

Metabole disfunctie keren met leefstijl

Bij metabole disfunctie is je stofwisseling ontregeld: insulineresistentie en sluimerende ontsteking versterken elkaar, met vet rond je buik, hoge bloeddruk en hoge bloedsuiker als gevolg. Van de 28- tot 59-jarigen heeft 36% van de mannen en 24% van de vrouwen het metabool syndroom.



Herken je het bij jezelf?

Meet je buikomvang

Boven 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen wijst buikvet erop

Kijk naar je bloeddruk en bloedwaarden

Boven 135 over 85, nuchtere glucose boven 5,5 of triglyceriden boven 1,7

Twee keer raak?

Dan ben je vrijwel zeker insulineresistent; bespreek het met je huisarts



Wat het aanricht

Kanker

Bij een hoge insulinespiegel is de kans eraan te sterven twee keer zo groot

Dementie

Diabetes type 2 verhoogt de kans op dementie met 69 procent

Migraine

Insulineresistente vrouwen van middelbare leeftijd: drie keer zo vaak



Voeding

Eet minder koolhydraten

Nederlanders eten er nu gemiddeld 213 gram per dag

Schrap ultrabewerkte producten

Die leveren 61 procent van onze energie-inname

Twee tot drie eetmomenten per dag

Bij volwaardige voeding heb je tussendoortjes niet meer nodig



Beweging

Lopen, rennen of kracht zetten

Belaste spieren geven stofjes af die ontsteking remmen

Beweeg regelmatig

Spieren nemen dan glucose op zonder dat er insuline aan te pas komt



Slaap en ontspanning

Slaap zeven tot negen uur

Eén week te weinig maakt je lichaam al 30 procent insulineresistenter

Houd chronische stress in toom

Cortisol verhoogt je eetlust, bloedsuiker en ontsteking



Middelen

Beperk alcohol

Te veel geeft leververvetting, ontsteking en hormoonverstoring

Stop met roken

Roken verstoort je insulinereactie op koolhydraten

STERKSTE HEFBOMEN

Voeding is de belangrijkste knop: veel mensen met insulineresistentie moeten onder de 50 gram koolhydraten per dag.



Geen medisch advies. Metabole disfunctie stel je vast met metingen: laat je buikomvang, bloeddruk, glucose, bloedvetten en leverwaarden nakijken door je huisarts. Verander je voeding sterk terwijl je bloeddruk- of diabetesmedicatie gebruikt, doe dat dan onder begeleiding. Stop nooit zelf met je medicijnen, maar bespreek het met je huisarts of specialist.