

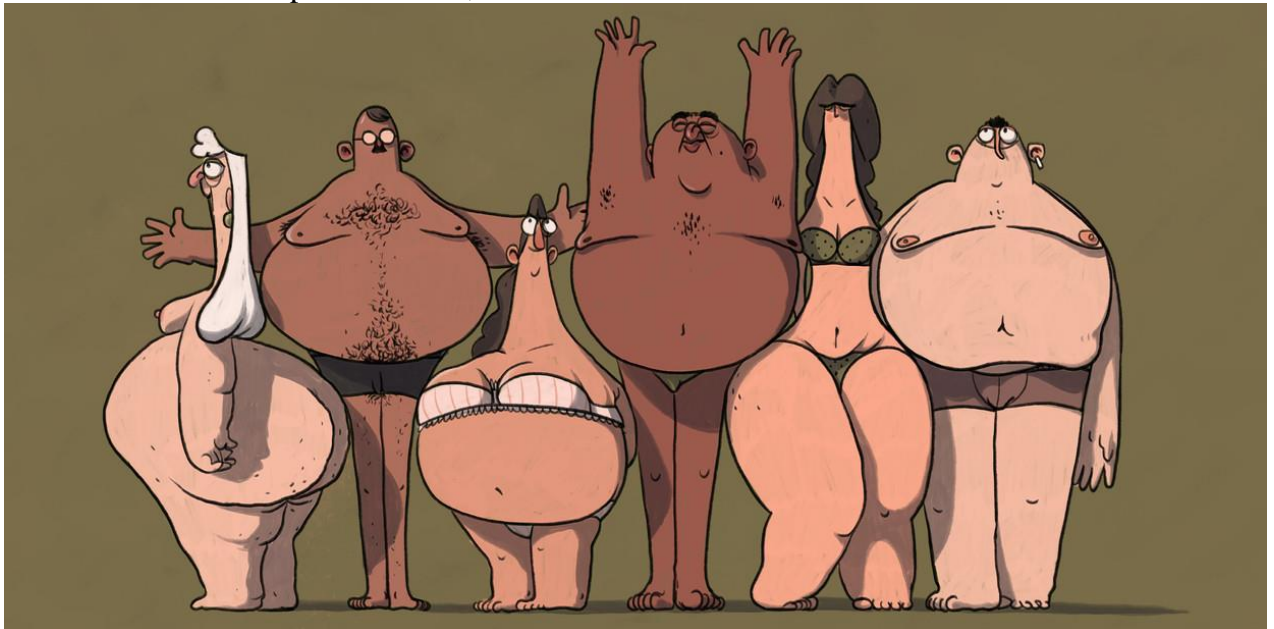
# de Volkskrant

BETER LEVEN

## Waarom buikvet een betere graadmeter is voor (on)gezondheid dan BMI – en hoe je dat meet

Als broeken gaan knellen moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Pak buikvet aan voordat het uit de hand loopt, want het heeft allerlei schadelijke gevolgen, waarschuwen wetenschappers.

Heleen van Lier 11 september 2023, 15:44



Beeld Matteo Bal

Een bierbuikje of een zwembandje: het klinkt onschuldig. Maar vet op de buik is slechter dan vet op bijvoorbeeld de heupen of

billen, zegt hoogleraar obesitas Liesbeth van Rossum van het Erasmus MC. ‘We krijgen steeds beter in beeld hoe schadelijk buikvet is voor onze algehele gezondheid: bij te veel buikvet ontstaan kleine ontstekingen die het immuunsysteem uit balans brengen.’

Te veel buikvet vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker, maar het ligt ook ten grondslag aan tal van andere ziekten, zoals auto-immuunziekten, artrose en depressie. Ook herstel je mogelijk minder snel van een ziekte. ‘Dit is schrikbarend, maar aan de andere kant ook positief’, zegt Van Rossum. ‘Er valt zo veel gezondheidswinst te behalen als we dat probleem aanpakken.’

De helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht, volgens [cijfers van het CBS](#). Maar hoeveel Nederlanders precies te veel buikvet hebben, is niet bekend. ‘Overgewicht wordt nog altijd ten onrechte gedefinieerd door de BMI, je gewicht in verhouding tot je lengte’, zegt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam. ‘Terwijl het eigenlijk geen goede maat is. Je kunt een normaal postuur hebben, maar door een te forse buikomvang toch de schadelijke effecten ondervinden. Anderzijds kun je door veel spieren een hoog gewicht hebben en toch in de categorie ‘overgewicht’ vallen.’

In de [nieuwe richtlijn over obesitas en overgewicht](#) die de Federatie Medisch Specialisten deze zomer lanceerde, is meer aandacht voor buikvet. Hierin staat dat mannen met een buikomtrek boven de 102 centimeter een verhoogd gezondheidsrisico hebben. Bij vrouwen is dat 88 centimeter. Van

Rossum: 'Zorgmedewerkers moeten vaker het meetlint hanteren: 'U komt voor uw knie, laten we ook even naar uw buikomvang kijken.' Natuurlijk moet dit gesprek zorgvuldig gevoerd worden. Maar het is wel belangrijk het onderliggende probleem van overgewicht te erkennen. De andere klachten verdwijnen vaak vanzelf als iemand afvalt.'

### **Peervormig**

Maar waarom heeft de één eigenlijk een dikke buik en zit het vet bij de ander vooral op de heupen of de benen? 'Vet ontstaat door meer te eten dan je nodig hebt, en te weinig beweging om het te verbruiken. Maar waar het vet precies wordt opgeslagen is een kwestie van genen en hormonen', zegt Seidell. Mannen slaan het vet eerder in de buik op, zij hebben vaker een appelvormig figuur. 'De kenmerkende bierbuik, die weinig met bier te maken heeft, ontstaat doordat het buikvet de buikwand en -spieren naar buiten drukt.'

Vrouwen hebben eerder een peervormig figuur, met meer vet op de heupen. Seidell: 'Zo blijft er voldoende ruimte over voor een baby. Dit genetische voordeel verandert meestal met de overgang, wanneer die biologische noodzaak er niet meer is en de vrouwelijke hormonen afnemen.' Van Rossum: 'Vaak zie je dan ook dat vrouwen na de overgang een inhaalslag maken met allerlei vetgerelateerde ziekten.'

Er zijn ook aanwijzingen dat het stresshormoon cortisol ervoor zorgt dat vet in de buik wordt opgeslagen, zegt hoogleraar neuroanatomie Amanda Kiliaan van het Radboudumc. 'Daarnaast vergroot stress je behoefte aan comfortfood, wat vaak voedsel is met te veel calorieën.' Het is volgens Seidell overigens niet zo dat

bepaalde soorten voedsel eerder als buikvet wordt opgeslagen. ‘Wel krijg je van frisdrank en chips makkelijker te veel binnen dan van worteltjes.’

### **Negatieve spiraal**

Te veel buikvet verstoort ook de aanmaak van het hormoon leptine, zegt Van Rossum: ‘Dit is eigenlijk je interne weegschaal: je hersenen weten hierdoor hoe groot je vetvoorraad is. ‘Leptine reguleert zaken als eetlust en verbranding. Als dit systeem ontregeld raakt, treedt je verzadigingsgevoel later op en heb je vaker een hongergevoel. Zo kom je in een negatieve spiraal, die lastig te doorbreken is.’

Maar er is ook hoopvol nieuws, zegt Van Rossum. ‘Bij afvallen verdwijnen de eerste kilo’s als buikvet, en dat verkleint ook direct het risico op veel ziekten.’ Kiliaan is bezig met [een langdurig onderzoek](#) naar patiënten die een maagverkleining hebben gehad. ‘Al een half jaar na de operatie hadden patiënten een veel kleinere buikomvang en waren ze over de hele linie gezonder: diabetes type 2 en hoge bloeddruk namen af, depressieve gevoelens verminderden en de cognitie, zoals het geheugen en concentratievermogen, verbeterden.’ Kiliaan: ‘Een maagverkleining is echter ook een uiterst middel, waar risico’s en nadelen aan kleven.’

‘Hoe eerder je het probleem aanpakt, hoe beter’, zegt Seidell. ‘Een crashdieet is geen goed idee, dat is niet vol te houden en als je ermee stopt komen de kilo’s er zo weer aan. Het enige dat werkt, is structureel gezonder eten, minder alcohol drinken, meer bewegen en te veel stress vermijden.’

‘Je leefstijl veranderen is niet makkelijk. Wees dus niet bang om hier hulp bij te vragen’, zegt Van Rossum. ‘De huisarts kan je doorverwijzen naar een leefstijlbegeleiding, er komen steeds meer teams in de buurt om mensen te begeleiden. Dit kunnen diëtisten zijn, wandelcoaches, of zelfs schuldhulpverlening om stress te verminderen. Wat er ook maar nodig is om dat buikvet aan te pakken.’

## ZO MEET JE JE BUIKVET ZELF

Je buikomvang meet je door rechtop te staan, je buik te ontbloten en te ontspannen. Breng een flexibel meetlint aan rond de middel, tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken, ongeveer ter hoogte van de navel. Trek het meetlint niet te strak aan. Een gezonde buikomvang voor mannen is [volgens de Hartstichting](#) minder dan 94 cm, en voor vrouwen minder dan 80 cm. Een verhoogde buikomvang ligt tussen 94 en 102 cm (voor mannen) of tussen 80 en 88 cm (voor vrouwen); daarboven is de buikomvang te hoog.