

# 'Malsovit VezelMuesli hielp me afvallen, waardoor ik nu zonder medicijnen toe kan.'



Drie jaar geleden luidde voor **Henk Termaat (62)** de noodklok. "Mijn huisarts stelde diabetes type 2 bij me vast. Ik was er onderste boven van. Vooral omdat ik weet wat voor rotziekte het is. Mijn grootvader overleed al jong aan suiker." Zover wil Henk het niet laten komen en hij past zijn leefstijl aan. "Malsovit hielp me afvallen, waardoor ik nu zonder medicijnen toe kan."

Als IT-er leidde **Henk Termaat uit Putten** jarenlang een zittend bestaan. "Toen de huisarts me vertelde dat ik diabetes had, wist ik meteen dat ik mijn leefstijl moest veranderen. Inmiddels is dat gelukt." Net na de diagnose zat Henk op vier tabletten Metformine per dag om zijn suikerspiegel stabiel te houden. Inmiddels slikt hij helemaal geen tabletten meer. "Ik ging van vier tabletten, naar drie, naar twee en nu slik ik helemaal niets meer. Dat kan vooral dankzij mijn gewichtsverlies: ik viel zo'n 25 kilo af."

"Hoe ik dat gedaan heb? Ik ben anders gaan eten en meer gaan bewegen. Vlak na de diagnose hoorde ik via een kennis van Malsovit VezelMuesli. De boterhammen die ik 's ochtends at, vervang ik sindsdien door pap gemaakt met Malsovit of ik neem een kommetje yoghurt met Malsovit gezoet met iets stevia. Suiker gebruik ik sinds de diagnose helemaal niet meer. Door de vezels en langzame koolhydraten in Malsovit heb ik de hele ochtend een verzadigd gevoel waardoor ik helemaal geen behoefte meer heb om tussendoor te snoepen of te snacken. Bovendien zorgt het voor een goede stoelgang. Vooral als je minder gaat eten, is dat belangrijk."

's Avonds eet Henk ook anders. "Ik was altijd een aardappeleter, maar die laat ik nu in de pan. In plaats daarvan neem ik een extra stukje vlees."

Henk paste niet alleen zijn eetpatroon aan, maar bracht ook beweging aan in zijn zittende bestaan. "Ik zwom al een keer in de week, maar dit breidde ik uit naar zes keer per week."

Toen de huisarts hoorde van mijn zwemplannen, lachte hij en zei: "Een beetje zwemmen zet geen zoden aan de dijk, Henk. Je moet minstens met een rood hoofd het bad verlaten."

En dat doe ik. "Elke ochtend zwem ik veertig baantjes binnen een half uur, met mijn stopwatch bij de hand. En ja, dat doe ik meteen 's ochtends na mijn ontbijt met Malsovit. Als je 's avonds gaat, heb je al honderd smoezen kunnen bedenken. Grote kans dat van uitstel dan afstel komt. Natuurlijk heb ik niet altijd zin om te gaan, maar zwemmen hoort bij overleven, het hoeft dus ook niet altijd leuk te zijn. Tegenwoordig gaat de overbuurman regelmatig mee en dat maakt het wel leuker. Eenmaal weer thuis meet ik mijn suikerspiegel. Die is dan vrijwel altijd lager dan na het opstaan, terwijl ik dan dus al gegeten heb. Dat is een mooie beloning, toch?"

"Al met al moet ik gewoon blij zijn dat ik nu leef", besluit **Henk zijn verhaal**. "We weten nu zoveel meer over hoe je diabetes in de hand kunt houden dan in de tijd van mijn grootvader. Toen was ik er waarschijnlijk aan overleden. Nu zal het ook een zwakke plek blijven, maar met de juiste leefstijl kan ik er wel oud mee worden. Daar doe ik het voor!"

## Meer weten of bestellen?

Kijk op [www.malsovit.nl](http://www.malsovit.nl).  
Telefonisch bestellen of informatie aanvragen kan ook: **06 - 427 520 52**.

Met 18% vezels,  
geen suiker, zout of  
vet toegevoegd



**MALSOVIT**  
Zó natuurlijk!