



## Moeder met een missie



Laat zien dat het leven  
een feestje kan zijn  
ook als je heel gezond en  
zonder geraffineerde suikers eet

Een inspirerend verhaal over  
het ombuigen van  
onmacht naar daadkracht



**Jessica Mendels**



## Iedere week krijgen 1000 mensen in Nederland de diagnose diabetes type 2

“Als we beginnen om baby’s en peuters aan de pure smaken van groente en fruit te laten wennen, waarderen ze op latere leeftijd ook pure en gezonde voeding zonder toevoegingen”

In 2012 kreeg Jessica Mendels tijdens haar eerste zwangerschap de diagnose diabetes, type MODY. Oudste dochter Ilse erft deze vorm van diabetes helaas. Een uitdaging voor het jonge gezin! Insuline spuiten vindt Jessica geen optie, dus besluit zij samen met haar man Paul Bom, alles op alles te zetten een dieet te ontwikkelen waarbij medicatie niet nodig is. Met succes! Jessica weet van iedere maaltijd een feestje te maken voor het gezin, maar sluit geraffineerde suikers hierbij geheel uit. Jessica en Ilse zijn insuline vrij!

### Missie

Jessica wil meer! Ze wil niet alleen zichzelf en haar eigen kinderen helpen, ze wil consumenten, producenten en restaurants inspireren met haar verhaal en ervaring. Haar streven is de kinderen van nu en de toekomst een alternatief voor (geraffineerde) suikers te bieden.

Dat is ook de reden dat Jessica haar online platform [JessicaOnline.nl](http://JessicaOnline.nl) heeft opgericht.

“Als je zoveel leest over voeding, met name over suiker, weet je dat je geen diabeet hoeft te zijn om baat te hebben bij het minderen of weglaten van geraffineerde suiker. We zouden het fors groeiende aantal diabetespatiënten kunnen terugdringen als we ervoor zorgen dat we met zijn allen veel minder suiker binnen krijgen.”



Als presentatrice weet Jessica haar verhaal boeiend te vertellen. Ze weet haar luisteraars te inspireren zodat ze zelf gelijk zin krijgen om gezond aan de slag te gaan.

Mendels informeert over de basisregels van gezonde voeding en geeft antwoord op vragen hoe je bijvoorbeeld een etiket moet lezen.

“Ze zijn niet zielig, voor mijn kinderen wil ik de wereld verbeteren!”

## Ruiken Zien Proeven

Vanaf haar keukenblok vertelt Jessica haar motivatie om te koken en bakken zoals zij doet terwijl ze iets lekkers klaar maakt voor uw gasten. Vragen worden direct beantwoord en waar gewenst kunnen enkele toeschouwers meehelpen in de keuken.

De recepten zijn altijd vrij van geraffineerde suikers en vaak zuivelvrij.

Wat er klaar gemaakt wordt kan in overleg gekozen worden. Recepten zullen altijd toegankelijk zijn en blijven tijdens en na het evenement op [JessicaOnline.nl](http://JessicaOnline.nl)



