

Overgewicht



Leefstijl

dokter
tamara
leefstijlprogramma

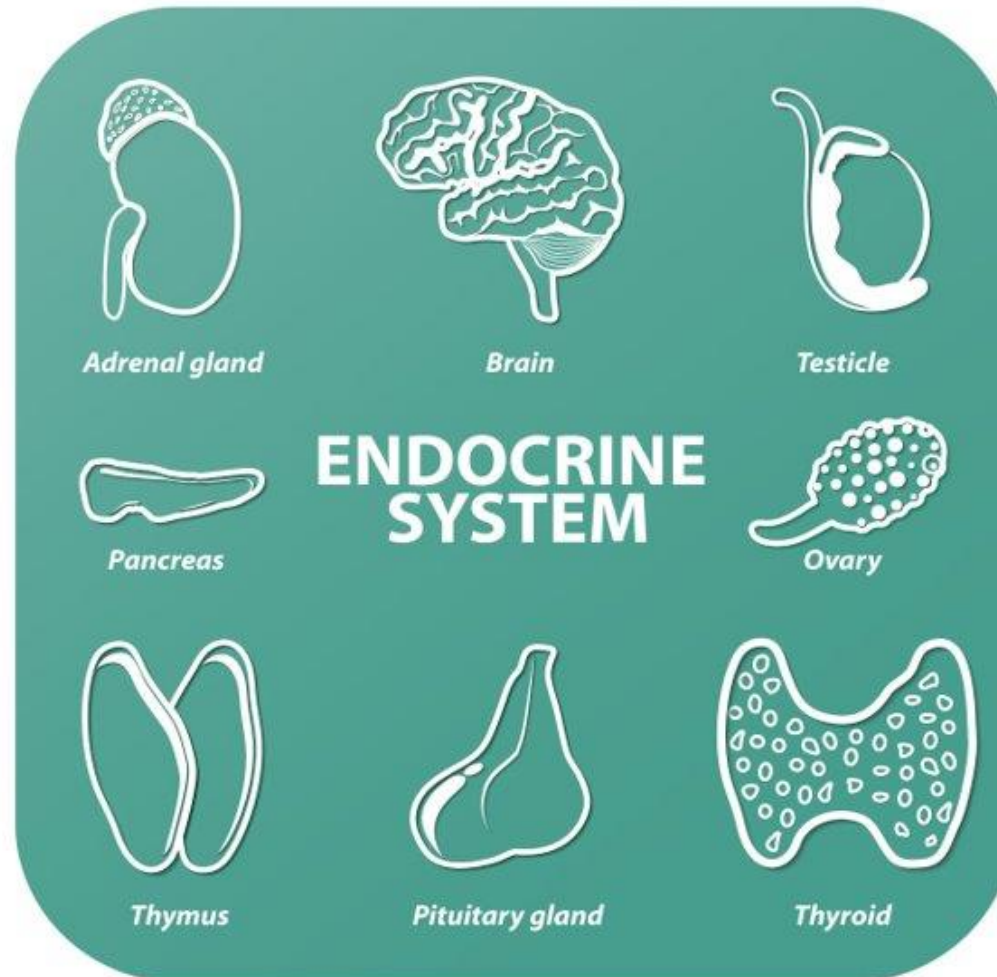


DNA

dokter
tamara
leefstijlprogramma



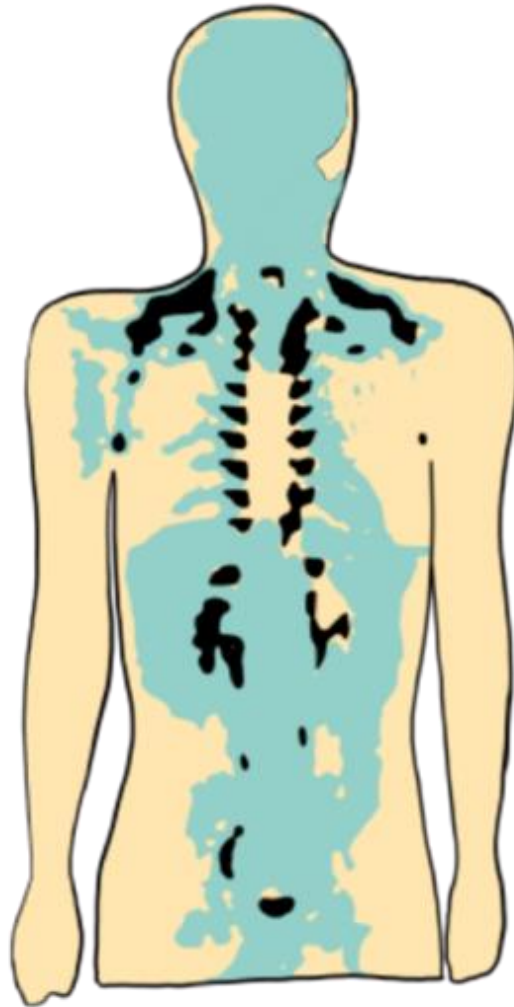
Hormonen



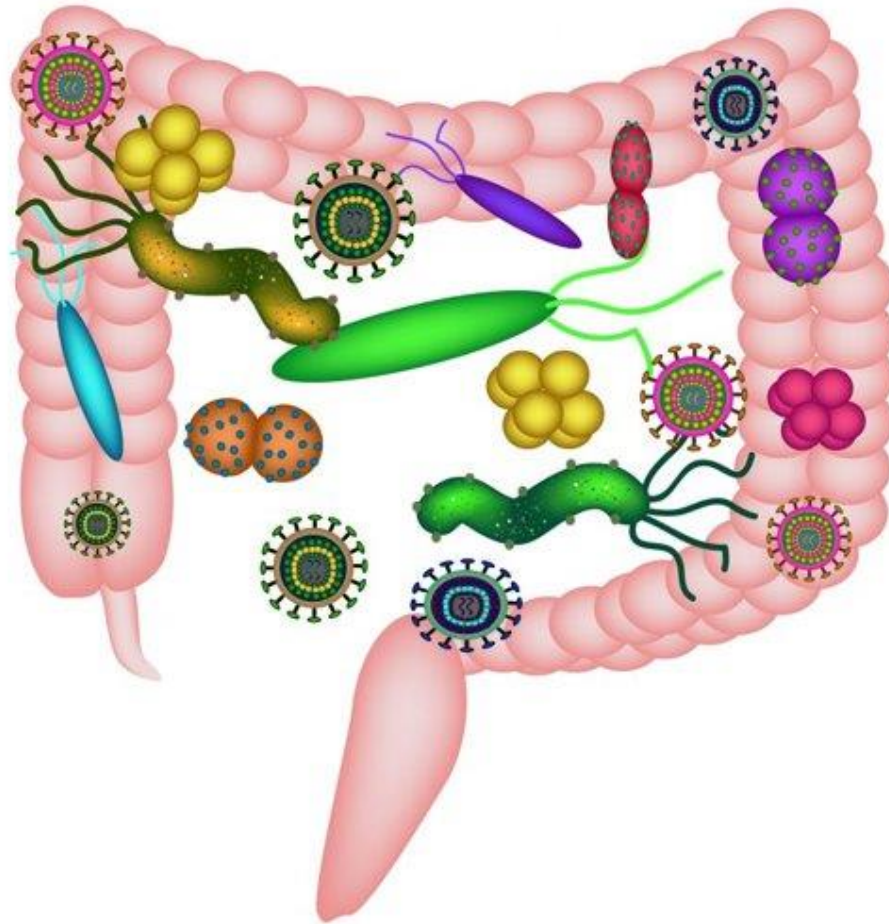
Crashdieten



Bruin vet



Microbioom



Medicatie



Medicatie

Antidepressiva	Mirtazapine, paroxetine
Anti-epileptica	Depakine, tegretol, gabapentine
Antipsychotica	Lithium, zyprexa, risperdal
Bloeddrukverlagers	Beta-blockers (propranolol, metoprolol) calcium antagonist (amlodipine)
Anti -diabetes	Insuline, sulfonureumderivaten (glimepiride)
Anti- allergie	Cetirizine
Maagzuurremmers	Protonpompremmers
Corticosteroiden	Prednison, fluticason, triamcinolon

Bron: MSavas, V Wester, JA Visser, L Kleinendorst, B van der Zwaag, MM van Haelst, ELT van den Akker, EFC van Rossum, Obesity Facts 2019

Corticosteroiden

Toedieningsvorm	Meest gebruikt in NL	Gebruikers (2015)
Inhalatie	Fluticason (Seretide®), Fluticason (Flixotide®) Symbicort®, Foster®, Qvar®, Pulmicort®, Alvesco®	1.032,020
Neusspray	Fluticason (Flixonase®)	427,470
Huid (crèmes)	Triamcinolon, hydrocortison, betamethason etc	2.352,980
Tabletten	Prednisolon, dexamethason, Prednsion	623,656
Lokale injectie	Triamcinolon (Kenacort-a ®)	198,230

Belang van de omgeving

Voedselomgeving



Bewegomgeving

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Eetomgeving



Hormoonverstorende stoffen

- Bisfenol (BPA)
- Ftalaten
- Flessen
- Speelgoed
- Cosmetica
- Voedselverpakkingen



Een aanstekelijk en belangrijk boek dat je ideeën
over vet voor altijd zal veranderen

Vet is een cruciaal onderdeel van je lichaam. Het maakt hormonen, communiceert met je hersenen en levert energie. Hoewel je zonder vetweefsel niet zou kunnen leven, bestaan er over dit orgaan – ja, vet is een orgaan – veel vooroordelen. Overgewicht en obesitas vormen wereldwijd een groot probleem, maar in tegenstelling tot wat menigeen denkt zijn te veel eten en te weinig bewegen lang niet de enige oorzaken daarvan. De werking van ons vet is vele malen complexer.

In dit verhelderende en onderhoudende boek behandelen dr. Mariëtte Boon en prof. dr. Liesbeth van Rossum de laatste wetenschappelijke inzichten over lichaamsvet en (over)gewicht en brengen ze de vele factoren in kaart die hierop van invloed zijn: van slaap tot stress en van erfelijke aanleg tot medicijngebruik, en tal van andere verborgen dikmakers.

VET belangrijk laat zien hoe vet écht werkt en is een must read voor iedereen die wil weten hoe je op een slimme en effectieve manier een gezond gewicht kunt bereiken én behouden.



Dr. **Mariëtte Boon** (1988) is internist in opleiding in het Leids Universitair Medisch Centrum en promoveerde in 2014 cum laude met haar onderzoek naar bruin vet, 'goed vet' dat bijdraagt aan de verbranding. Professor **Liesbeth van Rossum** (1975) is internist-endocrinoloog in het Erasmus MC in Rotterdam en medeoprichter van het Centrum Gezond Gewicht. Ze is eveneens cum laude gepromoveerd en is internationaal expert op het gebied van obesitas en stresshormonen.



www.amboanthos.nl

9 789026 346521

Mariëtte Boon &
Liesbeth van Rossum

VET

BELANGRIJK



Feiten en fabels over voeding,
vetverbranding en verborgen dikmakers



ambo | anthos

