

Malsovít VezelMuesli: Steuntje in de rug voor uw gezonde levensstijl



Voeding en voedingspatronen zijn belangrijk voor diabetici, want zij ondersteunen een gezonde levensstijl. En als diabeet weet u dat schommelingen in het gewicht niet goed zijn. Een gelijkmatig gewicht betekent betere glucosewaarden en heeft bovendien een gunstige invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Malsovít VezelMuesli geeft u een steuntje in de rug.

Diabeten moeten hun bloedsuikerspiegel in de gaten houden. Daar weet u alles van. Die bloedsuikerspiegel moet niet teveel schommelen. Goede voeding, met langzame koolhydraten, die een lage Glycemische Lading (GL) hebben, zorgen ervoor dat de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt, maar ook stabiel blijft. Malsovít VezelMuesli heeft zo'n lage GL waarde, namelijk 29. Ter vergelijking: glucose heeft een GL van 100, een volkoren cracker heeft een GL van 49.



Malsovít raadt iedereen aan een gezonde en evenwichtige levensstijl te hanteren.

Voedingsvezels

Malsovít VezelMuesli bevat veel voedingsvezels. Deze hebben een gunstige invloed op de darmflora en het afweersysteem. Ze nemen namelijk veel water op, waardoor het volume voedsel in de darm toeneemt en er langer een verzadigd gevoel blijft bestaan. Ook zorgen de vezels voor een betere darmwerking. Bepaalde typen vezels hebben bovendien als eigenschap dat ze de bloedglucosespiegel na de maaltijd verminderen. Dat geldt ook voor de havervezel die volop in Malsovít VezelMuesli voorkomt.



Auteur:
Wietze Bakker is voedingsdeskundige. Hij begon zijn carrière als bakker en leerde gaandeweg alles over ingrediënten en hun voedingswaarden. Hij zet zijn jarenlange ervaring in om consumenten te leren hoe zij met behulp van goede ingrediënten een goede gezondheid kunnen krijgen en in stand houden.



Geen suiker toegevoegd

Malsovít VezelMuesli is een puur product, waaraan geen suiker, zout of vetten zijn toegevoegd. De VezelMuesli bestaat uit haver, tarwe, bietvezel, gerst en gedroogd fruit. Eén portie (50 gram) Malsovít VezelMuesli en 200 gram magere yoghurt bevat slechts 221 kcal en heeft een GL van minder dan 10. Dit betekent dat Malsovít ook past in een dieet voor diabetici.

Cholesterol

Malsovít helpt ook bij het verlagen van het cholesterolgehalte. Dat komt doordat de haver- en gerstvezels de voedingsvezel bètaglucan bevatten. Deze voedingsvezel helpt het LDL cholesterolgehalte laag te houden.

Regelmaat

Beveiligder Arjan Klein uit Arnhem heeft diabetes type 2. Hij gebruikt inmiddels al jaren Malsovít VezelMuesli. *'Omdat ik wilde afvallen, nam ik producten met suikervervangers. Die hebben als bijverschijnsel dat je maag en darmen gaan borrelen. Dat is heel onrustig. De plantaardige vezels van Malsovít zorgden ervoor dat dat gelukkig helemaal weg is.'*

Doordat zijn eetpatroon nu regelmatig is, en de stoelgang goed blijft, komt Arjan ook weer aan sporten toe. De regelmaat die Arjan heeft bereikt, zorgt ervoor dat hij eten weer leuk is gaan vinden. *'Mijn suikerniveau blijft nu stabiel op 7. Mijn arts had me een tijd geleden een verhoging van de dosering aangeraden. Dat heb ik niet gedaan, maar desondanks is mijn niveau stabiel gebleven en zelfs iets verlaagd. Dat heb ik zonder twijfel te danken aan Malsovít en het sporten.'*

MALSOVIT
Vezel Muesli

Het werkt zó natuurlijk!

Bestel Malsovít via www.malsovít.nl

U kunt ook telefonisch bestellen:

06 - 427 520 52