

Ketonen en glucose

METEN

THAT'S YOUR ENERGY



Informatie behorende bij de 3de video over intermitterend vasten.

GLUCOSE EN KETONEN

UITGANGSWAARDEN

Glucose en ketonen meten

Eerste meting direct na het opstaan

Dit is je uitgangswaarde voor de andere metingen.

Als je ketonen hoger zijn dan .5 ben je in ketose.

Het kan goed zijn dat het nog .2 is. De volgende meting is nu belangrijk om te kijken of je aan het switchen bent.

Tweede meting voor de eerste maaltijd

Je bloedglucose wil je lager hebben dan bij de eerste meting.

Je ketonen wil je hoger hebben dan bij de eerste meting.

Dan ben je aan het switchen of geswitcht.

Is dit anders check dan de 'afwijkingen' op de volgende bladzijde.

Metten

Glucose Ketonen meter



Meting	Bloedglucose	Ketonen
1ste meting Direct na opstaan	Normaal 70 - 99 mg/dl 3.9 - 5.5 nmol/l	.5 - 8.0
2de meting Voor eerste maaltijd	LAGER	HOGER

Informatie behorende bij de 3de video over intermitterend vasten.



AFWIJKINGEN

Afwijking 1

Je eerste ketonen meting is lager dan de avond hiervoor. Niks aan de hand. Je hersenen hebben waarschijnlijk veel ketonen gebruikt in de nacht voor herstelwerkzaamheden. Check de tweede meting. Dan wil je ze weer gestegen hebben.

Afwijking 2

Glucose is lager, dat is goed. Ketonen niet hoger, terwijl je wel aan het vasten bent. Vaak is het nodig om je lever wat extra aandacht te geven. De lever mag ketonen aanmaken en dit lijkt niet helemaal goed te gaan. Je kunt je lever reinigen en ondersteunen met supplementen.

Metten	Meting	Bloedglucose	Ketonen
	1ste meting Direct na opstaan	Normaal 70 - 99 mg/dl 3.9 - 5.5 nmol/l	.5 - 8.0
	2de meting Voor eerste maaltijd	LAGER	HOGER
	AFWIJKING 1		1ste meting lager dan de avond ervoor
	AFWIJKING 2	☹️ LAGER	☹️ NIET HOGER
	AFWIJKING 3 	☹️ Gelijk of HOGER	☹️ HOGER
	AFWIJKING 4	☹️ Gelijk	 ☹️ Gelijk

Informatie behorende bij de 3de video over intermitterend vasten.

AFWIJKINGEN

Afwijking 3

Ketonen wel hoger, dus dat is goed.

Glucose is gelijk of hoger dan de meting van gisteren of die van de ochtend terwijl je aan het vasten bent.



Het lijkt of je veel opgeslagen suikers hebt die afgegeven worden aan je bloed. Blijf vasten en varieer in lengtes.

Afwijking 4

Beide metingen zijn gelijk bij de tweede meting.

Dit is vaak een teken dat er te veel toxines aanwezig zijn.

Kijk of insuline resistentie het probleem is en herstel je mitochondriën. Blijf detoxen, diep vasten, zware metalen afvoeren en gebruik supplementen als chlorella, glutathion en selenium om dit te ondersteunen.

Metten	Meting	Bloedglucose	Ketonen
	1ste meting Direct na opstaan	Normaal 70 - 99 mg/dl 3.9 - 5.5 nmol/l	.5 - 8.0
	2de meting Voor eerste maaltijd	LAGER	HOGER
	AFWIJKing 1		1ste meting lager dan de avond ervoor
	AFWIJKing 2	😊 LAGER	😞 NIET HOGER
	AFWIJKing 3	 😞 Gelijk of HOGER	😊 HOGER
	AFWIJKing 4	😞 Gelijk	 😞 Gelijk

KETONEN

Ketonen waarden

Vanaf .5 ben je in lichte ketose.
Vervolgens loopt de waarde op van optimale ketose,
therapeutische ketose naar vasten ketose.

Als je boven de 8.0 komt dan onmiddellijk stoppen met vasten
en als je het niet vertrouwd een specialist raadplegen.

Metten tijdens het vasten

> 24 uur vasten - 3x p/dag meten



level	Waarde	Omschrijving
1	.5 - 1.0	Lichte ketose
2	1.0 - 3.0	Optimale ketose
3	3.0 - 5.0	Therapeutische ketose
4	5.0 - 8.0	Vasten ketose
5	> 8.0	Stoppen

Informatie behorende bij de 3de video over intermitterend vasten.

GLUCOSE

De impact van maaltijden

Je kunt ook meten wat de impact van een maaltijd is.

Doe de 1ste en 2de meting. Dit zijn je uitgangswaarden.

Vervolgens kan je 30 min na je maaltijd weer een meting doen.
Deze mag maximaal 7.8 zijn.

Twee uur na je maaltijd doe je weer een meting.
Nu wil je weer terug zijn bij je uitgangswaarde.

Is dit niet het geval dan kan je werken aan je insuline
gevoeligheid.

Ook je darmen zijn van invloed op de mate waarin je
bloedsuikerspiegel stijgt na een maaltijd.

Metten

Wat haalt je uit ketose?

Alles wat je bloedsuiker verhoogt

Meting	Bloedglucose	Ketonen
1ste meting Direct na opstaan	Normaal 70 - 99 mg/dl 3.9 - 5.5 nmol/l	.5 - 8.0
2de meting Voor eerste maaltijd	LAGER	HOGER
30 min na de maaltijd	Max. 7.8	
120 min na de maaltijd	Terug bij uitgangswaarde	

Informatie behorende bij de 3de video over intermitterend vasten.

Ketonen en glucose

NIET IN KETOSE

Vast langer

Check je maaltijden

Varieer meer in vasten

Verwijder alle toxines

Voldoende cofactoren

Verzorg je lever

Verminder stress



THAT'S YOUR ENERGY