

Metabool syndroom aanpakken met leefstijl

Vijf cijfers, één motor eronder: insulineresistentie en sluimerende ontsteking, aangejaagd door buikvet. Leefstijl grijpt op alle vijf tegelijk in.



De vijf criteria

Buikomvang

meer dan 102 cm bij mannen, 88 cm bij vrouwen

Bloeddruk en bloedsuiker

boven 135 over 85; nuchtere glucose boven 5,5 mmol/L

Bloedvetten

triglyceriden boven 1,7; HDL onder 1,03 (man) of 1,29 (vrouw)

Drie of meer

dan spreekt een arts van metabool syndroom



Voeding

Minder ultrabewerkt

dat levert nu 61 procent van onze energie; hier zit de meeste winst

Minder snelle koolhydraten

we eten er gemiddeld 213 gram per dag; bij insulineresistentie is vaak minder dan 50 gram nodig

Twee tot drie eetmomenten

bij volwaardige voeding heb je tussendoortjes niet nodig



Beweging

150 minuten per week

plus twee keer oefeningen voor je spieren

Spieren nemen suiker op

dat gaat buiten insuline om, precies langs de weg die bij jou hapert

Krachttraining

verlaagde bij ouderen de ontstekingswaarde duidelijk



Slaap

Vast ritme, donkere kamer

één week te weinig slaap maakt je lichaam 30 procent meer insulineresistent

Snurken en ademstops

vraag om een slaaponderzoek; behandeling verlaagt ook de ontstekingswaarden



Ontspanning

Elke dag een rustmoment

cortisol verhoogt eetlust en bloedsuiker en voedt de ontsteking

Regelmaat telt

losse oefeningen leveren weinig op, volhouden wel



Middelen

Stoppen met roken

hoe meer iemand rookt, hoe hoger de ontstekingswaarden; na stoppen herstellen ze

Minder alcohol

overmatig drinken geeft leververvetting, ontsteking en insulineresistentie

GROOTSTE WINST

Minder ultrabewerkt voedsel en minder snelle koolhydraten. Dat pakt buikvet, bloedsuiker en ontsteking tegelijk aan, en dus alle vijf de cijfers.



Geen medisch advies. Deze poster geeft algemene informatie. Overleg over je bloedwaarden, een diagnose of je medicijnen hoort bij je huisarts of specialist.