

## Brengt mijn buikje mijn gezondheid in gevaar?

**V** Je buikomtrek heeft - meer nog dan je BMI - gevolgen voor je gezondheid, benadrukt een nieuwe campagne. Mijn BMI zit goed, ik heb maatje 38 (soms 40) maar toch heb ik een buikje. Moet ik me nu zorgen maken?

**A** De BMI of Body Mass Index geeft aan hoeveel vet je lichaam bevat. Je score berekenen doe je door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat. Lig de uitkomst tussen 18 en 25, dan heb je een gezonde hoeveelheid vet. Vanaf 25 kamp je met overgewicht, vanaf 30 met obesitas. Waar de BMI echter geen rekening mee houdt, is de verdeling van vet over het lichaam. En net deze vetverdeling heeft een grote impact op je gezondheid. Een buikomtrek van meer dan 80 cm bij vrouwen en meer dan 94 cm bij mannen betekent al een verhoogd gezondheidsrisico. Maar er is vet en vet. Vet dat zich ter hoogte van de buik opstapelt en zich dus rond en tussen de organen van je maag/darmgebied bevindt - het zogenaamde abdominale vet - verstoort het vet- en suikermetabolisme in je lichaam. Precies daardoor kan het aan de basis liggen van een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, én een verhoogd risico op diabetes of suikerziekte. Vetopstapeling rond de organen

maakt je lichaam namelijk minder gevoelig voor insuline, en dat kan leiden tot het ontstaan van diabetes type 2. Bovendien verstoort abdominaal vet het evenwicht van de vetten in je lichaam: door allerlei ingewikkelde processen verhoogt het de triglyceriden en vermindert het zo de HDL of 'goede' cholesterol. Samengevat: vetcellen die zich diep in je buik ophopen vormen een reële

**'Met een maatje 40 zit je sowieso niet in de gevarezone'**

bedreiging voor je gezondheid.' 'Dat betekent nog niet dat elke vrouw met een buikje gevaar loopt. Bij vrouwen wordt het vet sowieso gestockeerd op heupen, billen én onder de navel. Dat is

een puur biologisch verschijnsel: vrouwen 'moeten' daar in theorie een vetreserve hebben om hun ongeboren baby's te kunnen voeden en beschermen. Vet in de onderbuik is dus een letterlijk oppervlakkig probleem dat je voor een deel kan oplossen door meer te bewegen en je buikspieren te trainen. Met maatje 40 (of minder) hoef je je sowieso weinig zorgen te maken: je kledingmaat is gelijk aan de helft van je buikomtrek, je zit dus zeker niet in de gevarezone wat abdominaal vet

betreft.'

'Met welk soort buikje vrouwen ook bij hun huisarts komen aankloppen, het moet serieus genomen worden. Zit het vet boven de navel tussen de organen, dan is er een gezondheidsprobleem dat multidisciplinair aangepakt moet worden: opnieuw evenwichtig eten en meer bewegen. Maar ook oppervlakkig vet in de buik speelt veel vrouwen parten en verdient de nodige aandacht. Voelen patiënten zich daar echt onzeker of zelfs lelijk door, dan kan liposuctie een oplossing zijn.'

**Dr. Wilfried Staessens,**  
huisarts en voedingsdeskundige,

### WETEN IS METEN

Je buikomtrek correct meten doe je door een lintmeter tussen je onderste rib en de bovenkant van je dijbeen te leggen, dus boven je navel en evenwijdig met de grond. Raadpleeg je dokter als de omtrek groter is dan de maximumwaarden (80 cm of meer voor vrouwen en 94 of meer voor mannen).

Op [www.mijnbuikomtrek.be](http://www.mijnbuikomtrek.be) leggen gezondheidsspecialisten haarfijn uit waarom te veel buikvet zo gevaarlijk is, én hoe je er komaf mee maakt.

