kijken." Het symptoom is vaak niet de oorzaak, Insentials bekijkt het volledige plaatje.

**“WIJ WILLEN VROUWEN LEREN OM OP EEN HOLISTISCHE MANIER NAAR ZICHZELF TE KIJKEN”**

Concreet kun je bij Insentials dus terecht voor advies op maat. Op basis van een gevalideerde screening wordt een gepersonaliseerd vitaminenplan opgesteld. Dat kan via ons platform, maar ook fysiek in een van de praktijken waarin ik actief ben. Het duidelijkste voorbeeld hiervan is de zogenaamde 'Smart Insentials', een transparante multivitaminenpil voor vrouwen met daarin enkel nutriënten die je echt nodig hebt.

## **Preventief gezondheidssysteem bevorderen**

Insentials kadert voor oprichtster De Paepe, zelf voedingswetenschapper van opleiding, in een bredere filosofie over de werking van onze gezondheidszorg. "België kent een heel curatief ingesteld systeem. Symptomen worden zo goed mogelijk behandeld, maar

naar de oorzaken van deze symptomen wordt te weinig gekeken", vertelt De Paepe. "Zo krijgt bijvoorbeeld iedere zwangere vrouw in ons land foliumzuur toegediend, terwijl het tekort hieraan rechtstreeks te linken is aan het gebruik van de pil. Dergelijke logica past niet in onze manier van redeneren. Met Insentials hopen wij de kracht van een systeem gericht op preventie te kunnen benadrukken."

Een ander voorbeeld is de manier waarop we omgaan met slaapproblemen. "Wie met dit soort klachten kampt, krijgt of vraagt meteen een voorschrift voor een slaappil. Het kost ons veel energie als platform om uitleg te geven dat dit niet altijd de oplossing is voor een probleem, maar met resultaat. Tevreden klanten mét resultaat én een gezonde basis. In de praktijk is het echter zo dat een belaste lever, stress, hormonale disbalans vaak aan de oorzaak liggen van een verstoord slaappatroon", aldus De Paepe. "Dit veroorzaakt trouwens nog heel wat kwaaltjes waar vrouwen mee kampen. Door dit onder de aandacht te brengen, wil ik hier iets aan proberen doen."

Eenzelfde verhaal ziet De Paepe ook bij aanpak van mentale problemen. "De stap naar antidepressiva is heel klein geworden. Dit terwijl er wetenschappelijk een heel duidelijke link is aangetoond tussen het microbioom in de darmen. De communicatie tussen darmen en hersenen is echt cruciaal. Meer dan 90% van de zenuwcellen in onze darmen stuurt de informatie naar de hersenen. De gevolgen van onze westerse suikerrijke bewerkte voeding zijn enorm. Wie nadenkt over een behandelplan, kan zich dus niet enkel beperken tot de neurologische kant van dit verhaal", besluit een ambitieuze De Paepe.



**INSENTIALS**

