

# Metabool syndroom

Deze brochure biedt algemene voedingsrichtlijnen voor mensen met het metabool syndroom. Om aan jouw specifieke behoeften en gezondheidstoestand te voldoen, is het raadzaam om samen te werken met een diëtist om een persoonlijk dieetplan op te stellen. Door gebruik te maken van het deskundige advies van een diëtist, kun je de beste garantie krijgen voor een duurzaam resultaat.

## Wat is het?



**Het metabool syndroom** is een aandoening die wordt gekenmerkt door een combinatie van verschillende gezondheidsproblemen. Wanneer er 3 of meer van de volgende symptomen aanwezig zijn, is er sprake van het metabool syndroom.

- Een tailleomtrek van meer dan 94 cm bij mannen en meer dan 80 cm bij vrouwen.
- Een bloeddruk gelijk aan of hoger dan 130/85, of hier al reeds voor in behandeling zijn.
- Triglyceriden (een soort vetten in je bloed) gelijk aan of hoger dan 150 mg/dl, of hier al reeds voor in behandeling zijn.
- Verlaagde HDL-cholesterol (goede cholesterol) van minder dan 40 mg/dl bij mannen en minder dan 50 mg/dl bij vrouwen.
- Een nuchtere bloedsuikerspiegel van 100 mg/dl of hoger. Dit kan duiden op insulineresistentie of prediabetes.

**Risicofactoren** voor het ontstaan van het metabool syndroom: genetische aanleg, gebrek aan lichaamsbeweging, een ongezond voedingspatroon en obesitas.

Het metabool syndroom **verhoogt het risico op**: diabetes type II, hart- en vaatziekten en vergroot de kans op beroertes.

## Algemene adviezen

1. Wanneer u een te hoog gewicht hebt, kan **gewichtsverlies** van 5-10% een positief effect hebben op je gezondheid.
2. Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging** door wekelijks minstens 150 minuten matig intensief te bewegen, zoals stevig doorwandelen, fietsen of zwemmen, verspreid over verschillende dagen. Daarnaast is het belangrijk om dagelijks minstens 30 minuten te bewegen.
3. Probeer te stoppen met **roken**. Een rookstopp-app, rookstopmedicatie of begeleiding door een tabakoloog kunnen je hierbij helpen.

## Beknopt voedingsadvies

**Doel:** om het risico op diabetes type II en hart- en vaatziekten te voorkomen, kunnen aanpassingen in het voedingspatroon de bloedwaarden verbeteren en indien nodig de bloeddruk verlagen. Daarnaast wordt er gestreefd naar het verminderen van de tailleomtrek.<sup>2</sup>

**Algemeen:** de focus ligt op gezonde voeding volgens de principes van de voedingsdriehoek. Dit wil zeggen: kies voor meer plantaardige producten zoals volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit. Het gebruik van gesuikerde voedingsmiddelen wordt het best beperkt. Speciale aandacht dient te worden besteed aan het type en de hoeveelheid vet in je voeding, omdat deze een aanzienlijke invloed hebben op je cholesterolwaarden.<sup>2</sup>

## Praktische voedingstips

<b>Beperk vetrijke bereidingen</b>	<p>Door te kiezen voor kooktechnieken met minder vet, kun je je totale vetinname verminderen, wat kan leiden tot een verlaging van je totale cholesterolgehalte.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je kan bijvoorbeeld koken, stomen of pocheren.</li><li>• Maak eens gebruik van een oven of een airfryer.</li><li>• Staan er gekookte aardappelen of puree op de menu? Probeer deze eens zonder vetstof te bereiden.</li><li>• Zin in frietjes of kroketten? Dat kan, maar probeer deze bereidingen te beperken tot <b>1 keer om de 14 dagen</b>.</li></ul>
<b>Kies de juiste smeer- en bereidingsvetten</b>	<p>Vetstoffen die vloeibaar of smeerbaar zijn bij koelkasttemperatuur bevatten voldoende onverzadigde vetten (goede vetten). Onverzadigde vetzuren verlagen de LDL-cholesterol.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak gebruik van plantaardige oliën (uitzondering: palmolie en kokosolie).</li><li>• Gebruik <b>1 eetlepel</b> bereidingsvet per persoon.</li><li>• Gebruik <b>1 mespuntje</b> zachte smeervet per sneede brood.</li></ul>
<b>Gebruik magere vleessoorten</b>	<p>Vet vlees bevat veel verzadigd vet (slechte vetten). Verzadigde vetzuren verhogen de LDL-cholesterol. Je kan dit beperken door te kiezen voor de magere varianten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer je vleesinname te beperken tot <b>max. 100g per dag</b>.</li><li>• Volgende vleessoorten zijn een goede keuze: kipfilet, kalkoenborst, struisvogelfilet, biefstuk, magere runderlappen, varkenshaas, varkensfiletlapjes of mager lamsvlees.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Probeer je vlees regelmatig te vervangen.<ul style="list-style-type: none"><li>- Eet <b>1x per week vette vis</b> zoals zalm, haring, botervis, makreel, rivierpaling of sardienen.</li><li>- Eet <b>1x per week peulvruchten</b> zoals linzen, bonen, kikkererwten of andere vleesvervangers op basis van soja (tofu, tempé) quorn of seitan.</li><li>- Eet <b>1x per week eieren</b>. Ze zijn een goede eiwitbron.</li></ul></li></ul></li><li>• Kies voor mager beleg tussen de boterham zoals rosbief, gekookte ham, kalkoenham of kippenham.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Of beleg eens met hummus, groenten, fruit, notenpasta of ei.</li></ul></li></ul>
<b>Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten</b>	<p>Melk(producten) en kaas kunnen veel verzadigde vetten (slechte vetten) bevatten. Je kan dit beperken door te kiezen voor de magere of halfvolle varianten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kies hierbij voor de ongesuikerde varianten.</li><li>• Voorbeelden van magere kaassoorten zijn: magere of halfvolle plattekaas, verse (light) kaas, cottagecheese, magere smeerkaas, ricotta, zachte verse geitenkaas, harde 30+ kaas of mozzarella.</li><li>• Kies een room met &lt;10% vet of een alternatief op basis van soja.</li><li>• Zin in een melkdessertje? Probeer eens een 0% vla, of zelfgemaakte pudding van halfvolle of magere melk.</li></ul>

<b>Beperk suikerrijke voedingsmiddelen en dranken</b>	<p>Suiker en suikerrijke voedingsmiddelen doen de triglyceriden (een soort vetten in je bloed) stijgen. Hierdoor verhogen ze de kans op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer zoetigheden zoals ijs, snoepgoed, chocolade, koeken, cake, taart, gebak of zoet broodbeleg zoveel mogelijk te beperken.</li> <li>• Drink <b>1,5l water per dag</b> en laat dranken zoals frisdrank, fruitsap of energiedrank links liggen.</li> </ul>
<b>Eet voldoende voedingsvezels</b>	<p>Voedingsvezels kunnen het cholesterolgehalte verlagen en het risico op hart- en vaatziekten verminderen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas volgende tips toe om je dagelijkse vezelinname te verhogen. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eet <b>125g volkorengaarproducten per dag</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je kan kiezen uit volkorenbrood/pasta/coucous, bulgur, zilvervliesrijst, quinoa, havermout en nog zoveel meer.</li> </ul> </li> <li>○ Eet <b>300g groenten per dag</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voeg bv. eens rauwkost toe aan de broodmaaltijd.</li> </ul> </li> <li>○ Eet <b>2 stukken fruit per dag</b>.</li> <li>○ Eet <b>één handje ongezouten onbewerkte noten en zaden per dag</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noten bevatten veel maar wel gezonde vetten, een handje per dag is daarom voldoende.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>Wees matig met zout</b>	<p>Zout veroorzaakt een stijging van de bloeddruk en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik minder zout, kruidenmixen, kant- en klare sauzen en soepen.</li> <li>• Ook in kant- en klare maaltijden, instant noedels, hartige snacks, ingeblikte groenten (uitzondering: fruit), kaas en brood zit veel zout.</li> </ul>
<b>Matig je alcoholconsumptie.</b>	<p>Alcohol is schadelijk voor de lever en pancreas en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink max. 10 standaardeenheden per week. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verspreid dit over meerdere dagen en las alcoholvrije dagen in.</li> <li>○ Probeer bij voorkeur geen alcohol te drinken.</li> <li>○ Heb je verhoogde triglyceridenwaarden? Bespreek dit met je huisarts, een striktere beperking van alcohol is dan aangewezen.</li> </ul> </li> </ul>

## Wat kan een diëtist voor je betekenen?



- Een diëtist geeft voedingsadvies op maat en stelt samen met jou haalbare doelen op vanuit jouw persoonlijke situatie.
- De diëtist heeft de expertise en de tijd om jou uitleg te geven over het metabool syndroom en hoe jij je gezondheid kunt verbeteren.
  - Een diëtist legt jou uit welke soort voedingsgroepen en -stoffen er zijn, hoeveel je ervan nodig hebt, hoe je hiervan een inschatting kan maken en hoe je gezonde en lekkere keuzes kunt maken.
- De diëtist leert je hoe je voedingsetiketten kan lezen en heeft ervaring met het uitwerken van gezonde recepten.
- Een diëtist beschikt over een uitgebreide productkennis, waardoor hij/zij passende alternatieven kan aanbieden die aansluiten bij jouw voorkeuren.
- Een diëtist is ervaren in het begeleiden en ondersteunen van mensen.

Klaar voor voedingsadvies of een informerend gesprek? Vindt een diëtist via: [www.vbvd.be/vind-een-dietist](http://www.vbvd.be/vind-een-dietist)