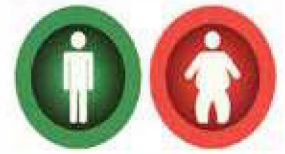


# Metabool syndroom is negatieve spiraal



Voor mensen zonder apneu is dit de combinatie van een te zwaar lijf en ongezonde leefgewoonten. Voor mensen met apneu een geniepig monster dat elk moment kan opdoemen en waarvoor je de nodige maatregelen moet nemen om zijn binnen sluipen te voorkomen.

Het is een term die je tegenwoordig vaak hoort: het metabool syndroom. Het betreft een verzameling van klachten rond de stofwisseling. Factoren die te maken hebben met de moderne Westerse leefstijl. Overgewicht, een hoge bloedsuikerspiegel, een hoog cholesterol en hoge bloeddruk zijn de belangrijkste kenmerken van het metabool syndroom.

Maar er spelen meer zaken een rol. Bovendien houden ze elkaar op verschillende manieren in stand. Het is belangrijk om ze te kennen, zodat je beter in staat bent de negatieve spiraal van het syndroom te doorbreken.

## Niet alleen man met dikke buik

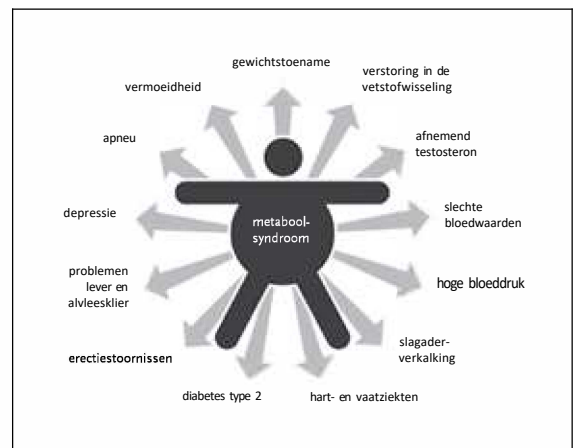
Denk trouwens niet dat alleen zware mannen met een bierbuik ten prooi vallen aan het metabool syndroom. Mannen met overgewicht vormen weliswaar de grootste groep, maar ook vrouwen en mensen die weinig bewegen stellen zichzelf bloot aan de gevaren van het syndroom. Alle 7 factoren op een rijtje:

### Factor 1 - Energierijk eten

De moderne, scheve verhouding tussen energierijk eten en weinig bewegen is een probleem dat onder de loep wordt genomen door onder anderen Ko Willems van Dijk, onderzoeker bij het Metabolic Syndrome project van het LUMC in Leiden. Het menselijk lichaam slaat overtollige energie op in de vorm van vet. Energierijk eten (vooral suikers en vetten) gaat volgens Willems van Dijk een hele tijd goed, tot het moment dat een zekere grens wordt bereikt en vooral de lever de uitputting nabij is. De lever kan vetten en suikers dan niet goed meer verteren en gaat zelf vetten opslaan, waardoor de leverfuncties nog verder teruglopen.

### Factor 2 - Orgaanvet

Vet dat ligt opgeslagen rond de organen (diepliggend buikvet) gaat op den duur zelf als een orgaan werken. De vetcellen produceren stoffen die de gevoeligheid voor insuline ondermijnen en maken stoffen aan die ontstekingen



bevorderen. Bij mannen zet buikvet het voor hen gunstige hormoon testosteron om in oestrogeen, dat de vetopslag nog eens bevordert.

### Factor 3 - Minder testosteron

Afnemend testosteron kan zowel een gevolg als een oorzaak zijn van het metabool syndroom. Mannen met weinig testosteron hebben een hogere overlijdenskans. Bij mannen boven de 40 neemt de productie van testosteron van nature langzaam af. De teruggang wordt echter versneld door buikvet en weinig beweging. Het gevolg hiervan is een afnemende spiermassa, terwijl spieren juist energie nodig hebben. Dat is weer van invloed op de bloedsuikerspiegel en de insulineresistentie.

### Factor 4 - Slechte bloedwaarden

Als met name de lever en de alvleesklier zijn uitgeput, wordt de bloedcholesterolratio slechter. Er circuleert dan meer van het slechte LDL-cholesterol en minder van het goede HDL-cholesterol in het bloed. Dat vergroot de kans op aderverkalking (atherosclerose). Andere bloedvetten (triglyceriden) nemen ook in ongunstige mate toe, en er is een hogere kans op de vorming van bloedstolsels. De bloedglucosespiegel is vaak langdurig hoog. Daardoor reageren de lichaamscellen minder goed op insuline: er

ontstaat een lichte vorm van diabetes type 2 (prediabetes). Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 90 % van de mensen met het metabool syndroom in meer of mindere mate insulineresistent is.

#### Factor 5 - Diabetes Type 2

Mensen met het metabool syndroom hebben een vijf keer hogere kans op het krijgen van diabetes type 2. Vaak is er al sprake van een voorstadium van diabetes. De aandoening tast vooral vaatwanden aan, waardoor de kans op hart- en vaatziekten, zoals infarcten en beroertes, toeneemt. Opvallend is dat er in het voorstadium van diabetes vaak ook sprake is van hoge bloeddruk.

#### Factor 6 - Hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk is soms genetisch bepaald, maar is meestal een gevolg van overgewicht, weinig bewegen, roken, stress en ongezond eten. Hoge bloeddruk is op zijn beurt weer een van de veroorzakers van hart- en vaatziekten. Een

erectiestoornis kan een voorbode zijn van verslechterde vaatwanden.

#### Factor 7 - Erectiestoornissen

Erectiestoornissen zijn slechts zelden een gevolg van te weinig testosteron. Een veel vaker voorkomende oorzaak is aderverkalking. De zwellichamen in de penis zijn namelijk extra gevoelig voor aderverkalking. Erectiestoornissen kunnen dus een voorbode zijn van hartproblemen. De vuistregel is dan ook simpel, stelt het boek De testosteronfactor: wat slecht is voor het hart, is slecht voor de penis.

Als apneupatiënt word je alleen al door de apneu zelf dikker. Dus pas op: eet koolhydraatarm, beweeg zoveel mogelijk en houd u aan de leefstijladviezen elders in dit blad gegeven door Karel Schreuder. ■

Bronnen: Jan Willem Wensink, Genomics, Voedingscentrum, Dossier Testosteron, De testosteronfactor.

