

Visceraal vet: het buikvet rond je organen

Visceraal vet is het buikvet rond je organen: actief weefsel dat ontstekingsstoffen afgeeft en zijn vetzuren op je lever loost. Het maakt je ongevoelig voor insuline en jaagt je bloeddruk, bloedsuiker en bloedvetten op. Mannen slaan vet vaker op die plek op dan vrouwen, en op de weegschaal zie je er niets van.



Meet je buik, niet je gewicht

Meet halverwege je onderste rib en je bekkenbot

Met een meetlint op blote huid: je kunt slank ogen en toch veel orgaanvet hebben

Houd je buikomvang onder de helft van je lengte

Bij 1,80 meter dus onder 90 centimeter; boven 102 centimeter is je risico sterk verhoogd



Wat dat vet met je doet

Je merkt het vaak als eerste aan je erectie

Mannen met erectieproblemen hebben een ruim vijf centimeter grotere buikomvang

Daalt je testosteron, kijk dan naar je buik

Zonder overgewicht daalt het met de jaren nauwelijks; afvallen brengt het omhoog



Voeding

Eet mediterraan: groente, peulvruchten, noten, olijfolie en vis

Daarmee verdween 14 procent van je orgaanvet, tegen 4 procent bij de gewone richtlijnen

Laat frisdrank, sap, chips, koek en kant-en-klaar staan

Daarvan eet je ruim 500 calorieën per dag meer, en gezoete drank verhoogt de vetaanmaak in je lever



Beweging

Beweeg drie keer per week een half uur tot een uur

Vier weken fietsen haalde twaalf procent van je orgaanvet weg, zonder één kilo verschil

Ga door als de weegschaal stilstaat

Bij wie niets afviel verdween door bewegen alsnog ruim zes procent van het orgaanvet



Slaap

Slaap genoeg en op vaste tijden

Twee weken korter slapen liet je buikvet toenemen, ook rond je organen

Snurk je luid en stokt je adem 's nachts?

Bespreek slaapapneu met je arts en zet leefstijl naast de behandeling



Wat medicijnen wel en niet doen

Ze werken, maar nemen niet weg wat eronder ligt

Afslankmedicijnen verlagen ook je orgaanvet; een jaar na stoppen is twee derde van het gewichtsverlies terug

Leefstijl blijft de basis

Een leefstijlprogramma voorkwam 58 procent van de nieuwe diabetesgevallen, een pil 31 procent

STERKSTE HEFBOMEN

Bewegen en mediterraan eten halen het meeste vet rond je organen weg, ook als je geen kilo kwijtraakt. Doe het niet alleen: vraag deze week één iemand of hij meedoet.



Geen medisch advies. Een grote buikomvang, luid snurken of erectieproblemen bespreek je met je huisarts; laat dan ook je bloeddruk, bloedsuiker en bloedvetten nakijken. Ga je flink anders eten terwijl je medicijnen gebruikt, doe dat dan in overleg. Stop nooit zelf met je medicijnen; afbouwen doe je samen met je huisarts of specialist.