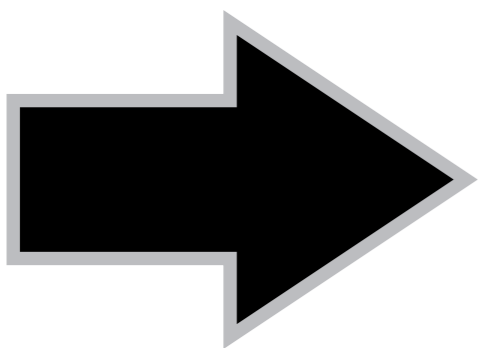


## Wat is het metabool syndroom?

- te hoge bloeddruk
- te hoog bloedsuikergehalte
- te hoge cholesterol



- diabetes
- hart- en vaatziekten
- leveraandoeningen

## Oorzaken?

Overgewicht, voornamelijk ter hoogte van de buik

Door:

- overmatige, foute voeding
- tekort aan fysieke activiteit
- genetische voorbeschiktheid
- overmatig alcoholgebruik
- schildklierproblematiek
- medicatie
- psychologische / gedragsmatige problemen

**Zonder  
begeleiding  
moeilijk  
te bestrijden**

## **Multidisciplinair team:**

- arts
- diëtist
- kinesitherapeut
- psycholoog

# Metabool syndroom

## Arts



- Voorafgaande medische **CHECK-UP**
- Continue medische **BACK-UP**

*Metabool syndroom*

# Kinesitherapeut



**CONTROLE HERWINNEN** over je  
lichaam door het juiste trainings-  
programma

## Diëtist



- geeft **INFORMATIE** en **ADVIES** over **GEZONDE** voeding
- geeft begeleiding bij het **AAN-PASSEN** van de **VOEDINGSGE-WOONTEN** (persoonlijk plan)
- **MOTIVEERT**

## Psycholoog

De psycholoog biedt

- **ADVIES**
- **HULP**
- **ONDER-  
STEUNING**

Bij het aanpakken van je eet- en leefgewoontes.

- opstellen van een persoonlijk actieplan (kleine, haalbare stapjes)
- groepsessies rond (eet)gedrag, zelfcontrole, stress, omgevingsfactoren en preventie





# Metabool syndroom



# Patiënt



**Een blijvende  
levens-  
verandering  
in een gezond  
en energiek  
lichaam**

## Wat is overgewicht / obesitas?

- Obesitas 12 à 15%
- BMI (Body Mass Index):  
gewicht (kg)/(lengte (m))<sup>2</sup>

	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	obesitas- klasse
Ondergewicht	< 18,5	-
Normaal	18,5 - 24,9	-
Overgewicht	25,0 - 29,9	-
Obesitas	30,0 - 34,9	1
	35,0 - 39,9	2
Morbide obesitas	≥ 40,0	3

## Wat is het metabool syndroom?

Overgewicht/obesitas:

= meer dan enkele kilo's te veel!

Vlaanderen: - 1/2 van de mannen  
- 1/3 van de vrouwen

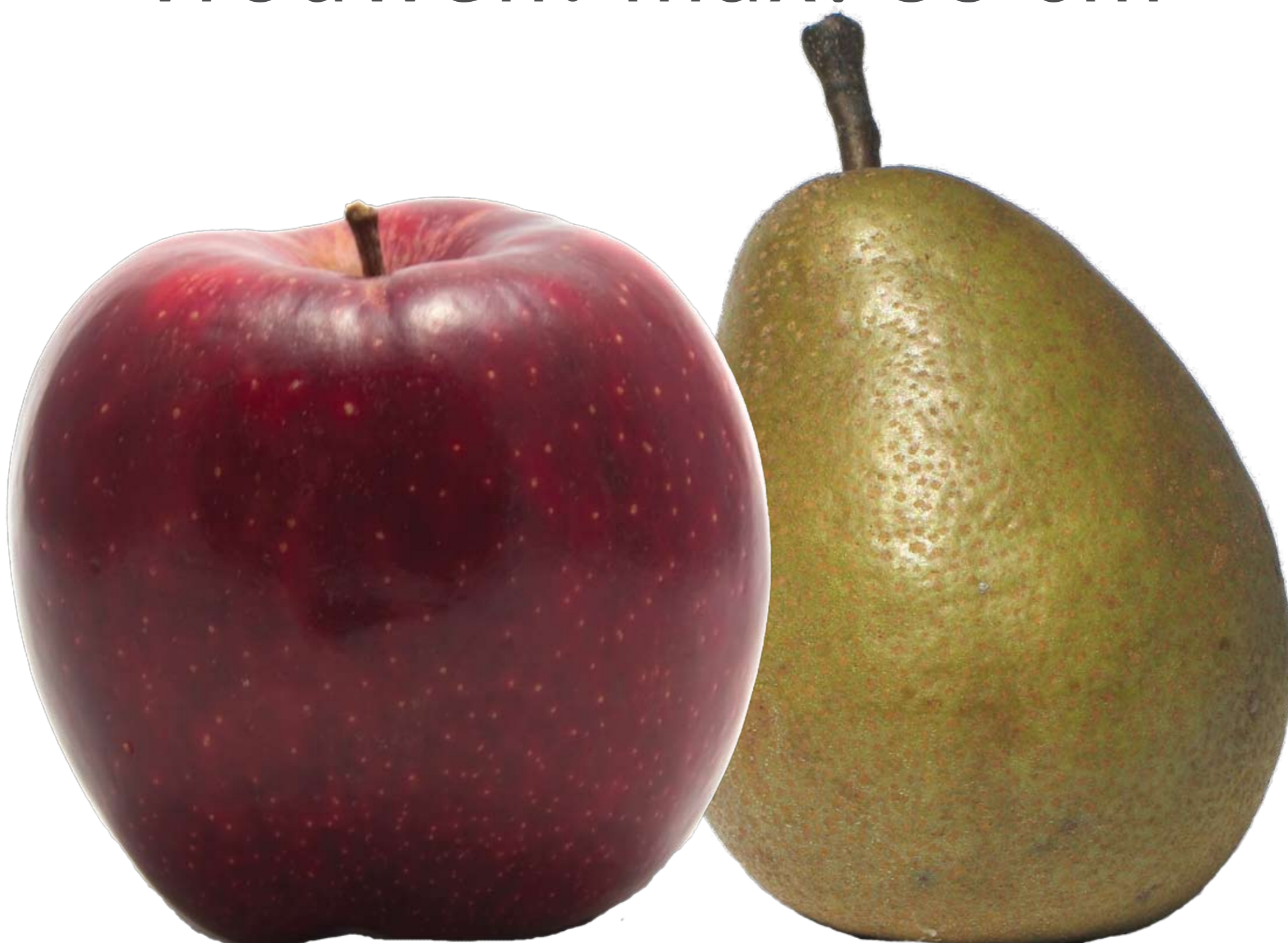
### Metabool syndroom:

- hand in hand met overgewicht / obesitas
- gekenmerkt door 4 afwijkingen:
  1. hoge bloeddruk
  2. te hoog bloedsuikergehalte
  3. abdominale obesitas (buikvet)
  4. verhoogde cholesterol

## Hoe pakken we het metabool syndroom / overgewicht aan?

### Verdeling van lichaamsvet

- appeltype versus peertype
- gezonde buikomtrek is:
  - mannen: max. 94 cm
  - vrouwen: max. 80 cm



# Metabool syndroom

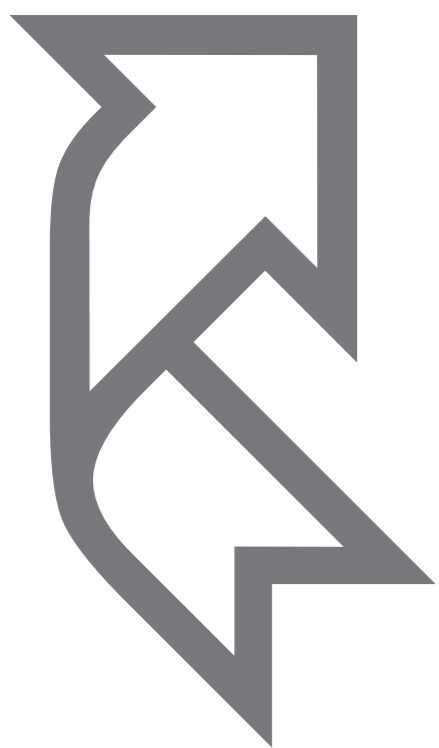
## Hoe pakken we het metabool syndroom / overgewicht aan?

### Te vermijden:

**Overgewicht**  
**Metabool syndroom**  
**Obesitas**



Zich ongemakkelijk of ongelukkig voelen  
Negatief zelfbeeld



Een toast/toast  
als troost



Ambitieuze veranderingsoogingen: vermageren (bv. -30%), sport, ...



Mislukking  
Ontgoocheling  
Ontmoediging  
Depressiviteit

