

PCOS en afvallen: waarom het zo lastig is en wat wél werkt

PCOS heet sinds mei 2026 PMOS: polyendocrien metabool ovariumsyndroom. Ongeveer een op de acht vrouwen krijgt ermee te maken. Bij ruim de helft reageert het lichaam minder goed op insuline, ook bij een normaal gewicht.



Eet zo dat je bloedsuiker minder piekt

Kies wat je langzaam verteert

Volkoren brood in plaats van wit, havermout in plaats van cornflakes, fruit in plaats van sap.

Zorg bij elke maaltijd voor eiwit en vezels

Vis, ei, kip, peulvruchten of tofu, met groente en volkoren erbij. Samen houden ze je bloedsuiker vlak.

Begin bij het makkelijkste

Laat frisdrank, vruchtensap, koek en snoep staan. Die suiker komt vrijwel meteen in je bloed.



Bewegen, ook als de weegschaal stilstaat

Beweeg 150 tot 300 minuten per week

Matig intensief: je kunt nog praten, maar niet meer zingen. Doorwandelen telt net zo goed als de sportschool.

Doe twee keer per week krachttraining

Je insulinegevoeligheid en conditie gaan omhoog en je buikomvang omlaag, ook zonder gewichtsverlies.

Doe niet het omgekeerde

Minder eten én harder trainen tot je cyclus stilvalt geeft er een probleem bij.



Tel geen calorieën

Vrouwen met PMOS eten niet meer dan anderen

Het verschil zit in wat er op het bord ligt en in hoeveel ze bewegen.

Werk niet met een streefgewicht

Eetstoornissen komen bij PMOS duidelijk vaker voor, ongeacht gewicht. Je bloedwaarden reageren eerder dan je gewicht.



Laat snurken uitzoeken

Snurk je en ben je overdag moe?

Ongeveer een op de drie vrouwen met PMOS heeft slaapapneu. Het wordt lang niet altijd herkend.

Vraag zelf om onderzoek

De richtlijn adviseert dan te testen. Behandeling maakt je daarna ook gevoeliger voor insuline.



Somberheid en steun

Somberheid hoort erbij en is te behandelen

Onregelmatige cycli, overbeharing, acne en een onvervulde kinderwens vragen jarenlang veel van je.

Zoek vrouwen op die het snappen

Dat maakt je stemming beter en de aandoening beter te dragen.



Wat medicijnen wel en niet doen

Ze dempen de klachten, ze nemen niets weg

Na stoppen komen ze meestal terug. Stop er niet mee, maar begin er wel naast.

Leefstijl is in de richtlijn de eerste stap

Voor alle vrouwen met PMOS. Vraag je arts om begeleiding, bijvoorbeeld van een diëtist.

STERKSTE HEFBOMEN

Kies er één ding uit en begin daar deze week mee, niet met alles tegelijk. Op de lange termijn verlaag je zo je kans op diabetes type 2, vet in de lever en hart- en vaatziekten.



Geen medisch advies. Leefstijl komt naast de medische zorg, niet in plaats daarvan. Blijft je menstruatie maandenlang weg, meld dat bij je huisarts. Stop nooit zelf met medicatie; afbouwen alleen in overleg.