

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



Metabool syndroom

dienst Diëtik en voedingsadvies



Az Damiaan
Dicht bij het leven

© Az Damiaan vzw, augustus 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Az Damiaan heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn Az Damiaan, de artsen en medewerkers hiervoor niet aansprakelijk.



Aarzel niet om contact op te nemen met ons.

Hartvriendelijke voeding helpt cholesterol te beperken!

Diensthofd

Van Canneyt Jana

059 41 67 33

Dieetconsultatie Az Damiaan

Bruyneel Kelly

059 41 67 27

Casteur Sofie

059 41 67 25

Debussche Drieke

059 41 67 38

Delesie Bo

059 41 67 36

Dufait Eefje

059 41 67 37

Hauspie Joke

059 41 67 39

Vandorpe Aster

059 41 67 32

Vanhoutte Katrien

059 41 67 34

Vanhoutte Patrick

059 41 67 35

Wat is metabool syndroom?

“Metabool syndroom” of ook wel “insulineresistentiesyndroom” of “syndroom X” is een term die een combinatie van verschillende frequent voorkomende aandoeningen omvat:

- een te grote buikomtrek (abdominale obesitas);
- een verhoogd cholesterolgehalte of een behandeling hiervoor;
- een verhoogde bloeddruk of een behandeling hiervoor;
- een verstoord bloedsuikergehalte of een behandeling hiervoor;
- een verhoogd triglyceridengehalte of een behandeling hiervoor.

Men spreekt van een metabool syndroom indien men voldoet aan het criterium van abdominale obesitas en minimaal 2 andere aandoeningen uit de lijst.

Abdominale obesitas

Men spreekt van abdominale obesitas of een te grote buikomtrek vanaf:

- 95 cm bij mannen
- 80 cm bij vrouwen

Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen met overtollig vet ter hoogte van de taille en de buik (appelvorm) een verhoogd risico op hart- en vaatziekten hebben. Bij mensen van wie het lichaamsvet niet op deze manier verspreid zit, maar veeleer onder de gordel te vinden is, (peervorm) blijkt het risico kleiner.

Hoe meet ik mijn buikomtrek?



Ben je een risicopatiënt?

Het metabool syndroom wordt voornamelijk veroorzaakt door te veel lichaamsvet en te weinig beweging.

Mensen die zich psychisch minder goed voelen, leiden vaak een ongezondere levensstijl.

Daarnaast kan bepaalde medicatie, noodzakelijk voor je behandeling, een gewichtstoename veroorzaken. Ook erfelijke factoren spelen hierin een rol.

De verschillende criteria van het metabool syndroom versterken elkaar. Dit geldt ook voor het wegnemen van één van de risicofactoren. Probeer daarom zoveel mogelijk risico's te beperken of te vermijden.


Behandeling

Metabool syndroom kan leiden tot ernstige problemen zoals hart- en vaatziekten.

Je kan er gelukkig zelf iets aan doen:

- Stop met roken.
- Eet gezond en evenwichtig (dagelijks groenten en fruit, 1,5 L water).
- Beweeg dagelijks (dagelijks 30 min.).
- Let op je gewicht.
- Bespreek de aanpak met je arts.

VOLG ONS OP:

 / [azdamiaan](#)

 / [azdamiaan](#)

 / [company/azdamiaan](#)

 / [az-damiaan](#)

 / [@azdamiaan](#)



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be