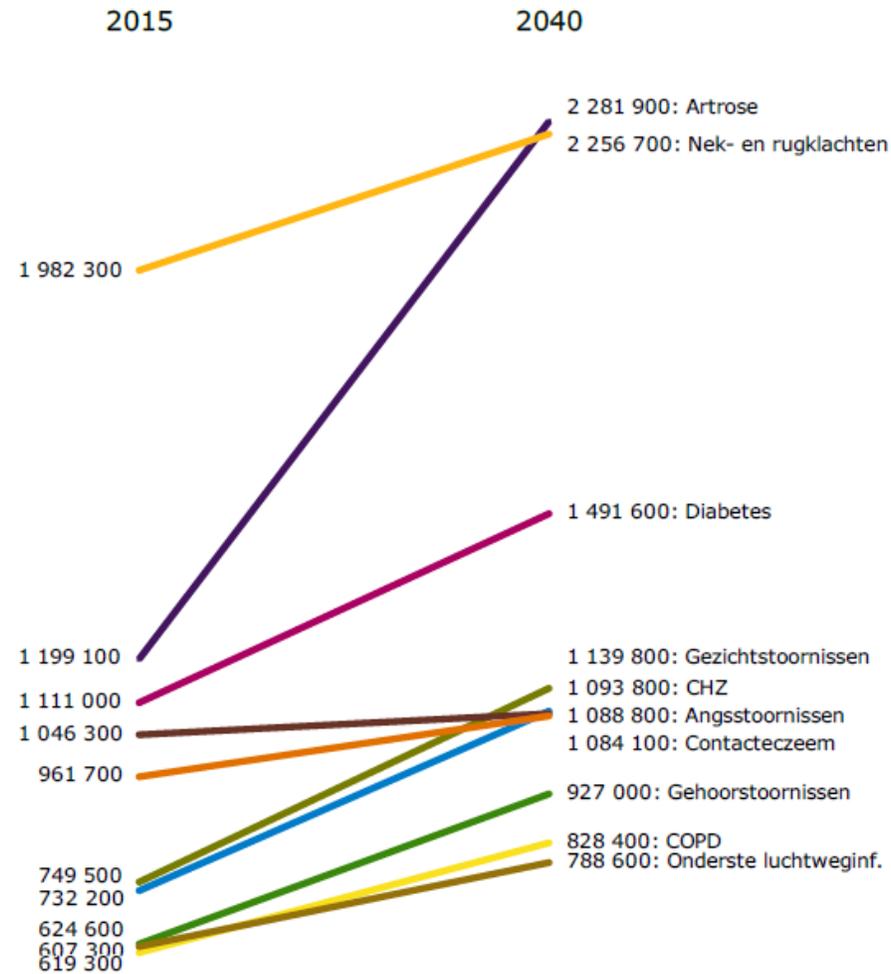


# Metabole aandoeningen

# Mensen met bepaalde aandoening



Bron: Volksgezondheidtoekomstverkenningen

Metabool syndroom =  
**Vooraf insulineresistentie**  
**Syndroom in combinatie met...**

# Risicofactoren

bloeddruk

>130/85 mm Hg

of behandeling hiervoor

verlaagd HDL cholesterol

<1,03 mmol/l

en <1,29 mmol/l

hypertriglyceridemie

>1,6 mmol/l

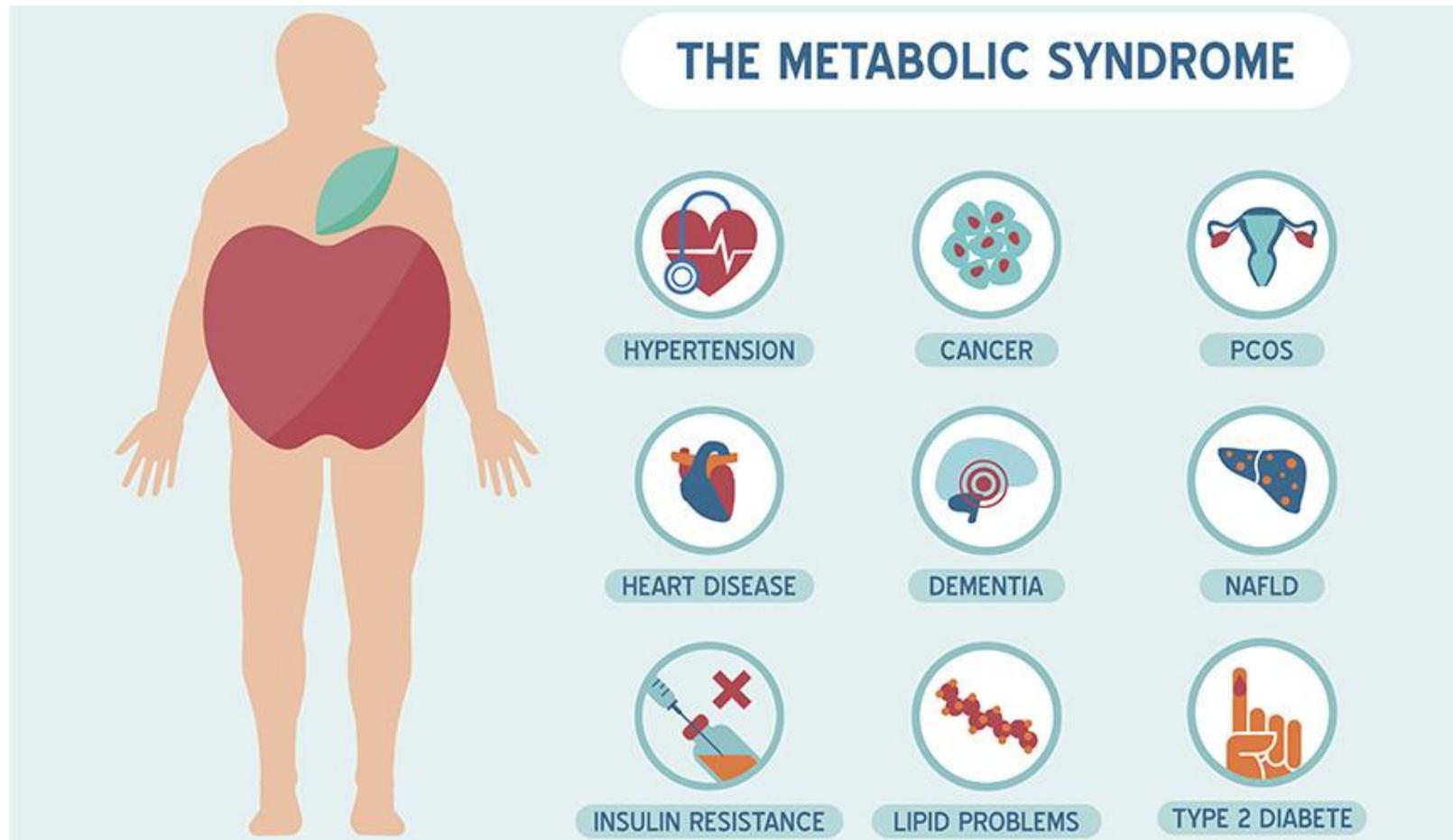
of behandeling hiervoor

verhoogde bloedglucose

>5,6 mmol/l

of diabetes type 2

# Metabool syndroom



# Top 10 doodsoorzaken

Top tien van een selectie van ziekten met de hoogste sterfte in 2018

	Doodsoorzaak	Gebruikte ICD-10-codes	Mannen	Vrouwen	Totaal
1	Dementie	F00-F03, G30-G31	5.695	11.135	16.830
2	Longkanker	C33-C34	5.954	4.408	10.362
3	Beroerte	G45, I60-I69	3.809	5.404	9.213
4	Coronaire hartziekten	I20-I25	5.130	3.304	8.434
5	Hartfalen	I50	3.215	4.261	7.476
6	COPD	J40-J44	3.442	3.437	6.879
7	Dikkedarmkanker	C18-C21	2.809	2.237	5.046
8	Accidentele val	W00-W19, X59	1.887	2.741	4.628
9	Infecties van de onderste luchtwegen	J12-J18, J20-J22	1.724	2.211	3.935
10	Borstkanker	C50	29	3.057	3.086

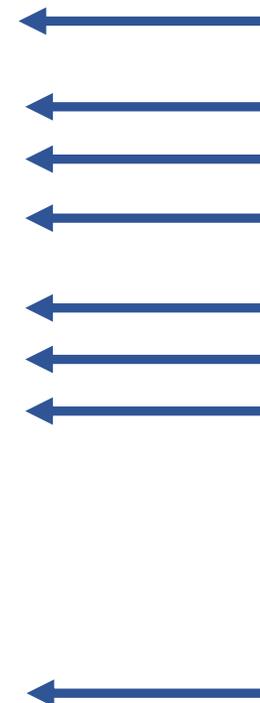
Bron: CBS Doodsoorzakenstatistiek (gedownload van [CBS StatLine](#) in augustus 2019)

- De sterftecijfers voor 2018 zijn voorlopig.

# Top 10 doodsoorzaken

Top tien van een selectie van ziekten met de hoogste sterfte in 2018

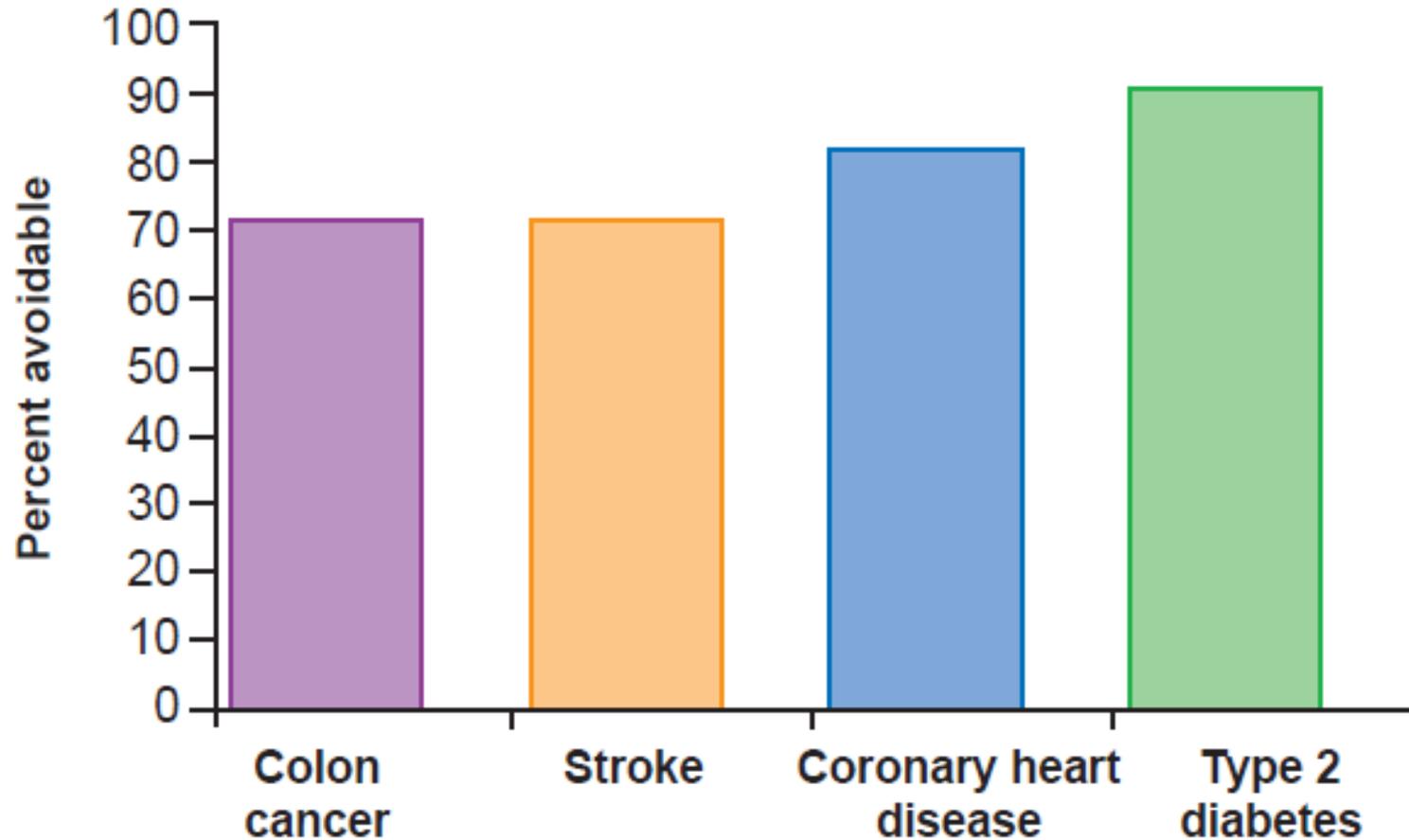
	Doodsoorzaak	Gebruikte ICD-10-codes	Mannen	Vrouwen	Totaal
1	Dementie	F00-F03, G30-G31	5.695	11.135	16.830
2	Longkanker	C33-C34	5.954	4.408	10.362
3	Beroerte	G45, I60-I69	3.809	5.404	9.213
4	Coronaire hartziekten	I20-I25	5.130	3.304	8.434
5	Hartfalen	I50	3.215	4.261	7.476
6	COPD	J40-J44	3.442	3.437	6.879
7	Dikkedarmkanker	C18-C21	2.809	2.237	5.046
8	Accidentele val	W00-W19, X59	1.887	2.741	4.628
9	Infecties van de onderste luchtwegen	J12-J18, J20-J22	1.724	2.211	3.935
10	Borstkanker	C50	29	3.057	3.086



Bron: CBS Doodsoorzakenstatistiek (gedownload van [CBS StatLine](#) in augustus 2019)

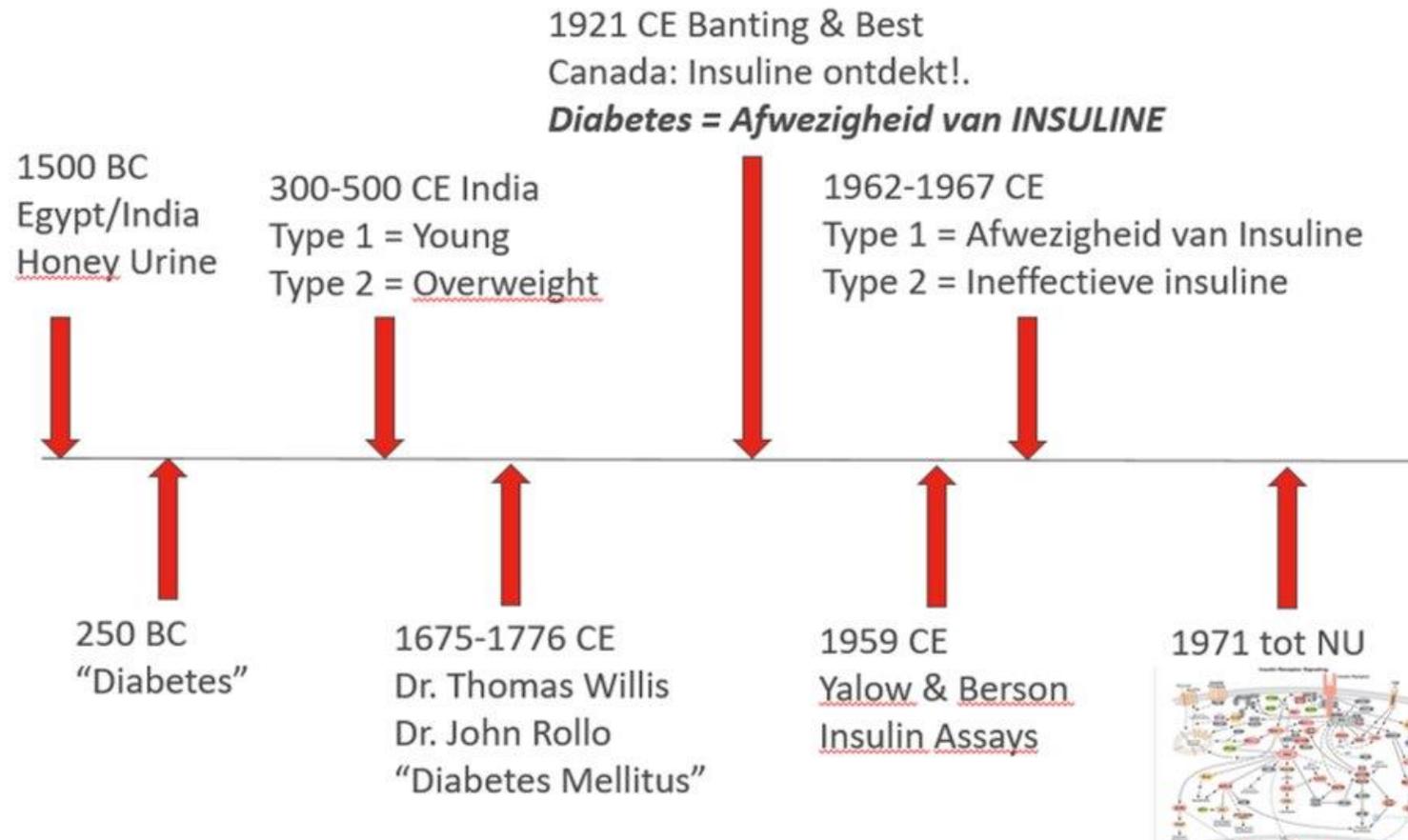
- De sterftecijfers voor 2018 zijn voorlopig.

# Verlaag het risico door leefstijlverandering



- Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes mellitus
- Elk jaar komen er 60.000 mensen bij
- Komt veel meer voor bij mensen van bepaalde afkomst:
  - Hindoestaans
  - Surinaams
  - Turks
  - Marokkaans

# Diabetes: korte geschiedenisles



# Diabetes: korte geschiedenisles

1921 CE Banting & Best  
Canada: Insuline ontdekt!  
**Diabetes = Afwezigheid van INSULINE**

1500 BC  
Egypt/India  
Honey Urine

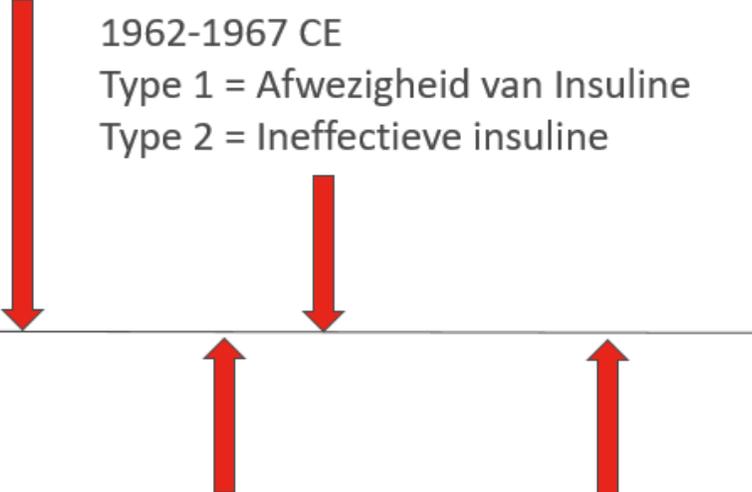
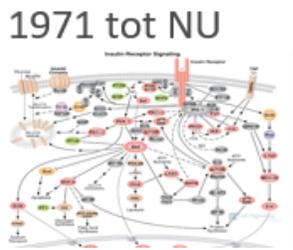
100-500 CE India  
Type 1 = Young  
Type 2 = Overweight

1962-1967 CE  
Type 1 = Afwezigheid van Insuline  
Type 2 = Ineffectieve insuline

Behandeling van Diabetes:  
Via voeding: verminderen van  
zoet, zetmeel achtige voeding  
en meer groenten en vet

1650 CE  
Thomas Willis  
John Rollo  
"Diabetes Mellitus"

1959 CE  
Yalow & Berson  
Insulin Assays



# Diabetes: korte geschiedenisles

1500 BC  
Egypt/India  
Honey Urine

100-500 CE India  
Type 1 = Young  
Type 2 = Overweight

1921 CE Banting & Best  
Canada: Insuline ontdekt!

**Diabetes = Afwezigheid van INSULINE**

1962-1967 CE  
Type 1 = Afwezigheid van Insuline  
Type 2 = Ineffectieve i

Behandeling van Diabetes:  
Via voeding: verminderen van  
zoet, zetmeel achtige voeding  
en meer groenten en vet

Behandeling van Diabetes:  
Medicijnen

1662 CE  
Thomas W  
John Rollo  
"Diabetes Mellitus"



# Hart- en vaatziekten en leefstijl

1,55 miljoen

mensen in Nederland met een chronische hart- of vaatziekte

34.000

mensen terechtgekomen in het ziekenhuis met een hartinfarct in 2018

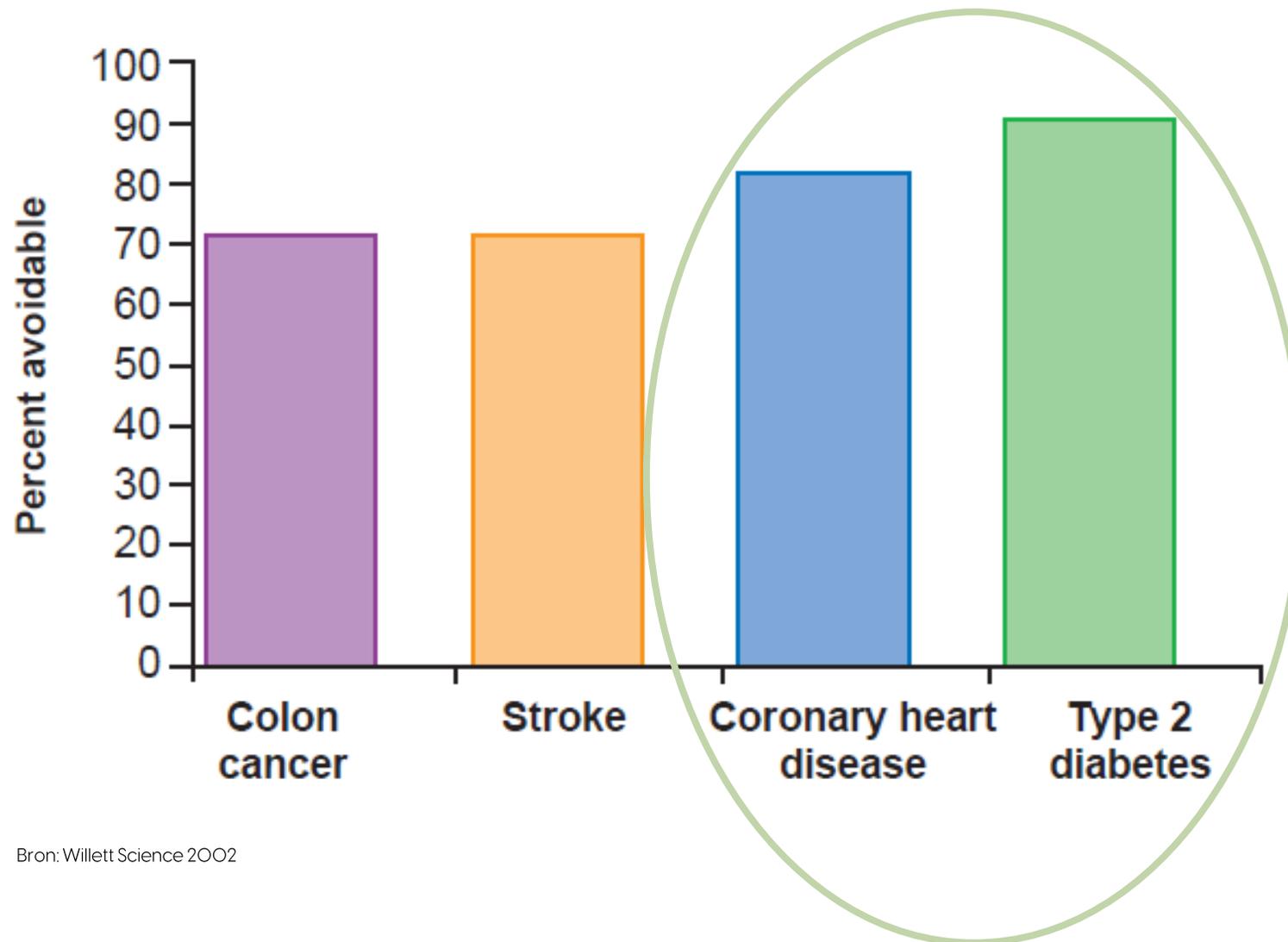
38.000

mensen met diagnose hartfalen per jaar

40.000

mensen jaarlijks getroffen door een beroerte

# Te voorkomen ziekten



Bron: Willett Science 2002

# Kanker en leefstijl

117.600

nieuwe gevallen  
van kanker in 2019

40%

van alle kankergevallen  
kan worden voorkomen  
door leefstijl, volgens WHO

13

kankersoorten waarop  
leefstijl een invloed heeft

**Meest voorkomend:**

borst, huid, prostaat en dikke darm kanker

# Overgewicht vergroot risico op

- Alvleesklier
- Baarmoeder
- Borst
- Dikke darm
- Eierstok
- Galblaas
- Lever
- Maag
- Mond- keel- en strottenhoofd
- Prostaat
- Slokdarm
- Nier

# Dementie

- Veel verschillende factoren spelen een rol
- Wat slecht is voor je hart is ook slecht voor je brein
- Gezonde leefstijl: gemiddeld 5 jaar later tekenen dementie
- 5 tot 10 procent van alle dementie te voorkomen
- Overstappen gezondere gewoontes: beter laat dan nooit

# Welke factoren?



## Metingen

- BMI
- bloeddruk
- buikomvang
- cholesterol
- glucose