

Metabool syndroom

Een van de eerste gevolgen van gewichtstoename is dat de werking van het hormoon insuline wordt verstoord, wat bekend staat als insulineresistentie (verminderde gevoeligheid van het lichaam voor insuline).

Insulineresistentie maakt deel uit van het metabool syndroom. Dit syndroom verhoogt de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en galstenen.

Er is sprake van het metabool syndroom als drie of meer van de volgende risicofactoren aanwezig zijn:

- Veel vet in de buikholte (middelomtrek bij mannen hoger dan 102 cm of bij vrouwen hoger dan 88 cm).
- Een hoge bloeddruk (hoger dan 135/85).
- Een verhoogde nuchtere plasmabloedglucose (hoger dan 5.6 mmol/L).
- Een verhoogd triglyceridegehalte (het gehalte van vetachtige stoffen in het bloed, hoger dan 1.7 mmol/L).
- Een verlaagd HDL-cholesterolgehalte (goede cholesterol, 1.03 mmol/L bij mannen, 1.29 mmol/L bij vrouwen).

Hoge bloeddruk

Overgewicht vergroot de kans op een stijging van de bloeddruk, zowel de boven- als de onderdruk. Dit geldt vooral als het vet in de buikholte is opgeslagen. Bij mensen met een verhoogde bloeddruk, kan de bloeddruk dalen zodra ze afvallen.

Verhoogd cholesterol

Mensen met ernstig overgewicht hebben vaak een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed en de lichaamscellen. De kans op hart- en vaatziekten wordt verder verkleind door een gezond eetpatroon met veel groente en fruit, twee keer per week vette vis, niet roken, een gezond lichaamsgewicht en voldoende beweging.

Galstenen

Bij mensen met overgewicht komen galstenen drie tot vier keer zoveel voor dan bij mensen met een gezond gewicht. Het risico is groter wanneer er veel vet in de buikholte zit. Dat komt doordat bij overgewicht de galblaas minder beweeglijk is en de gal veel cholesterol bevat.

Gewrichtsaandoeningen

Overgewicht verhoogt het risico op artrose (slijtage van een gewricht). Bij artrose kunnen vooral de knie- en heupgewrichten beschadigen, als gevolg van de verhoogde druk die op de gewrichten staat.

Slaapapneu

Bij slaapapneu komt de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk tenminste tien seconden tot stilstand. Overgewicht kan slaapapneu veroorzaken als het ademen moeilijker wordt door vetweefsel rond de borstkas. Slaapapneu leidt tot slecht slapen met als gevolg vermoeidheid overdag.

Kanker

Overgewicht verhoogt de kans op een aantal vormen van kanker. Sommige leefgewoonten en omstandigheden vergroten het risico. De belangrijkste risicofactor voor kanker is roken en op de tweede plaats komt een ongezonde eetgewoonte. Het gaat om een eetpatroon dat vele jaren heeft geduurd. In het algemeen geldt dat gezond en gevarieerd eten belangrijk is om het risico op het ontstaan van kanker te verkleinen. Groente en fruit spelen hierbij een positieve rol, terwijl alcohol, overgewicht en aangebrand eten een negatieve invloed hebben. Erfelijke aanleg kan ook een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van kanker.

Kwaliteit van leven

Mensen met fors overgewicht hebben vaak moeite met lichamelijke activiteiten. Men krijgt vaak te maken met vooroordelen, welke kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld.

Afvallen

Of het noodzakelijk is om af te vallen, is na te gaan door het meten van de middelomtrek en het bepalen van de BMI. Bij overgewicht kan 5 tot 15 procent gewichtsvermindering al helpen de gezondheidsrisico's te verkleinen.

Om het teveel aan vetweefsel te verminderen, is het nodig om minder calorieën binnen te krijgen dan het lichaam verbruikt. Een diëtiste kan dit voor u berekenen. Alleen dan spreekt men de vetreserves aan. Om af te vallen is het vooral belangrijk minder te eten; bewegen is meer ondersteunend. Alleen bewegen is vaak niet voldoende om af te vallen.

Geleidelijk afvallen vereist doorzettingsvermogen. Een gemiddeld gewichtsverlies van een halve tot één kilo per week is een goede richtlijn.

Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

Aphroditestraat 24
5047 TW Tilburg
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boerenmedical.com

Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

Diabetes &

Gewicht



Gewicht

We onderscheiden meerdere vormen van gewicht:

Gezond gewicht

Een gezond gewicht is een gewicht dat het risico op een aantal ziekten niet verhoogt. Voorbeelden van deze ziekten zijn hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en diabetes.

Om een gezond gewicht te behouden is het belangrijk om:

- Gevarieerd te eten, met niet teveel vet, suiker en alcohol.
- Veel vezelrijke producten te eten, zoals groenten, fruit, brood en aardappelen. Deze bevatten veel voedingsstoffen en zorgen voor een verzadigd gevoel.
- Elke dag voldoende te bewegen (minstens 30 minuten). Om meer te bewegen kunt u dit inpassen bij de dagelijkse dingen die u doet. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift, ga vaker fietsend of lopend ergens naartoe. De nodige beweging krijgt u ook door bijvoorbeeld te tuinieren, wandelen, fietsen of een sport te beoefenen.
- Regelmatig het gewicht te controleren (bijvoorbeeld één keer per week), minder te eten en meer te bewegen als het gewicht stijgt.

Ondergewicht

Van ondergewicht is sprake wanneer iemand minder weegt dan goed is voor de gezondheid. Voor gezonde mensen met ondergewicht is het niet gemakkelijk om aan te komen. Het is belangrijk om voldoende te eten, bijvoorbeeld door vaker iets te eten, ook tussen de maaltijden door.

Een te laag gewicht kan risico's voor de gezondheid met zich meebrengen. De conditie kan achteruit gaan en iemand kan zich sneller moe en lusteloos voelen. Ook voor mensen met ondergewicht is gezond eten belangrijk, zodat men de voedingsstoffen binnenkrijgt die het lichaam nodig heeft, waaronder eiwitten, vitamines en mineralen. Net als voor iedereen is het eten van veel verzadigd vet ongezond, met het oog op hart- en vaatziekten. Voor mensen met ondergewicht geldt het advies ten minste de hoeveelheden basisvoeding aan te houden. Om het gewicht te verhogen is het nodig vaker tussen de maaltijden door te eten. Verder is het belangrijk om regelmaat aan te brengen in het eetpatroon en de tijd te nemen om rustig te eten.

Onbedoeld gewichtsverlies

Wie in korte tijd sterk afvalt zonder een aanwijsbare reden, doet er goed aan een arts te raadplegen.

Overgewicht

Er wordt gesproken van overgewicht wanneer het lichaamsgewicht risico's oplevert voor de gezondheid. Overgewicht vergroot de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en gewichtsaandoeningen.

Ernstig overgewicht geeft ook meer kans op ademhalingsproblemen, slaapapneu (stokkende ademhaling tijdens de slaap), jicht, onvruchtbaarheid, psychische en sociale problemen en het verslechtert het lichamenlijk functioneren.

Body Mass Index (BMI) of Quetelet Index

Of iemand overgewicht heeft kan berekend worden met behulp van de Body Mass Index. Body Mass Index wordt vaak afgekort tot BMI en is een maatstaf voor een gezond gewicht, met behulp van een index die het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte vergelijkt.

Hoe berekent u de Body Mass Index?

BMI = lichaamsgewicht (kg): lichaamslengte x lichaamslengte (meters)

Bijvoorbeeld: Gewicht 67 kg
Lichaamslengte 1,68 m
 $1,68 \times 1,68 = 2,82$
 $67: 2,82 = 23,7$ BMI

De indeling van de BMI bij volwassenen van 18-70 jaar:

BMI	Classificatie	Risico
Minder dan 18,5	Ondergewicht	Laag
18,5 – 24,9	Normaal gewicht	Gemiddeld
25 – 29,9	Overgewicht	Verhoogd
30 en hoger	Obesitas	Duidelijk verhoogd

Middelomtrek

Bij mensen met dezelfde BMI, kan de hoeveelheid vet in de buikholte aanzienlijk verschillen. De middelomtrek is de maat voor de hoeveelheid vet in de buikholte.

Hoe meet u de middelomtrek?

De middelomtrek wordt gemeten op het smalste deel van de taille tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen.

Middelomtrek (in cm)	Geslacht	Beoordeling en advies
Mannen	Vrouwen	
Minder dan 94	Minder dan 80	Probeer op gewicht te blijven (geen verhoogd risico)
94 – 102	80 – 88	Blijf op gewicht (kans op verhoogd risico).
102 en hoger	88 en hoger	Probeer af te vallen (verhoogd risico)

Risicogroepen en risicosituaties voor overgewicht

- Wanneer overgewicht vaak voorkomt in de familie. Erfelijke aanleg speelt een rol bij het ontstaan van overgewicht. Zo hebben eenige tweelingen vaak hetzelfde gewicht en dezelfde vetverdeling.
- De periode na een zwangerschap. Na een zwangerschap zijn vrouwen gemiddeld een 0,5 tot 2,5 kilo zwaarder dan daarvoor. In het algemeen komen vrouwen die borstvoeding geven, sneller op hun oude gewicht dan vrouwen die flesvoeding geven.
- Stoppen met sporten of met lichamenlijk intensief werk.
- Stoppen met roken. Stoppen met roken leidt vaak tot vijf à tien kilo extra lichaamsgewicht. Dat komt, doordat roken de energiebehoefte verhoogt en de eetlust remt. De voordelen van stoppen met roken voor de gezondheid wegen ruimschoots op tegen het nadeel van een dergelijke gewichtstoename.
- Na ingrijpende gebeurtenissen, zoals trouwen, samenwonen, verandering van werk, verhuizing, zelfstandig gaan wonen of het verlies van een partner.
- Een minimum inkomen. Vaak blijft er weinig geld over voor het beoefenen van een sport. Maar ook gezonde producten kosten vaak iets meer dan de relatief ongezondere producten, waardoor deze minder vaak gekocht kunnen worden.
- Lange tijd bepaalde medicijnen gebruiken. Bekend is dat bepaalde medicijnen, zoals corticosteroiden, antidepressiva en bètablokkers kunnen leiden tot gewichtstoename.
- Het hebben van een ziekte of een handicap die het moeilijker maken te bewegen.
- Geboren worden met een laag geboortegewicht en vervolgens snel aankomen.

Gezondheidsrisico's

Hart- en vaatziekten

Overgewicht verhoogt het risico op een te hoog cholesterolgehalte in het bloed waardoor dit een risicofactor voor hart- en vaatziekten is. Dat geldt vooral voor mensen bij wie het vet in de buikholte zit (dit noemen we 'appelvorm').

Diabetes

Een toename in lichaamsgewicht leidt er al binnen enkele maanden toe dat het hormoon insuline minder goed zijn werk kan doen. Dat geldt vooral als er sprake is van vetophoping in de buikholte. Het risico op diabetes neemt toe met de hoeveelheid en de duur van het overgewicht.