

Plantgebaseerde, inheemse voedsel kan met die bestuur van diabetes help

Vhushavhelo Nedzingahe, Nomakhushe Nxusani en Xikombiso Mbhenyane*

Wêrelddiabetesdag word wêreldwyd op 14 November gevier en die 2024-'26-tema, "Diabetes en welstand", strook grootliks met hoe plantgebaseerde en inheemse voedsel tot die bestuur van die toestand kan bydra.

Diabetes is 'n [nie-oordraagbare siekte](#) (NOS) wat beïnvloed hoe die liggaam voedsel in energie omskep. Daar is twee tipes diabetes: Tipe 1 is wanneer die liggaam glad nie insulien produseer nie, en Tipe 2 kom voor wanneer die liggaam nie die insulien wat dit produseer, doeltreffend kan benut nie. Dit veroorsaak 'n toename in bloedsuiker waarna algemeen as glukose in die bloedstroom verwys word. Die gevolge van hierdie toename met verloop van tyd sluit gesondheidskomplikasies soos hartsiektes, beroerte, nierprobleme en sigverlies in, om net 'n paar te noem. Ons moet ook onthou dat die kommerwekkende hoë koers van vetsug een van die belangrikste huidige uitdagings en 'n sleutelrisikofaktor vir Tipe 2-diabetes is.

'n Verstommende 537 miljoen volwassenes wêreldwyd leef met diabetes. Volgens die [Internasionale Diabetesfederasie](#) was daar 'n toename van 16% (74 miljoen) sedert 2019. Ongelukkig was hierdie toename duidelik in Suid-Afrika, aangesien 4,2 miljoen volwassenes (1 uit 9 volwassenes) met diabetes leef. Daar word geraam dat 7,4 miljoen Suid-Afrikaners teen 2025 diabetes kan hê as die status quo voortduur. 'n Groot bron van kommer is dat 45% van die 4,2 miljoen mense ongediagnoseer is. Teen hierdie agtergrond is diabetes die tweede grootste oorsaak van sterftes in die land, aangesien dit volgens Statistieke SA verantwoordelik was vir 6,6% van alle sterftes in 2020.

Die stygende voorkoms van diabetes oor die afgelope dekades is deels te wyte aan beduidende dieetveranderinge, insluitend verminderde verbruik van inheemse groente, vrugte en peulgewasse, gepaard met 'n verhoogde verbruik van diergebaseerde voedsel soos rooivleis en ultra-verwerkte produkte soos witbrood en gaskoeldrank, wat hoog in energie is, maar min voedingstowwe bevat.

Bridget McNulty, stigter van Suid-Afrika se grootste aanlyn diabetesgemeenskap, [Sweet Life](#), het in 'n onderhoud met Espresso opnuut die belangrikheid van 'n gesonde, plantgebaseerde dieet deur die verbruik van onverwerkte voedsel met 'n hoë veselinhoud benadruk. Hierdie kosse sluit in vars vrugte, groente en kos met 'n lae glukemiese indeks ('n maatstaf van hoe vinnig kos ons bloedsuikervlakke kan verhoog nadat ons dit geëet het) om bloedsuikerspieke te vermy. Sy het voorts gesê gemorskos en kos met baie bygevoegde suiker en sout moet vermy word.

Dit is belangrik dat ons wanopvattinge oor diabetes uit die weg ruim, soos om dit uitsluitlik aan oormatige suikerverbruik toe te skryf. 'n Hoë verbruik van ultra-verwerkte voedsel, oorerflike faktore en 'n onaktiewe leefstyl dra aansienlik tot die risiko van diabetes by.

In reaksie op Suid-Afrika se diabetesepidemie het die Departement van Gesondheid die [Nasionale Strategiese Plan vir die Voorkoming en Beheer van Nie-oordraagbare siektes 2022-2027](#) aanvaar, wat die 90-60-50-benadering voorstel – 90% van mense ouer as 18 behoort te

weet of hulle hipertensie en/of verhoogde bloedglukosevlakke het; daar moet by 60% van mense met verhoogde bloeddruk of bloedglukosevlakke ingegryp word; en 50% van mense wat intervensies vir diabetes ontvang, moet gemonitor word. Hierdie benadering het ten doel om vroeë opsporing en behandeling van diabetes en ander NOS'e te verbeter. Tweedens het die [Nasionale Ontwikkelingsplan](#) ten doel om die voorkoms van NOS'e teen 2030 aansienlik te verminder deur bewustheid oor gesonde voedselkeuses te verhoog.

Volgens 'n onlangse studie wat in die [South African Journal of Clinical Nutrition](#) gepubliseer is, het deelnemers ná 'n leefstylintervensie van 21 dae wat 'n dieet van onverwerkte, plantgebaseerde kos behels het, gesondheidsvoordele ervaar soos 'n verbetering in glisemiese beheer, gewigsverlies en hoër energievlakke.

Wat voedingswaarde betref, is plantgebaseerde en inheemse voedsel laag in [versadigde vette](#) (algemeen bekend as "slegte vette") en cholesterol, terwyl dit hoog is in vesel wat langer vullend is en die waarskynlikheid van kosdrange en ooreet verminder, asook help om bloedsuikerspieke te vertraag. Volgens 'n studie wat in 2013 in die *African Journal of Indigenous Knowledge Systems* verskyn het, is sommige van hierdie inheemse voedsel chemies ontleed en bevat dit aktiewe verbindings wat nieproliferatiewe, anti-inflammatoriese en antioksidant-eienskappe het, asook bioaktiewe verbindings wat beskerming teen NOS'e bied.

Plantgebaseerde voedsel het danksy hul gesondheids- en omgewingsvoordele gewild geword. Hierdie kosse kom hoofsaaklik van plantbronne, insluitend vrugte, groente, neute, sade, olies, volgrane, peulgewasse en bone. Hierdie benadering fokus daarop om plantgebaseerde voedsel meer gereeld in jou dieet te prioritiseer. Die verbruik van plantgebaseerde en inheemse voedsel is verbind met die verlaging van die risiko van NOS'e soos diabetes en is boonop meer volhoubaar. 'n [Studie](#) wat in Limpopo gedoen is, het getoon dat die verbruik van inheemse kos soos *amaranthus* (Afrika-spinasie), *bidens pilosa* (knapsekêrelblare), swartbekboontjies en *momordica balsamina* (Afrika-pampoen) kan help om diabetes te voorkom en te bestuur. Dit is groente wat in diëte ingesluit kan word as kruie of in bredies gekook kan word wanneer dit in seisoen is.

Volgens die EAT-Lancet-kommissie se verslag oor kos, die planeet en gesondheid van 2019 sal die eet van plantgebaseerde voedsel ook help om globale kwessies soos klimaatsverandering, verlies aan biodiversiteit en voedselsekuriteit aan te pak deur volhoubare voedselproduksie en -verbruikspraktyke aan te moedig.

Wêrelddiabetesdag herinner ons dat om diabetes doeltreffend die hoof te bied nie uitsluitlik oor mediese behandeling gaan nie, maar meer oor die bevordering van gesonder en volhoubare voedselomgewings en die aanvaarding van leefstylveranderinge wat algehele gesondheid en welstand bevorder.

Die planetêre gesondheidsdieet wat deur die EAT-Lancet-kommissie voorgestaan word, is buigsaam en verskaf riglyne oor verskillende voedselgroepe wat saam 'n optimale dieet vir menslike gesondheid en omgewingsvolhoubaarheid vorm, en waar volgrane, vrugte, groente (insluitend inheemse groente), neute en peulgewasse 'n groter deel uitmaak van voedsel wat verbruik moet word.

***Vhushavhelo Nedzingahe en Nomakhushe Nxusani is doktorale studente in voedingswetenskappe aan die Universiteit Stellenbosch (US). Prof Xikombiso Mbhenyane beklee die Navorsingsleerstoel in Voedselomgewing, Voeding en Gesondheid in die Afdeling Menslike Voeding aan die US.**