

Samenvatting  
Dag 1  
Opleiding tot  
leefstijl-  
apothekersassistent

---

Connie Hoek  
&  
Rogier Larik

Het momentum is daar!

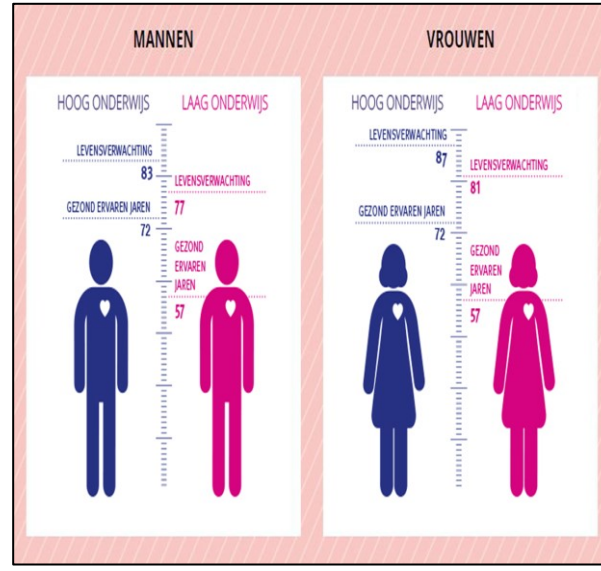
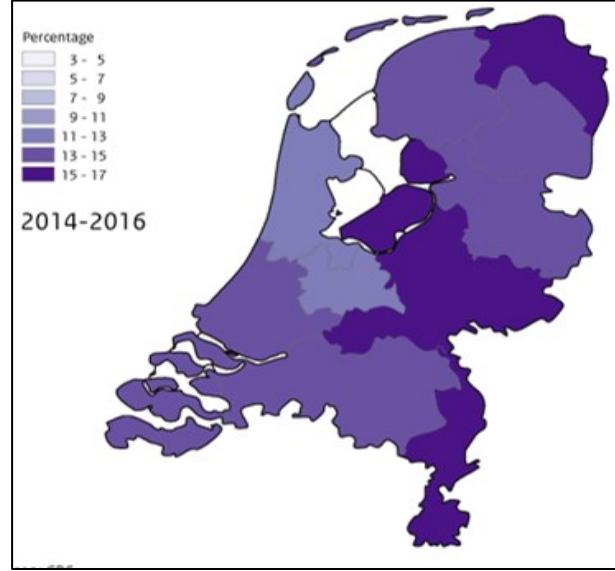
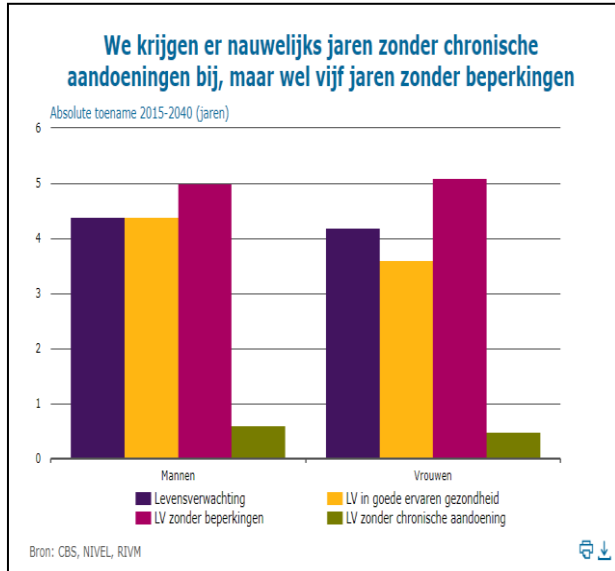
# 'Zorg moet rigoureuus veranderen', luidt boodschap campagne Zorginstituut

NOS Nieuws • Dinsdag 17 mei 2022, 05:00

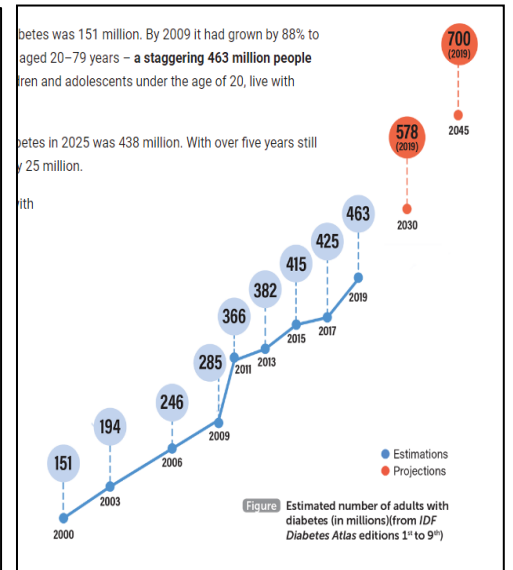
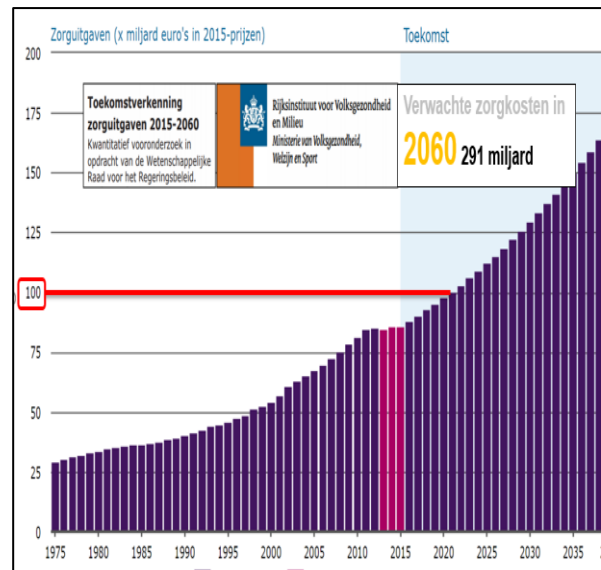
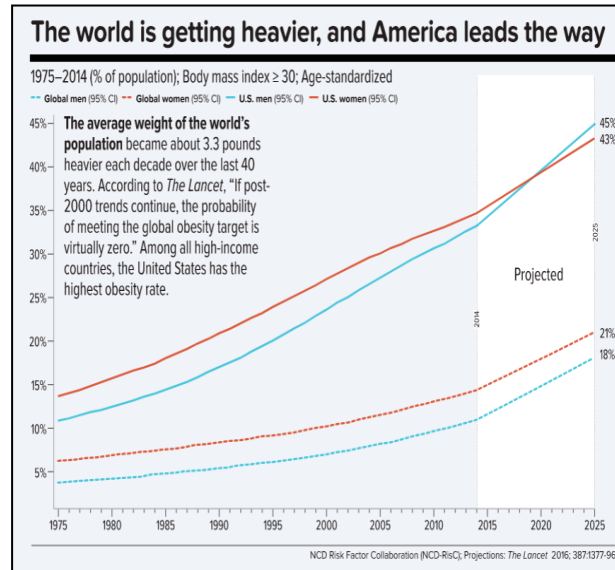
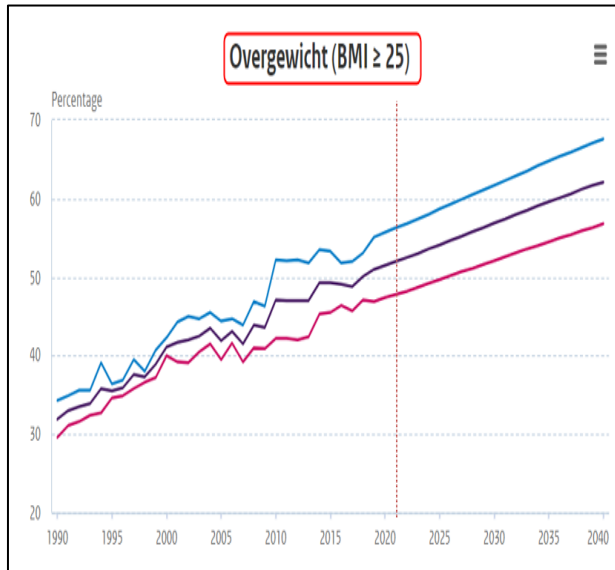
NOS



# Problemen uitgedrukt in cijfers, tabellen en grafieken



## En wat heeft ons hormoon insuline hiermee te maken?



Normal

Prediabeet

Diabetes T2

## TNO tool: Diabetypering

Insuline  
resistentie

Verhoogd insuline  
resistentie

Endogene insuline  
secretie

Wat houdt  
insuline resistentie  
echt in?

Glucose na maaltijd

### ORAL GLUCOSE TOLERANCE TEST (OGTT)

Oral Glucose Tolerance Test



No food or  
drink 8 to 12  
hours prior  
to test



Drink glucose



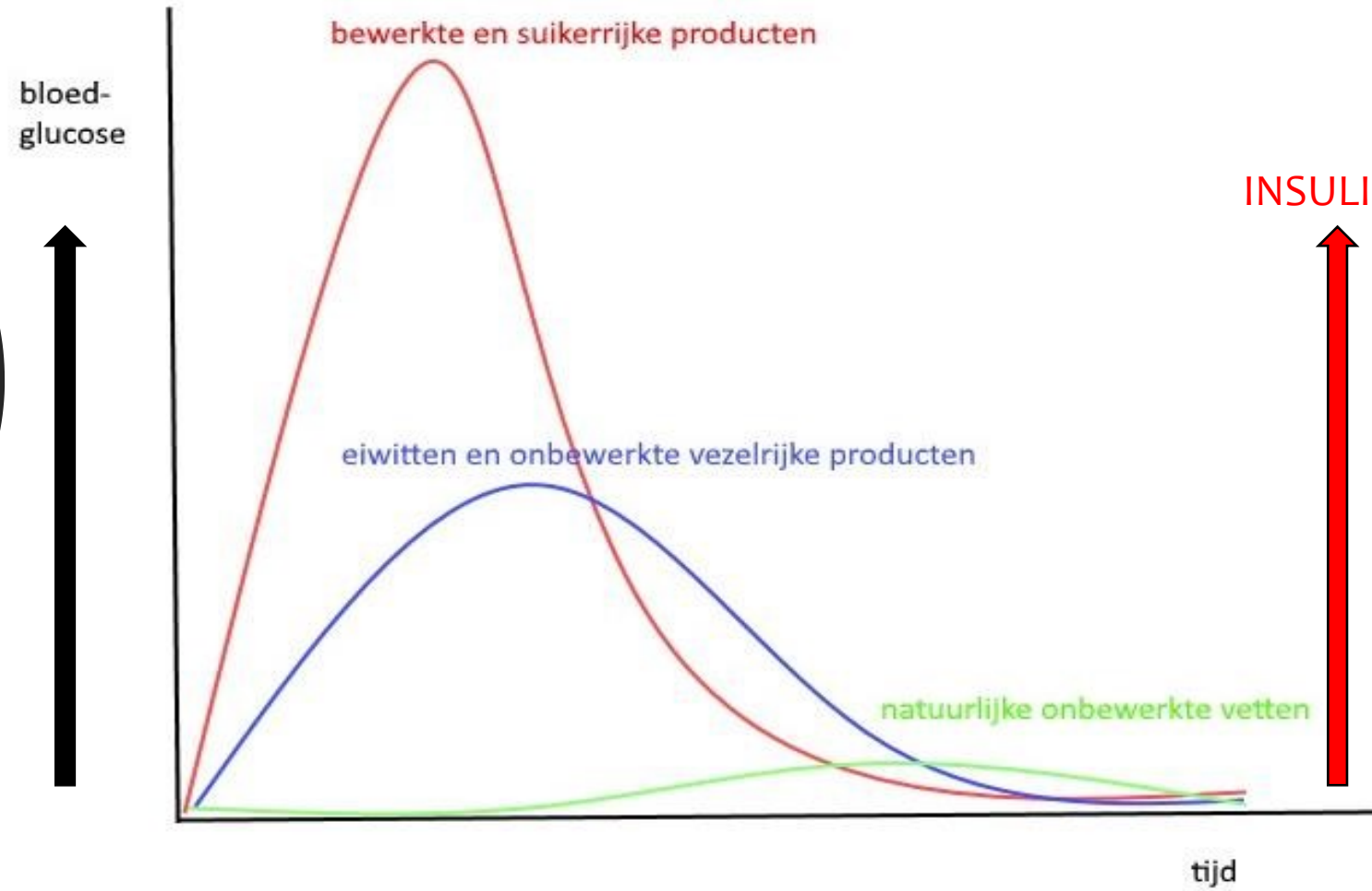
Blood is tested  
two hours later

High glucose level = potential diabetes

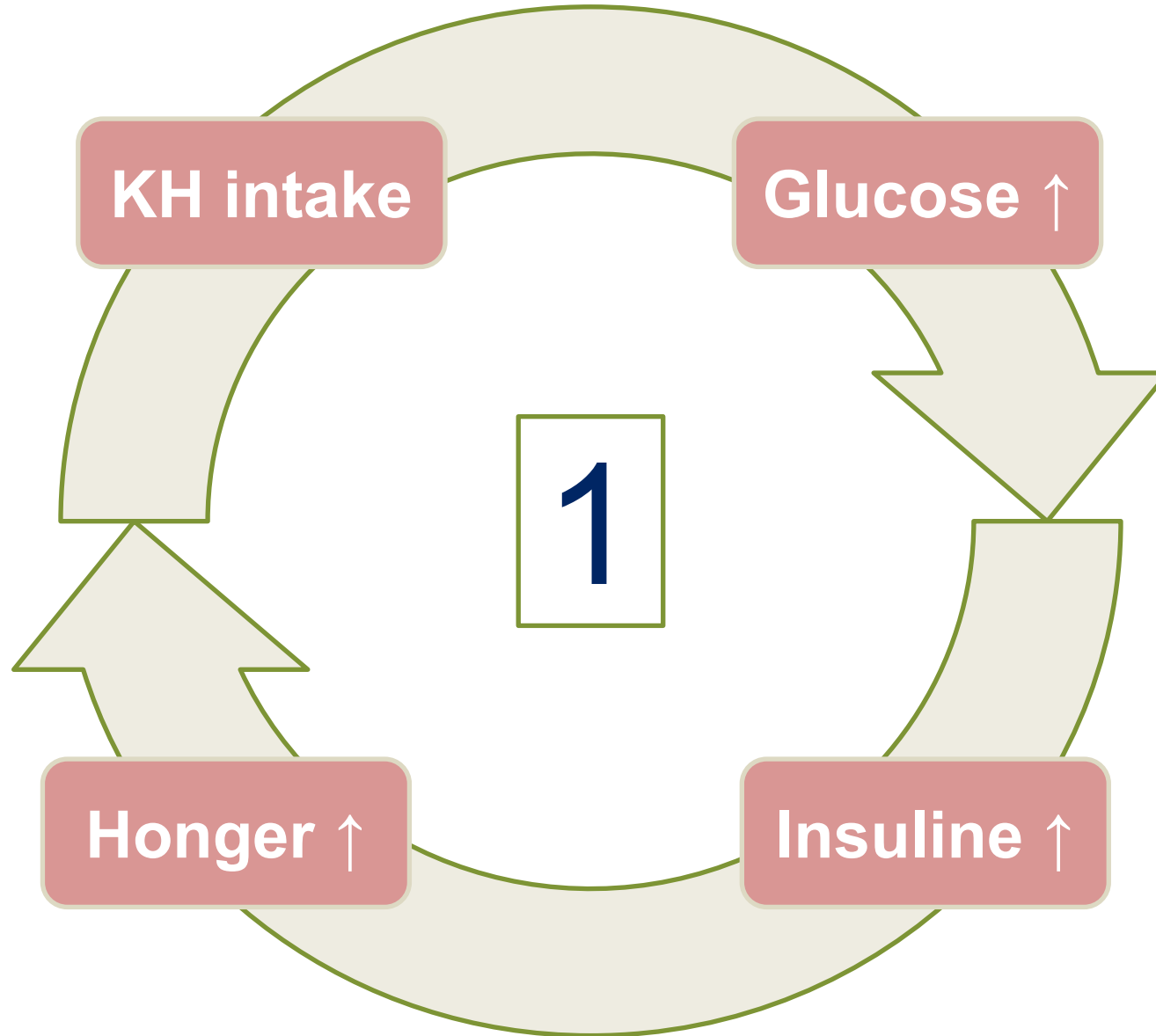
Nuchter glucose

Hyperglycemie

Koolhydraten,  
eiwitten en  
vetten worden  
'anders'  
verwerkt

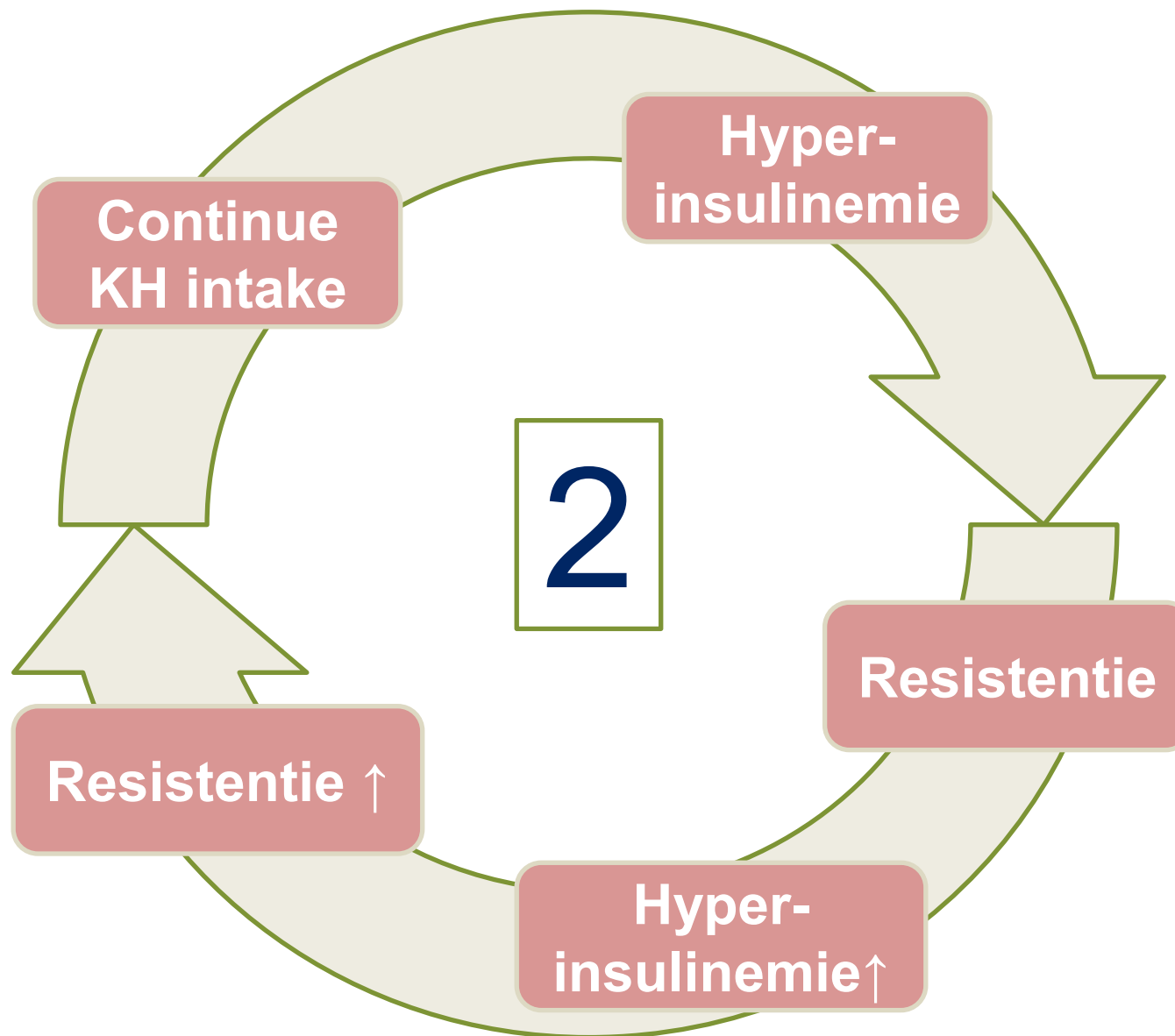


# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 1



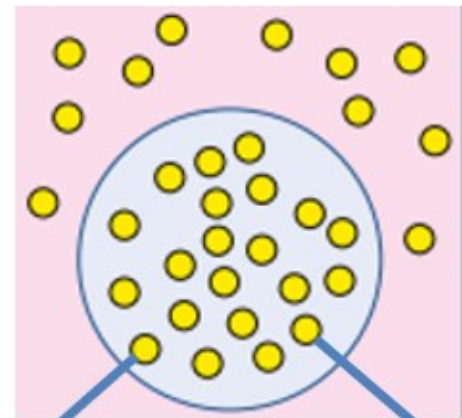
**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 2?**

# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 2

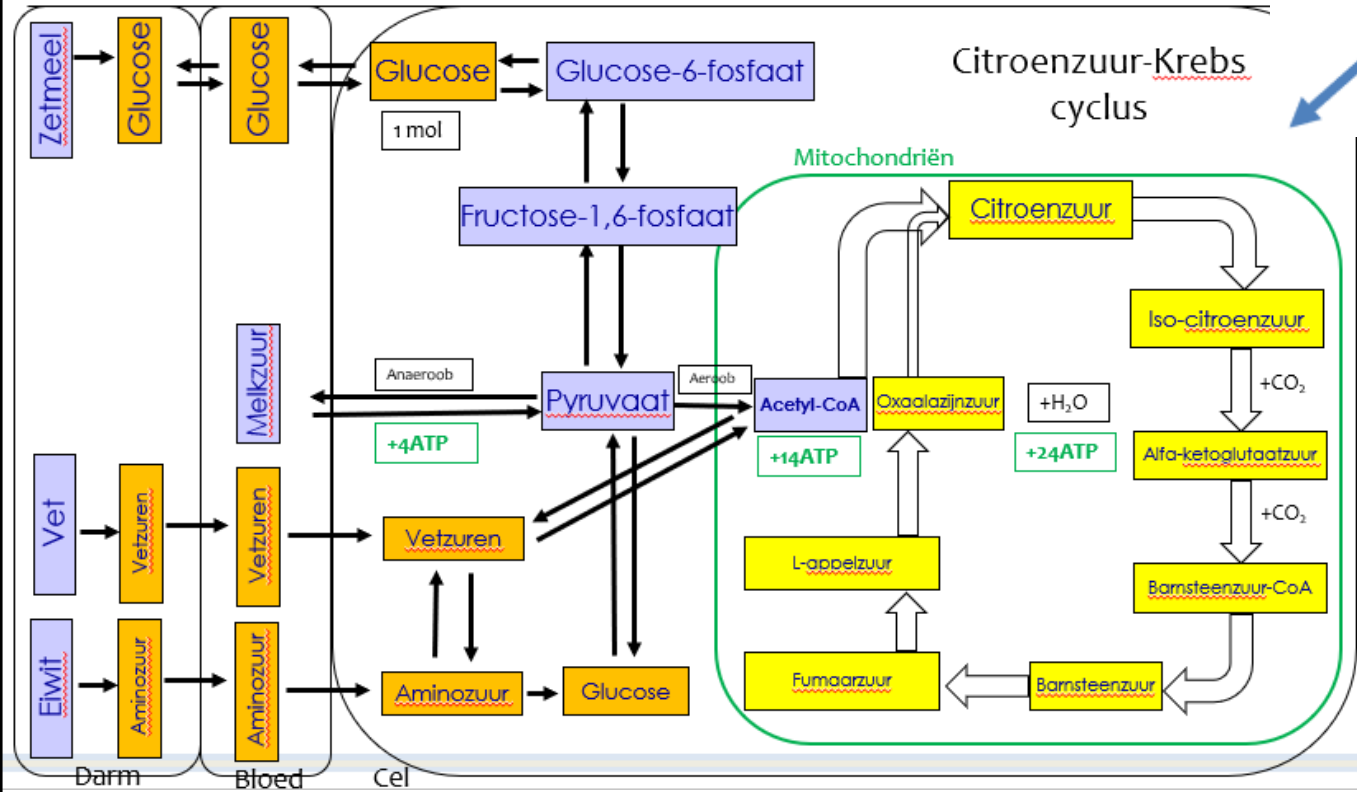


**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 3?**





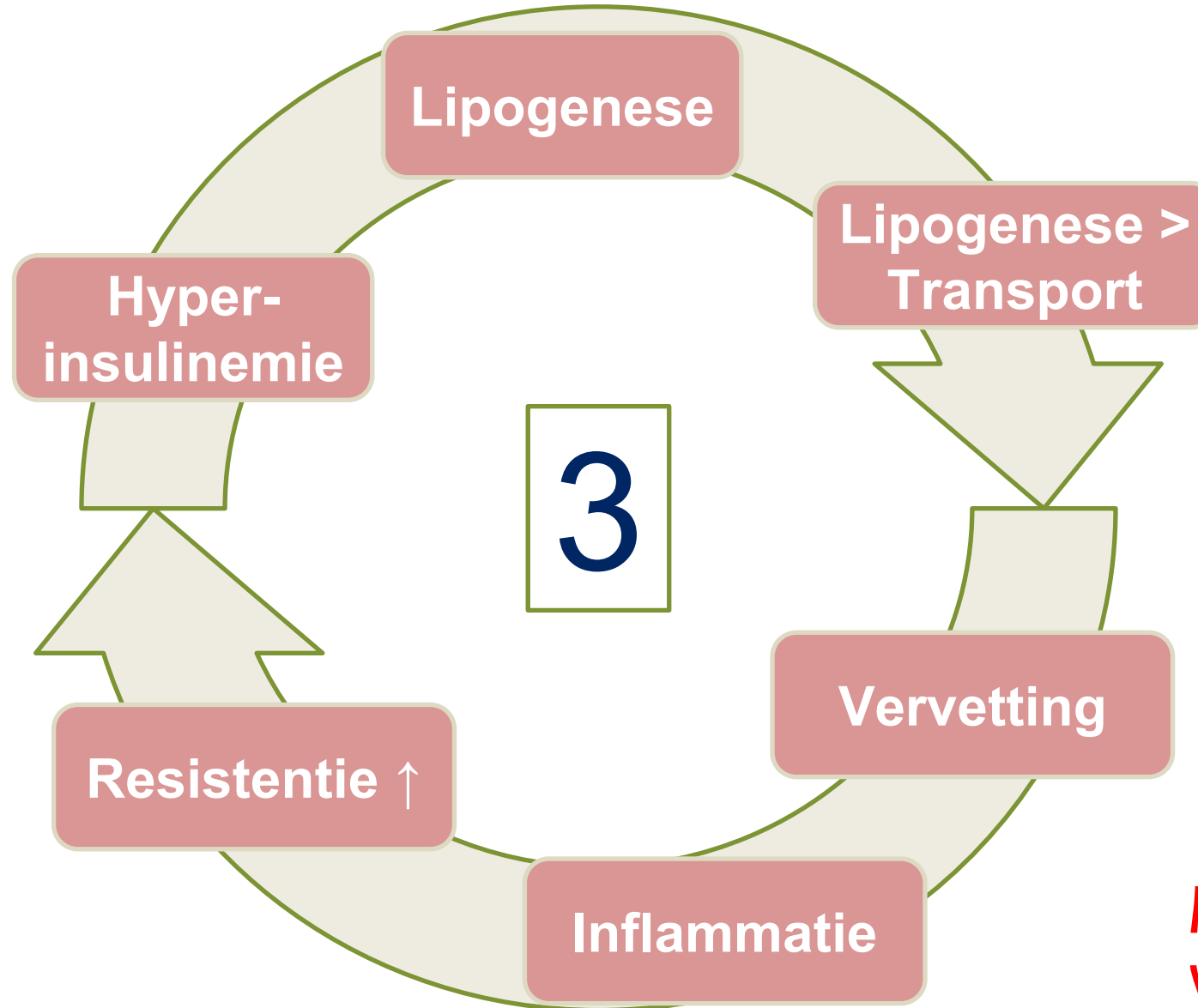
Citroenzuurcyclus: Energieleverancier via eiwit



Opslag als glycogeen of vet

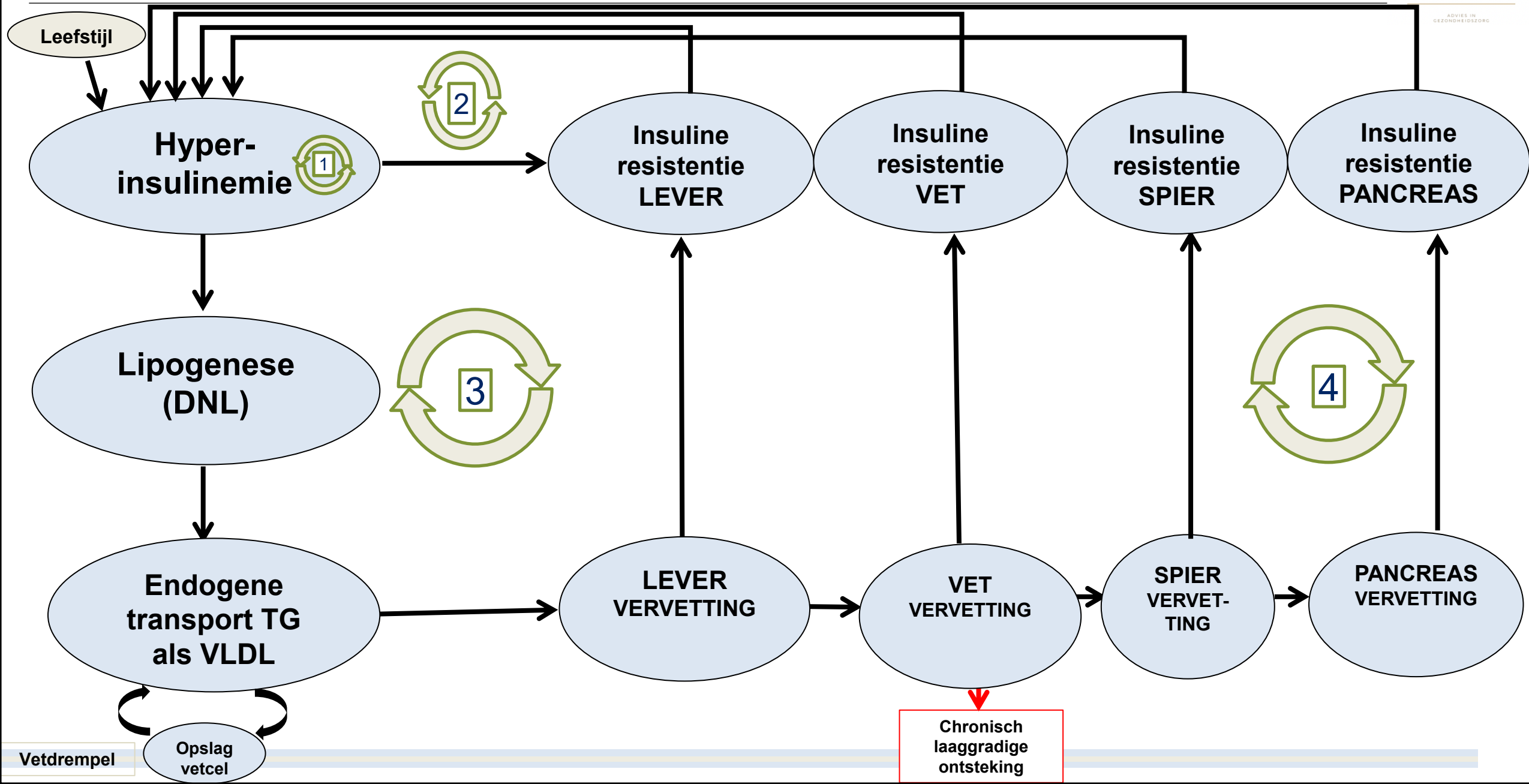


# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 3

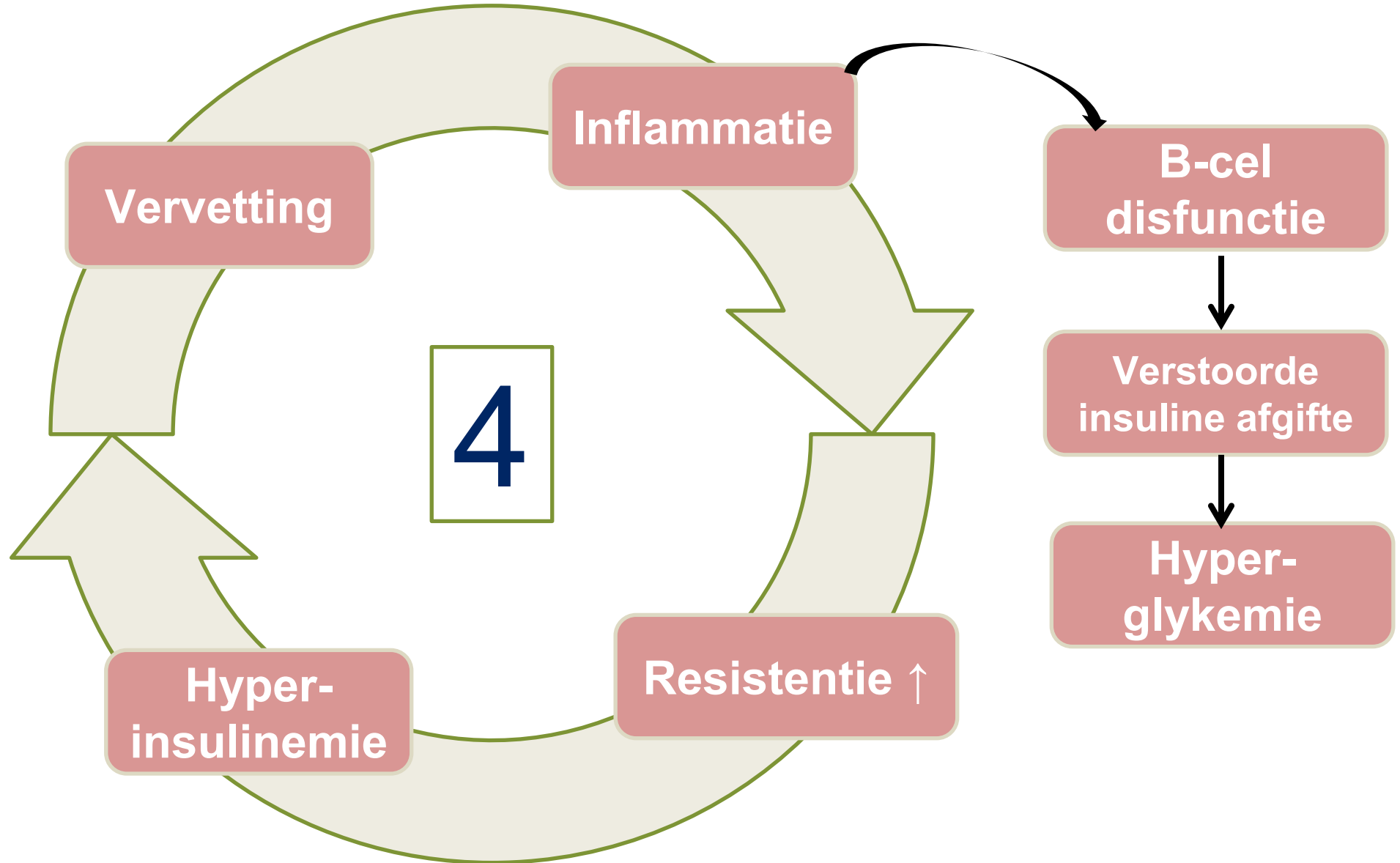


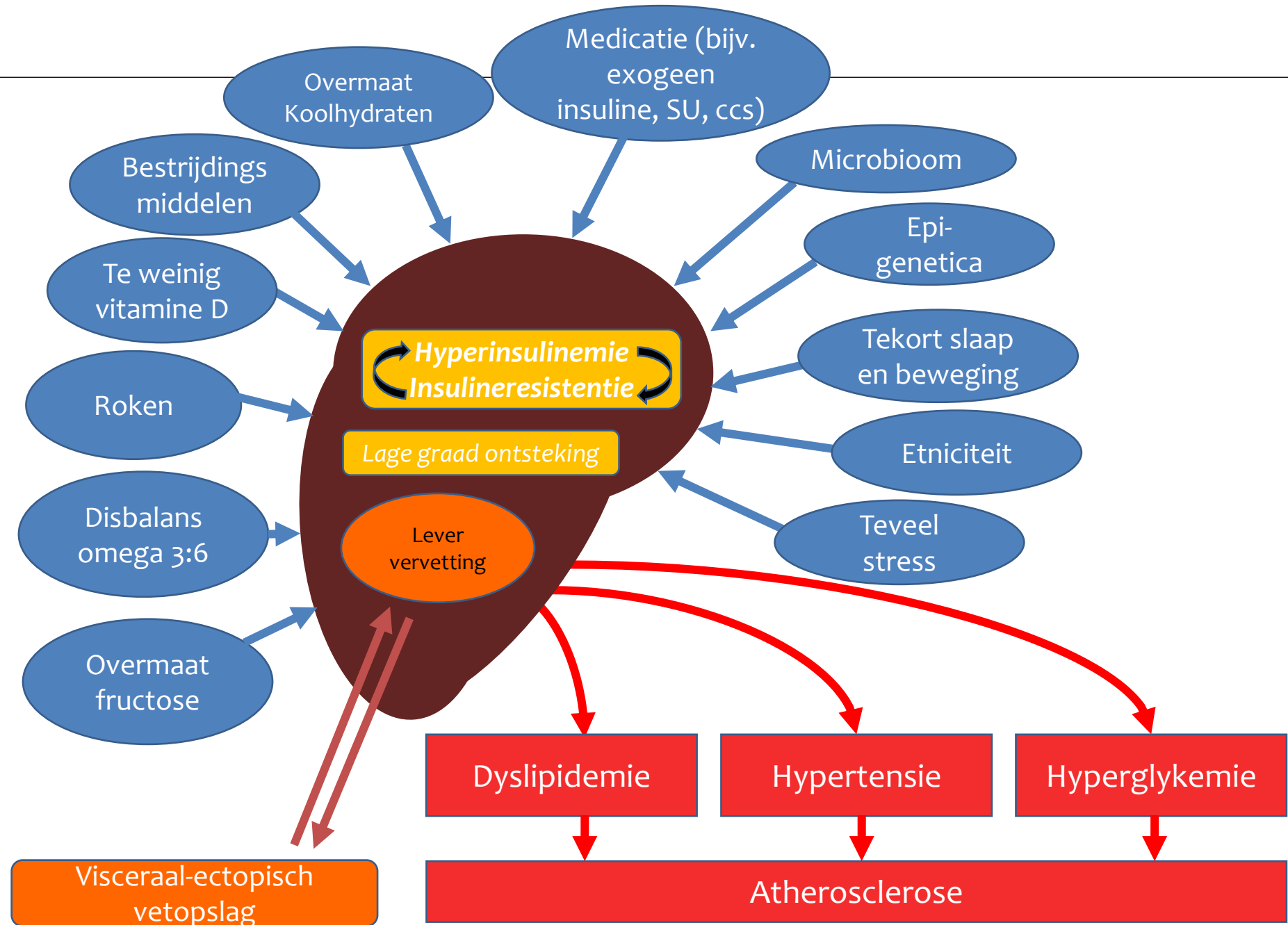
**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 4?**

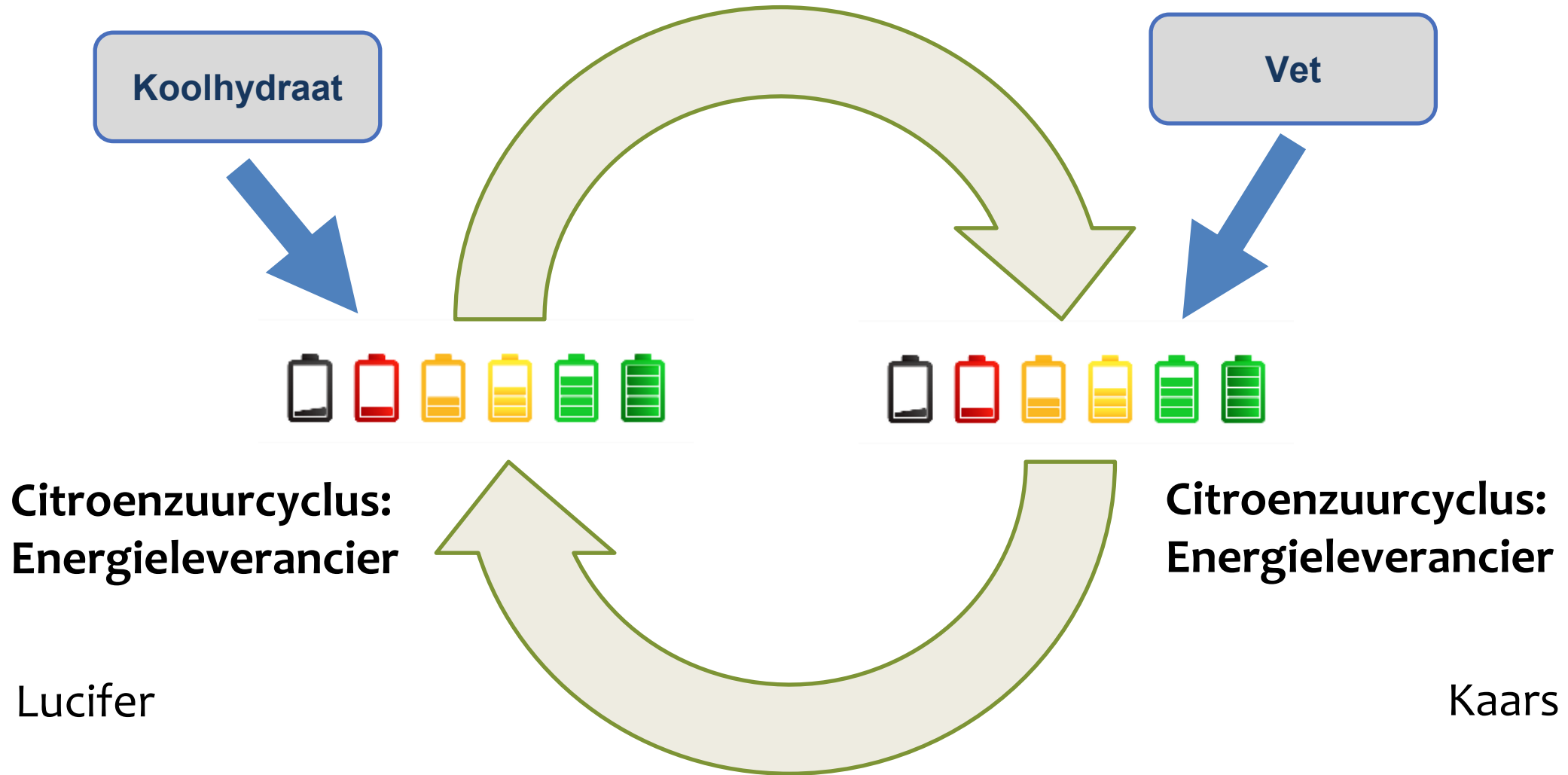
# FASE 2: VICIEUZE CIRKEL 4



# FASE 2: VICIEUZE CIRKEL 4

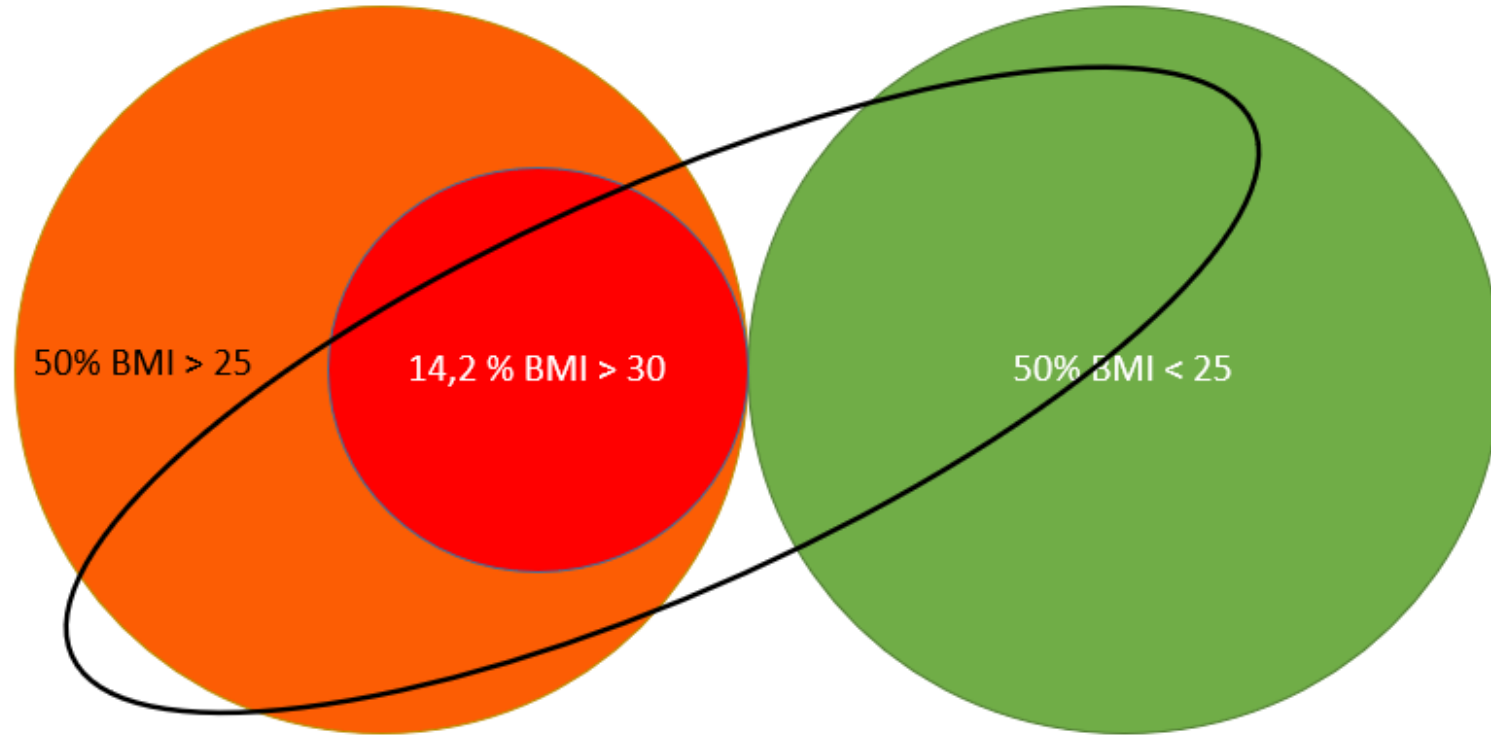




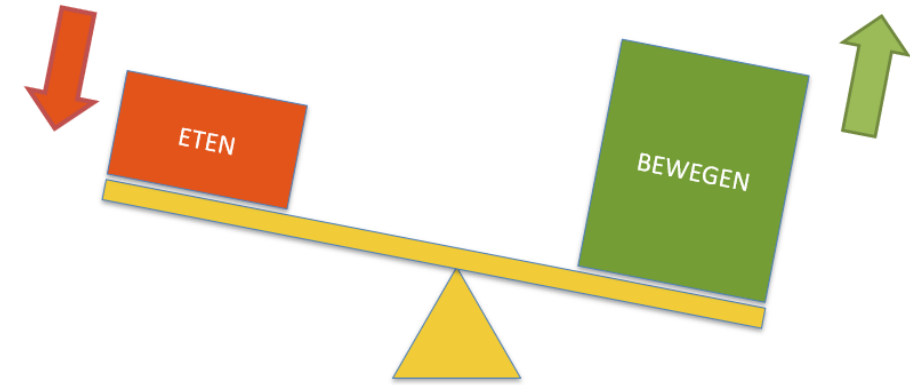


# Metabool flexibel

2017 : 17,1 miljoen Nederlanders : 13,3 miljoen > 20 jaar



Klinkt logisch....



Totaal metabool ontregeld/INSULINE RESISTENT: 6,6 miljoen mensen (> 20 jaar)

# Metabool syndroom = insuline resistentie

(G. Reaven 1988 onderzoek, gezonde 60 jarigen):

- 1. afname HDL-c
- 2. verhoogde nuchtere triglyceriden
- 3. vergrootte taille omvang
- 4. verhoogde bloeddruk
- 5. verhoogde nuchtere bloedglucose



- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom



# Doel van leefstijl advies: afname hyperinsulinemie & verbetering insuline gevoeligheid

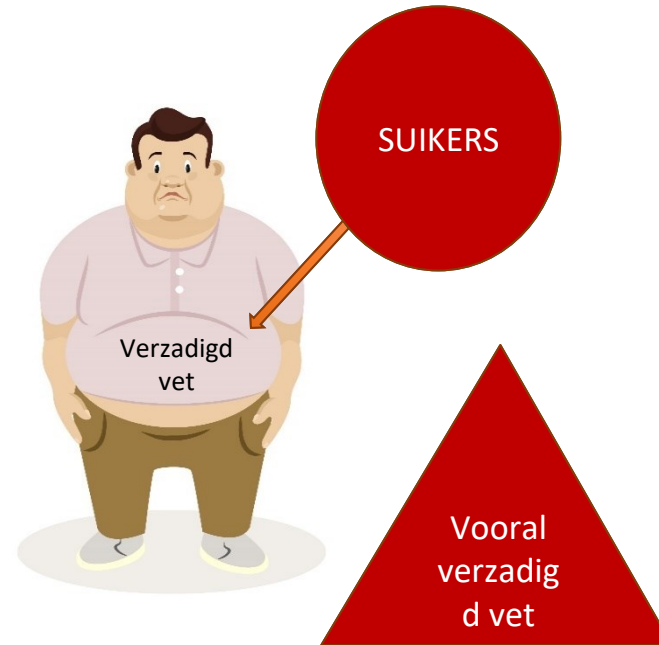


Chylomicronen

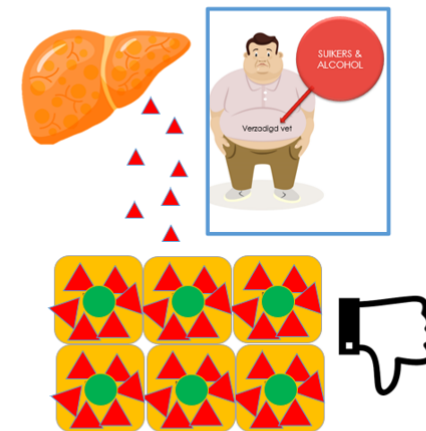
VLDL-deeltjes

# VOEDINGSVET & LEVERVET

mengsel van vetten:

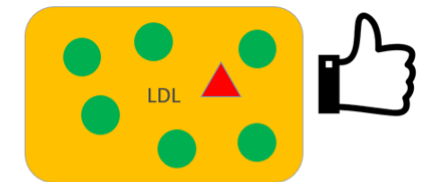


Verschillen in LDL deeltjes:



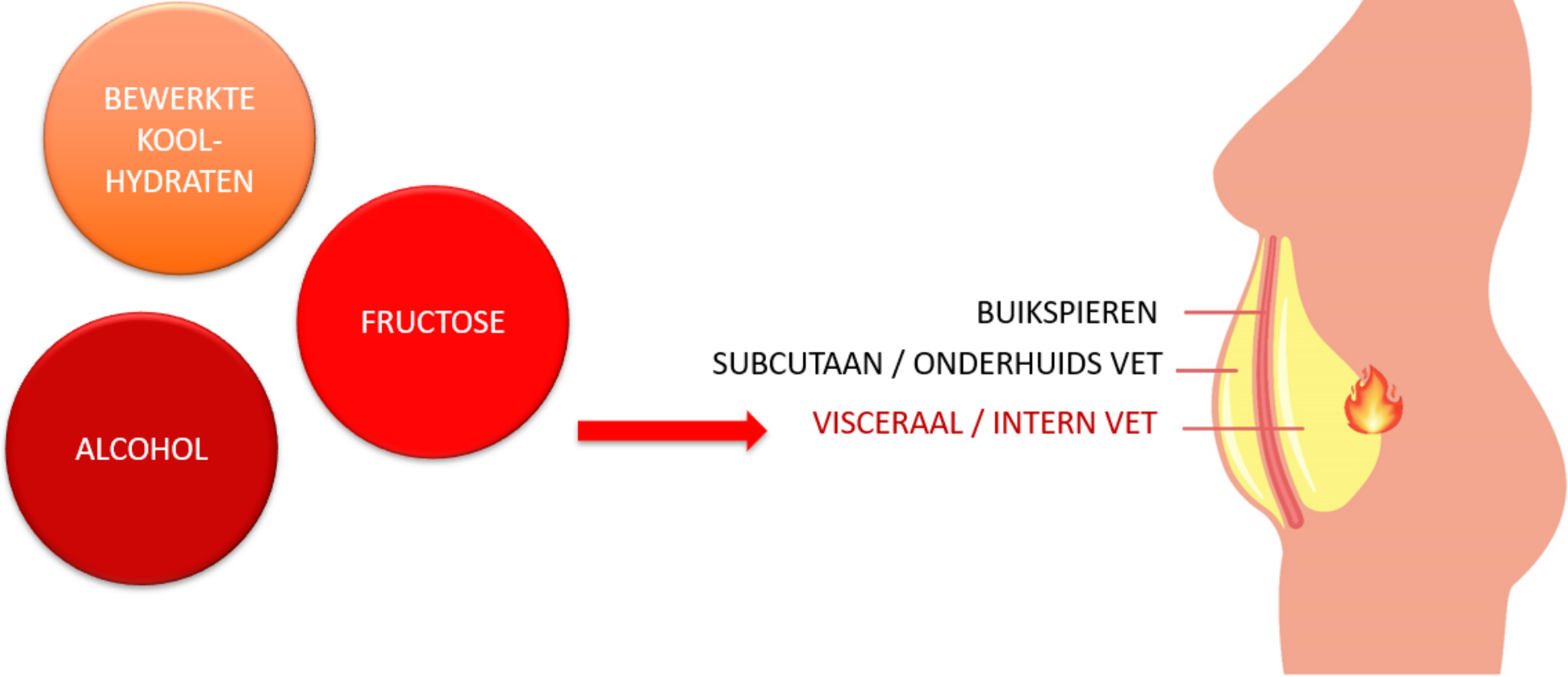
LDL 3,5 mmol/l  
Klein en compact

● = cholesterol  
▲ = triglyceriden



LDL 3,5 mmol/l  
Groot en 'luchtig'

# STERKE 'VERVETTERS':

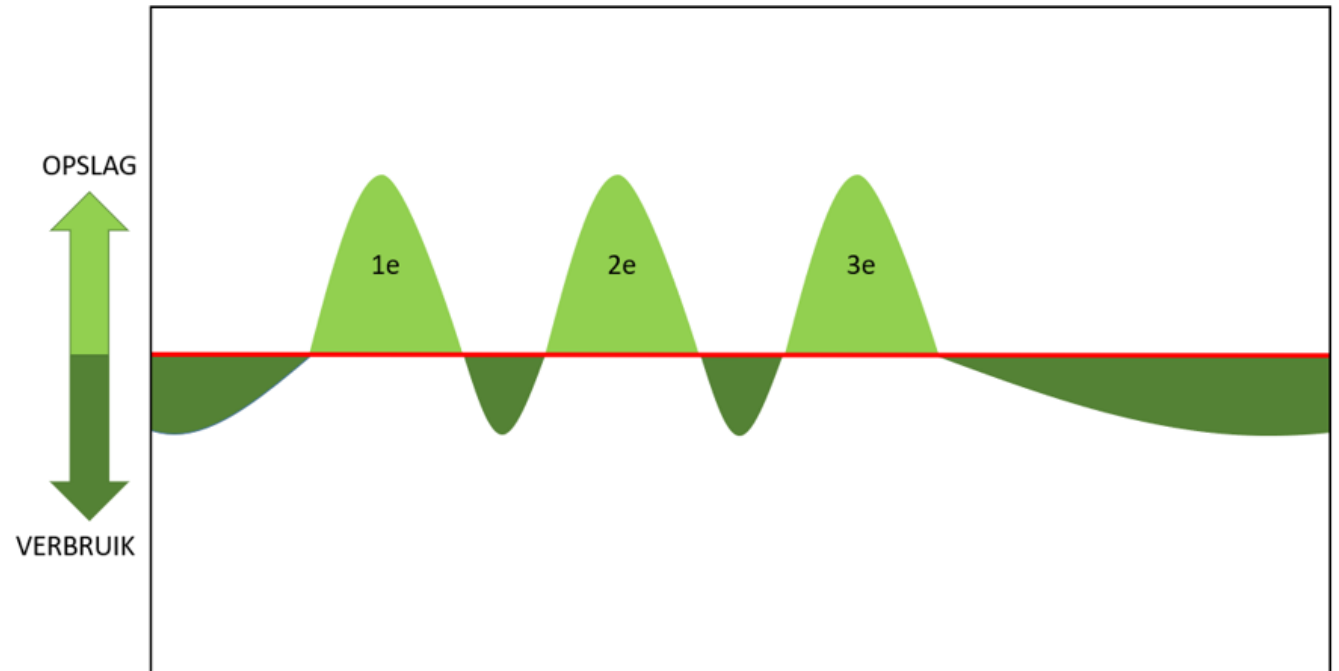


# Hoe werkt voedingstherapie MetS/diabetes?

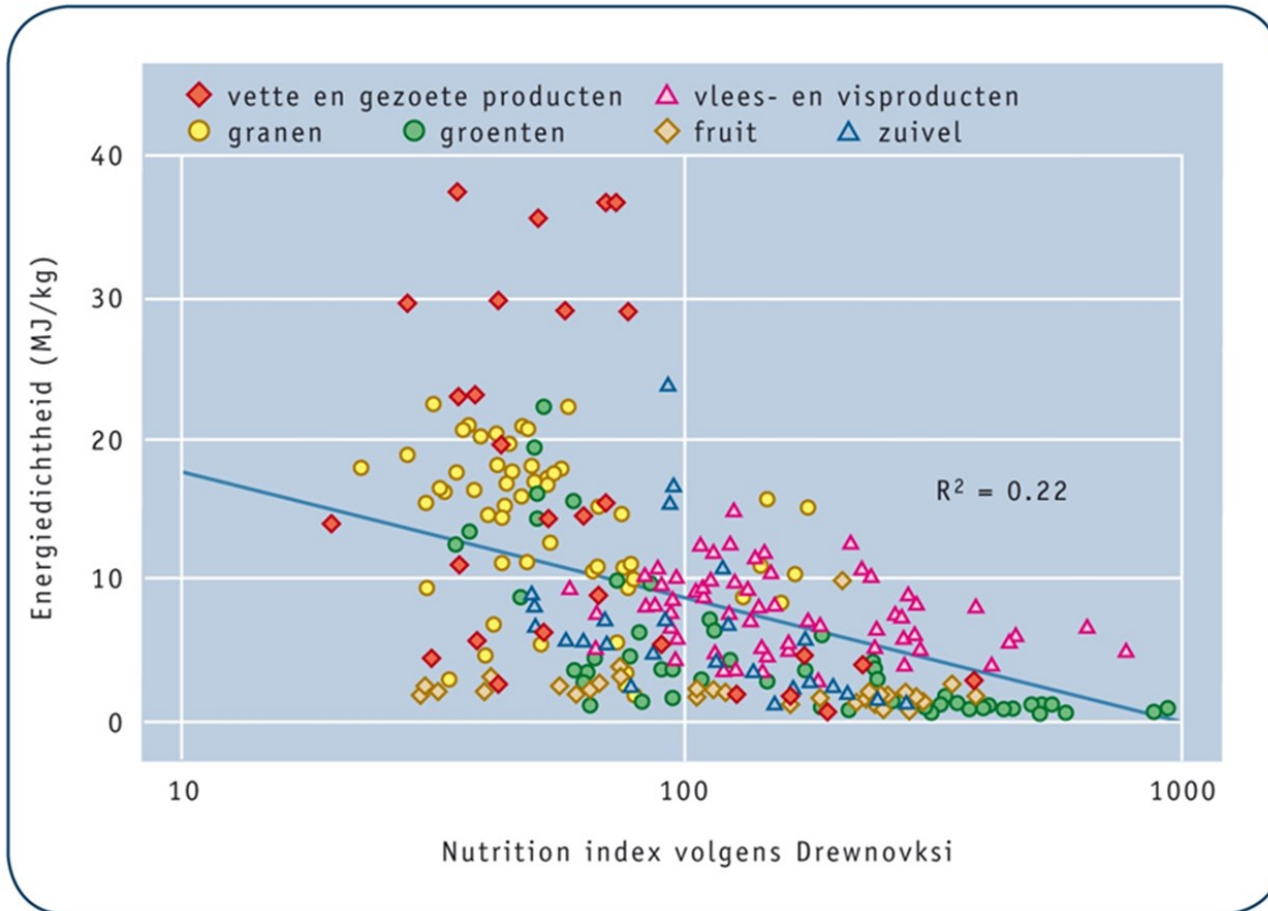
Tappen uit de vet tank....



Stoppen met grazen:



# Kwaliteit van voedsel is prioriteit:



# Kwaliteit in voedsel per 100 kcal:

Totaal	Rang:	
130,50	10,00	Groente
118,00	9,00	Zee voedsel
106,00	8,00	Ei, gekookt
94,50	7,00	Vlees, gevogelte
88,50	6,00	Gemiddelde volle zuivel
84,00	5,00	Brood
83,00	4,00	Fruit
74,00	3,00	Noten en zaden
68,50	2,00	Avondzetmeelcomponent
33,00	1,00	koek



Onbewerkt

Gevarieerd

Vers

- Afname hyperinsulinemie, ontsteking & verbetering insuline resistentie!!

Connie Hoek: “Kies voor kwaliteit!”