

Hoe kan je jouw metabole gezondheid meten?

Inleiding

Eén van de voordelen van ons leven in Portugal is dat het een gezond leven mogelijk maakt. Veel buiten in beweging zijn, gezonde lucht en schoon water, vers eten, het kan er allemaal aan bijdragen. In dit dossier besteden we aandacht aan de mogelijkheden die technologie ons biedt om onze gezondheid in kaart te brengen – gezond leven begint met een bewustzijn van hoe we er voor staan en welke activiteiten helpen of schaden.

Dit is geen medisch advies – daarvoor hebben we onze uitstekende artsen! Zie dit in plaats daarvan als een gids voor je '**metabole gezondheid**': inzicht in de getallen die stilletjes aan de basis liggen van je gezondheid, weten wat ze betekenen, en waarom het bijhouden ervan je kan helpen.

Waarom **metabole** gezondheid? Het is de basis conditie die aan veel van de specifieke gezondheidsproblemen ten grondslag kan liggen (zoals arthritis, kort-ademigheid, hart-problemen, en zelfs mentale gezondheid).

Met de metingen die we bespreken kan je de metabole gezondheid in kaart brengen over periodes van weken, maanden en jaren. Ze vormen een goede basis om met je arts te bespreken welke medische stappen verder kunnen helpen om je beste leven hier in Portugal te leiden.

We bespreken:

1. **Wat is metabole gezondheid?**
2. **De Grote Vier: Glucose, Bloeddruk, Cholesterol en Gewicht.**
3. **Hoe je je metingen kunt doen en interpreteren.**
4. **Waarom tracken belangrijk is (en wat je met de informatie kunt doen!)**

Wat is nu precies "Metabole Gezondheid"?

U hoort de term "metabole gezondheid" tegenwoordig misschien vaak. Simpel gezegd, het verwijst naar hoe goed je lichaam energie aanmaakt, opslaat en gebruikt. Wanneer je metabole gezondheid goed is, verwerkt je lichaam zaken als bloedsuiker, bloeddruk en vetten (cholesterol en triglyceriden) efficiënt. Als het minder goed is, beginnen deze systemen te falen, waardoor je risico op aandoeningen zoals diabetes type 2, hartaandoeningen en beroertes toeneemt.

Het goede nieuws? Veel aspecten van metabole gezondheid liggen binnen onze controle, en het begint met bewustzijn.

De Grote Vier: Je Belangrijkste Metabole Gegevens

Laten we de vier belangrijkste metingen bekijken die een venster bieden op je metabole welzijn.

1. Bloedglucose: je energie thermostaat

Zie glucose als de primaire brandstof van je lichaam. Het komt uit het voedsel dat je eet, vooral koolhydraten. Je lichaam werkt er hard aan om je bloedglucosewaarden stabiel te houden, voornamelijk met behulp van het hormoon insuline. Wanneer dit systeem niet optimaal functioneert, kan dat tot problemen leiden.

Hoe meet je het:

- a) **Bij de Arts:** Vraag je arts regelmatig je 'Nuchtere Bloedglucose' te controleren ('Nuchter' betekent dat de test plaats vindt na meer dan 8 uur vasten) en een 'HbA1c-test' te doen, die een gemiddelde van je bloedglucose over de afgelopen 2-3 maanden geeft.

Categorie	Nuchtige Glucose (mg/dL)	HbA1c (%)	Betekenis
Normaal	Lager dan 100	Lager dan 5.7	Je lichaam verwerkt glucose efficiënt.
Prediabetes	100 - 125	5.7 – 6.4	Je lichaam vertoont tekenen van insulineresistentie; dit is een cruciaal moment voor interventie.
Diabetes	126 of Hoger	6.5 of Hoger	Je lichaam beheert de bloedglucose niet effectief.

- b) **Met een CGM van Dexcom of Abbott Labs:** De CGM's (Continue Glucose Monitors) zijn snel een het groeien in populariteit. Deze systemen meten de glucosewaarden in het interstitiële vocht (de vloeistof rond de cellen) continu gedurende de dag en nacht, via een kleine sensor die in de huid wordt ingebracht. Dit is een geavanceerdere methode dan de traditionele vingerprik-meters.

Ze komen met een telefoon app, waarop je de hele dag je glucoseniveau kan volgen. Daardoor kun je zien hoe je reageert op de dingen die eet en drinkt. Een witte boterham, boem omhoog! Een avocado, geen glucose piek. Etc. Al snel wordt het een spel om je niveau tussen de voorgestelde grenzen te houden.

De apps hebben een optie om een foto te maken van een maaltijd die je gaat eten, zodat het makkelijker is om te analyseren welk soort eten je glucosewaarden het meest beïnvloeden.

Het doel is de glucosewaarden tussen 70 en 140 mg/dL te houden. Dit is je ideale bereik voor het grootste deel van de dag, zelfs na maaltijden. Binnen deze "Tijd In Bereik" (TIB) blijven, duidt op een goede metabole flexibiliteit en minder stress op je systeem. En als je 's ochtends wakker wordt zie je of je 'nuchtere' niveau onder de 100 is zoals de bedoeling is.

Waarom glucose management belangrijk is:

- Lage Bloedsuiker (Hypoglykemie - lager dan 70 mg/dL): Hoewel zeldzaam voor niet-diabetici, kan het duizeligheid, verwardheid en angst veroorzaken.
- Hoge Bloedsuiker (Hyperglykemie - consistent boven 140 mg/dL, vooral boven 200 mg/dL): Herhaaldelijk hoge waarden, of frequente "pieken" na maaltijden, leiden tot insulineresistentie. Na verloop van tijd beschadigt dit bloedvaten en zenuwen, wat het risico op hartaandoeningen, nierproblemen, zenuwschade en verlies van gezichtsvermogen verhoogt. Zie het als een bijtend middel dat langzaam je interne systemen aantast.
- Pieken zijn Ongezond: Snelle en grote stijgingen van bloedglucose, vaak door sterk bewerkte koolhydraten, dwingen je lichaam om grote hoeveelheden insuline vrij te geven. Dit kan na verloop van tijd leiden tot insulineresistentie, waardoor je lichaam suiker minder effectief kan beheersen en schade aan je bloedvaten ontstaat.

Hoe bestel je een CGM?

Je kunt je arts vragen om het voor te schrijven. Met dat voorschrift kan je bij de lokale Farmácia de systemen bestellen. Er is veel meer vraag dan voorraad, dus je krijgt er in de regel maar twee mee, goed voor één maand. De volgende maand moet je terug om de volgende levering op te halen.

De merken zijn Abbott Labs (LibreLink) en Dexcom (Stelo). In Portugal is de LibreLink de meest voorgeschreven versie. De meeste farmácias hebben wachtlijsten, dus het kan een tijd duren voordat je in het bestel-systeem zit. De kosten per stuk, goed voor twee weken, is in de regel ongeveer €10.

Ze zijn ook commercieel (zonder dokter's voorschrift) verkrijgbaar, maar dan betaal je ongeveer €100 per maand.

Je Actie: Houd je reacties na de maaltijd bij om voedingsmiddelen te identificeren die pieken veroorzaken. Dit helpt je bij het kiezen van maaltijden die je netjes binnen je doelbereik van 70-140 mg/dL houden.

Voor meer informatie:

<https://www.freestyle.abbott/nl-nl/home.html>

<https://www.dexcom.com/nl-NL>

2. Bloeddruk: De Stille Kracht in Je Vaten

Bloeddruk is de kracht van je bloed tegen de wanden van je slagaders. Het is cruciaal voor de circulatie van zuurstof en voedingsstoffen, maar te veel kracht beschadigt je vaten.

Hoe meet je het:

- a) **Bij de Arts:** Vraag je arts regelmatig je bloeddruk te meten. Controles zijn essentieel, aangezien de meting in de kliniek een belangrijk diagnostisch instrument is.
- b) **Thuis:** Een goede bloeddrukmeter voor thuis maakt regelmatige controle mogelijk. Meet na een paar minuten rust, zittend met je voeten plat op de grond.

Categorie	Systolisch (Bovenste Getal)	Diastolisch (Onderste Getal)	Betekenis
Normaal	Lager dan 120	EN Lager dan 80	Gezonde druk.
Verhoogd	120 – 129	EN Lager dan 80	Verhoogd risico, levensstijlveranderingen aanbevolen.
Stadium 1 Hypertensie	130 – 139	OF 80 – 89	Hypertensie ontwikkelt zich, vereist vaak interventie.
Stadium 2 Hypertensie	140 of Hoger	OF 90 of Hoger	Hoog risico, vereist doorgaans medicatie en levensstijlveranderingen.
Hypertensieve Crisis	Hoger dan 180	EN/OF Hoger dan 120	Zoek onmiddellijk medische hulp.

Waarom dit belangrijk is:

- "De Stille Doder": Hoge bloeddruk heeft vaak geen symptomen totdat het ernstig is, maar het beschadigt je slagaders stilletjes. Deze schade draagt bij aan hartaanvallen, beroertes, nierziekten en oogproblemen.
- Sterke Link met Glucose: Hoge bloedsuiker beschadigt bloedvaten, waardoor ze stijf en vernauwd worden, wat de bloeddruk direct verhoogt. Insulineresistentie kan er ook voor zorgen dat je lichaam meer zout en water vasthoudt, waardoor de druk verder toeneemt.
- Lage Bloeddruk (Hypotensie): Hoewel minder vaak een chronisch probleem voor 50-plussers, kunnen plotselinge dalingen duizeligheid of flauwvallen veroorzaken.

Hoe bestel je een bloeddrukmeter?

Je kunt je arts vragen om het voor te schrijven. Je kunt er ook een kopen online of bij een elektronica winkel. Hier zijn de aanbevelingen van de Nederlandse Hartstichting voor het kiezen van een bloeddrukmeter:

- Bedenk welke functies voor jou handig zijn
 - Vaak kun je in een webshop filteren op diverse functies. Zo vind je snel een bloeddrukmeter die bij je past. Handig kan zijn:
 - herhalen van de meting: automatisch 2 keer de meting achter elkaar doen
 - geheugen: opslaan van de gemeten waarden
 - meten van je hartslag
 - ontdekken van een onregelmatige hartslag
 - koppeling met je smartphone of tablet

- Koop een bovenarmmeter

Een meting via de bovenarm is betrouwbaarder dan via de pols. De Hartstichting adviseert daarom een bloeddrukmeter te kopen die werkt met een band om je bovenarm. Hierdoor heb je minder kans op fouten.

- Check of een bloeddrukmeter betrouwbaar is

Wil je weten welke bloeddrukmeter betrouwbaar is? Check dan de lijst van [STRIDE BP](#) (Engelstalige site), een onafhankelijke organisatie die bloeddrukmeters beoordeelt op basis van wetenschappelijk onderzoek.

Je Actie: Als je metingen consistent verhoogd zijn, bespreek dit dan met je arts. Regelmatige controle helpt bij het identificeren van patronen en de effectiviteit van levensstijlveranderingen of medicatie.

3. Cholesterol & Triglyceriden: Je Bloedvetten

Cholesterol en triglyceriden zijn soorten vetten (lipiden) in je bloed. je hebt er wat van nodig voor gezonde cellen, maar te veel van de verkeerde soort is schadelijk.

Hoe meet je het:

Bij de Arts: Een "Lipidenprofiel" bloedtest, meestal na 9-12 uur vasten, meet deze waarden. Vraag de arts minimaal eens per jaar om deze test uit te voeren.

Er zijn (nog?) geen goede methodes om dit zelf thuis te doen.

Meting	Wat het is	Gewenst Bereik	Waarom het belangrijk is
Totaal Cholesterol	Alle soorten cholesterol bij elkaar opgeteld.	Minder dan 200	Hogere waarden verhogen het algehele risico op hartaandoeningen.
LDL Cholesterol	"Slecht" Cholesterol. Draagt bij aan de opbouw van plaque in de slagaders.	Minder dan 100	<i>Voor mensen met diabetes of hartaandoeningen is het doel vaak minder dan 70. Lager is over het algemeen beter.</i>
HDL Cholesterol	"Goed" Cholesterol. Helpt overtollig cholesterol uit de slagaders naar de lever af te voeren.	40 of Hoger (Mannen) 50 of Hoger (Vrouwen)	Hoger is beter; het beschermt tegen hartaandoeningen.
Triglyceriden	Slaan overtollige energie uit je dieet op.	Minder dan 150	Hoge waarden zijn sterk gekoppeld aan slecht beheerde bloedglucose, hoge inname van suiker/koolhydraten en insulineresistentie.

Waarom dit belangrijk is:

- Plaquevorming: Hoog LDL en triglyceriden, in combinatie met laag HDL, dragen bij aan atherosclerose—het verhard en vernauwen van slagaders. Dit kan direct leiden tot hartaanvallen en beroertes.
- Gekoppeld aan Glucose & Gewicht: Hoge triglyceriden zijn vaak een direct gevolg van te veel suiker en geraffineerde koolhydraten in de voeding, vooral in aanwezigheid van insulineresistentie en overgewicht.

Je Actie: Je arts zal je lipidenprofiel interpreteren in de context van je algehele gezondheid. Het bespreken van deze getallen met hem helpt je bij aanbevelingen van voedings- en levensstijlveranderingen om je profiel te verbeteren

4. Gewicht & Lichaamssamenstelling: Het Fundament van Metabole Gezondheid

Je gewicht, en wat nog belangrijker is, waaruit je gewicht bestaat (spieren versus vet) en waar dat vet is opgeslagen, is een hoeksteen van metabole gezondheid. Het is eenvoudig om dit regelmatig te meten.

Hoe meet je het:

Thuis:

- Weegschaalgewicht: Eenvoudig, maar beperkt.
- Lichaamssamenstellingsweegschalen: Veel moderne weegschalen schatten het totale lichaamsvetpercentage en geven soms een Visceraal Vet Niveau (VVL) indexscore.

Wat is een gezond gewicht?:

De **BMI (Body Mass Index)** is een eenvoudige berekening die je lichaamsgewicht in verhouding tot je lengte uitdrukt. Het is de meest gebruikte methode om snel te bepalen of iemand een gezond gewicht heeft.

BMI categorie	Bereik (kg/m ²)	Opmerking
Gezond gewicht	18.5 – 24.9	BMI is een screeningstool. Een zeer gespierd persoon kan een hoge BMI hebben, maar perfect gezond zijn, terwijl iemand met een "normale" BMI nog steeds ongezonde hoeveelheden lichaamsvet kan hebben.
Overgewicht	25.0 – 29.9	
Obesitas	30.0 of Hoger	

De BMI wordt berekend door je **gewicht** in kilogram te delen door het **kwadraat van je lengte** in meters.

Rekenvoorbeeld

Stel, een persoon weegt **80 kilogram** en is **1,75 meter** lang.

1. Bereken het kwadraat van de lengte: $1,75 \times 1,75 = 3,0625$
2. Deel het gewicht door dit getal: $80 / 3,0625 = 26,1$
3. In dit voorbeeld is de BMI 26,1, wat volgens de standaardclassificatie valt in de categorie **Overgewicht**.

Lichaamscompositie:

Met moderne weegschalen is het tegenwoordig mogelijk om een aanduiding te krijgen van je lichaamssamenstelling. Met name het percentage dat lichaamsvet uitmaakt van je totale gewicht is een belangrijke indicator van metabole gezondheid.

Lichaamsvet Mannen	Lichaamsvet Vrouwen	Categorie	Opmerking
5 – 15%	12 – 25%	Gezond/Ideaal	Over het algemeen als optimaal beschouwd.
16 – 20%	26 – 30%	Aanvaardbaar	Een goed streven, maar aan de hogere kant.
21 – 24%	31 – 35%	Verhoogd/ Overgewicht	Verhoogde gezondheidsrisico's.
25% en hoger	36% en hoger	Obese	Hoog risico op metabole ziekten.

Sommige schalen geven ook nog specifieke meting van viseraal vet, het vet dat rond je organen is opgeslagen. Dit vet is zeer metabolisch actief. Het geeft ontstekingsbevorderende stoffen af die direct leiden tot insulineresistentie, hoge bloeddruk en ongezonde cholesterolprofielen.

Voordelen van Gewichtsverlies: Zelfs een bescheiden 5-10% vermindering van het lichaamsgewicht, met name het verminderen van visceraal vet, kan de bloedglucose, bloeddruk en cholesterolwaarden aanzienlijk verbeteren.

Je Actie: Meet regelmatig je gewicht en indien mogelijk je lichaamscompositie. Als deze boven de hoge-risicodrempel ligt, bespreek dit dan met je arts en overweeg levensstijlveranderingen.

We hebben nu besproken hoe je de belangrijkste gegevens over je metabole gezondheid kunt meten. Het doel daarvan is uiteindelijk om je te informeren en een plan van aanpak te maken om die gezondheid te verbeteren en te optimaliseren. Het komt aan op de dagelijkse activiteiten van eten en bewegen.

En ook die zijn tegenwoordig makkelijk bij te houden.

5. Meet je dagelijkse activiteiten

Of je houdt van wandelen, fietsen, zwemmen, golf spelen, of gebruik te maken van de apparatuur in de gym, investeren in fysieke arbeid heeft een positieve invloed op je metabole gezondheid.

Met de huidige generatie van telefoons en horloges is het makkelijk om die activiteiten te registreren en de trends bij te houden. Voor veel mensen is het bijhouden van de gegevens een stimulans om meer te doen (“ik loop nog even een rondje om mijn dagelijks doel van 10,000 stappen te halen”).

6. Houd bij wat je eet

Moderne telefoon apps laten je een foto maken van de maaltijd voor je die eet, en het zal herkennen wat op je bord ligt, hoeveel calorieën die bevat, en welke componenten je daar mee zal binnen krijgen.

7. Meet je slaap

Leg je telefoon weg voordat je gaat slapen en stel hem in op de slaap stand. De volgende ochtend als je opstaat schakel je weer naar wakker. Daarmee kun je checken dat je doorgaans je doel van rond 8 uur slaap per nacht haalt.

8. Breng het allemaal bij elkaar in je gezondheids app

Op Apple en Android telefoons kun je met Apple Gezondheid of Google Fit Stijl de gegevens van al de apps die we hierboven in hoofdstukken 1 – 7 hebben beschreven, automatisch bij elkaar brengen en bekijken. De nadruk is op gemak, het meten moet geen belasting opleveren. Je hoeft je echt niet iedere dag te wegen, eens per week, of zelfs per maand is genoeg. Maar door het allemaal bij elkaar te brengen, is het makkelijker te zien hoe je gezondheid samenhangt met wat je doet, en aanpassingen te maken als nodig.

9. Waarom het bijhouden van je metingen belangrijk is

- Vroegtijdig waarschuwingssysteem: Deze metingen fungeren als een vroegtijdig waarschuwingssysteem en laten vaak verschuivingen zien lang voordat je symptomen voelt. Het opmerken van "verhoogde" niveaus voordat ze "hoog" worden, maakt proactieve veranderingen mogelijk.
- Controle: De getallen stellen je in staat om een actieve rol in je gezondheid te spelen. Je wacht niet alleen op een diagnose; je beheert actief je welzijn.
- Gepersonaliseerde feedback: Tracken helpt je te zien hoe je dagelijkse keuzes (wat je eet, hoeveel je beweegt, je slaapkwaliteit) een directe invloed hebben op je lichaam. Deed die *pastel de nata* je glucose stijgen? Verbeterde een week regelmatig wandelen je bloeddruk? Je getallen zullen het je vertellen!
- Geïnformeerde gesprekken met je arts: Wanneer je op controle gaat, zorgt het hebben van je eigen consistente gegevens voor veel rijkere, meer geïnformeerde gesprekken met je medische professional. Het helpt hen advies specifiek voor je op maat te maken.

10. Wat te doen met de Informatie?

Onthoud dat dit geen medisch advies is, maar brede, op feiten gebaseerde praktijken die over het algemeen de metabole gezondheid ondersteunen:

- Geef prioriteit aan onbewerkte voeding: Richt je op onbewerkte voedingsmiddelen – verse groenten, fruit, magere eiwitten en gezonde vetten. De verse producten en zeevruchten van Portugal zijn hier perfect voor!
- Let op je koolhydraten: Wees bedachtzaam met geraffineerde suikers en sterk bewerkte koolhydraten (witbrood, suikerhoudende dranken, gebak), aangezien dit vaak de grootste boosdoeners zijn voor bloedglucosepieken.
- Blijf actief: Regelmatige fysieke activiteit, een combinatie van cardiovasculaire oefeningen (wandelen, zwemmen, dansen) en krachttraining, is ongelooflijk effectief voor het verbeteren van de insulinegevoeligheid, het verbranden van visceraal vet, het verlagen van de bloeddruk en het verbeteren van het cholesterolgehalte. Zelfs een dagelijkse wandeling langs de prachtige Portugese kust maakt een verschil!
- Beheer stress & slaap goed: Chronische stress en slechte slaap kunnen al je metabole metingen negatief beïnvloeden, met name bloedglucose en bloeddruk.
- Hydrateer: Drink de hele dag door voldoende water.
- Regelmatige Controles: Ga door met je routine medische onderzoeken hier in Portugal.

Het leven als expat in Portugal biedt een fantastische levensstijl, en door je metabole gezondheid in de gaten te houden, kan je ervoor zorgen dat je de energie en gezondheid heeft om van elk moment ten volle te genieten. Door simpelweg deze belangrijke metingen te begrijpen en kleine, consistente stappen te ondernemen, investeert je in een levendige, gezonde toekomst.

Begin met tracken, observeer de patronen en gebruik deze kennis als je persoonlijke metabole kompas om naar optimaal welzijn te navigeren!

Saúde!

