



huisarts

door Paul van Dijk

# Liever vrouwendij dan mannenbuik

gezondheid

## Bang om te blozen

Apen kunnen niet blozen en ook van andere dieren neemt men aan dat ze niet in staat zijn te blozen. Dat brengt Charles Darwin tot de conclusie dat blozen één van de meest kenmerkende uitdrukkingen is van menselijke emotie. U kent mijn passie voor schaamte-onderwerpen. Blozen is misschien wel het boegbeeld van de menselijke schaamte. Onlangs bezocht Steven (21) mijn spreekuur. Hij vermijdt sociale situaties uit angst te blozen. Sinds een voorval in klas 2 van de middelbare school, waarbij hij ten onrechte van diefstal werd verdacht omdat hij bloosde, wordt hij steeds angstiger in gezelschap. Hij is bang een rood hoofd te krijgen. Regelmatig gaat hij onder de zonnebank om het blozen minder te laten opvallen. Om dezelfde reden liet hij zijn baard staan. Zijn angst te blozen, wordt er niet minder op. Hij gaat niet meer naar feestjes en voetbal heeft hij afgezegd, omdat hij bang is in de kleedkamer rood aan te lopen. Vanwege zijn klachten ziet hij af van zijn wens onderwijzer te worden. Hij gaat aan de slag als magazijnbediende bij een klein bedrijf. Als hij bevorderd wordt tot chef, raakt hij toenemend gespannen en belandt in de ziektewet. We blozen allemaal wel eens en schenken daar geen speciale aandacht aan. Voor sommige mensen ligt dat anders. Zij zijn bang dat ze in bepaalde situaties een kleur zullen krijgen. De angst voor dit soort situaties kan een obsessief karakter krijgen. Alles draait om het rood worden in gezelschap. We spreken dan van bloosangst. Bloosangst begint meestal in de puberteit. Het houden van een spreekbeurt, bij de kassa iets laten vallen of de aandacht krijgen op een feestje, kan grote problemen opleveren voor iemand met bloosangst. Het is een extreme angst voor situaties waarin men sociaal moet functioneren en

waarbij men blootgesteld wordt aan de beoordeling van anderen. De angst voor het blozen kan leiden tot sociaal isolement. Mensen met bloosangst hebben meestal werk dat onder hun opleidingsniveau ligt, ze zijn vaker ongehuwd dan anderen, het ziekteverzuim ligt twee keer zo hoog als bij leeftijdgenoten en scholieren met bloosangst hebben twee keer zoveel kans de school voortijdig te verlaten. Mensen die blozen, schamen zich voor hun klachten, waardoor ze lang wachten om naar de dokter te gaan. Bloosangst gaat niet vanzelf over. Er zijn effectieve behandelingen, die bestaan uit gedragstherapeutische technieken, medicatie en in extreme gevallen chirurgie (doorsnijden van bepaalde zenuwen). Ook Steven ging in eerste instantie naar de psycholoog om stapsgewijs met de gevreesde situaties te leren omgaan. Omdat de bloosangst deels bleef bestaan, kreeg hij medicijnen in de vorm van paroxetine en kon hij zijn werk geleidelijk hervatten. Blozen komt voor bij alle rassen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een donkere huidskleur minder last hebben van blozen dan mensen met een blanke huid. De mate waarin blozen door anderen kan worden waargenomen, beïnvloedt de mate waarin men zich schaamt. Het staat niet vast wat de reden is van blozen. De vigerende opvatting is, dat het fungeert als non-verbale verontschuldiging. 'Ik doe iets stoms en het spijt me'. Door te blozen maak je als het ware een gebaar van verzoening. Uit een proefschrift van Corine Dijk (2009) blijkt dat blozen leidt tot een positieve beoordeling van de omgeving. Blozen na een sociale overtreding, herstelt het vertrouwen. 'Wanneer je een stomme gebaar doet, wordt je aardiger gevonden als je bloost, dan wanneer je niet bloost'. Wat moeten apen dan veel missen!

Met de zomer in aantocht beginnen tienduizenden, vooral vrouwen, aan hun zoveelste dieet. Leuk voor op het strand, maar worden we daar nou gezonder van? Een wespentaille hoeft niet, maar het vet moet wel op de goede plaats zitten. „Want buikvet is gevaarlijk, vooral bij mannen”, zegt internist Jaap Fogteloo.

### BMI en taille-omvang

**Body Mass Index (BMI): neem uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters (bijvoorbeeld 75 kilo en 1.80 meter).**

- Bereken het kwadraat van uw lengte: 1.80 meter x 1.80 meter = 3,24.
- Deel uw gewicht door de lengte in het kwadraat: 75 : 3,24 = 23 = BMI. Op verschillende sites, bijvoorbeeld voedingscentrum.nl, staan handige modules die de BMI voor u uitrekenen.

**Wat betekent de BMI-score?**

- < 18,5 = te licht voor uw lengte
- 18,5 - 25 = gezond gewicht
- 25 - 30 = te zwaar
- >30 = veel te zwaar

Taille-omvang	Mannen	Vrouwen	
79 - 94 cm	68 - 80 cm	68 - 80 cm	Goed.
94 - 102 cm	80 - 88 cm	80 - 88 cm	Geen verhoogd risico, maar kom niet aan.
102 cm of meer	88 cm of meer	88 cm of meer	Verhoogd risico, ga afvallen.

**Een andere berekeningswijze:** deel uw heupomvang door uw taille-omvang (in centimeters). Voor mannen moet de uitkomst onder de 1,0 zijn, voor vrouwen lager dan 0,9.



door Froukje Wattèl  
illustratie Mark Reijntjens

‘Nou, daar mag wel wat af’, zegt de doktersassistente die mij door de molen van diverse bloedtests en weeg- en meetprocedures haalt. Ik kijk niet-begrijpend naar de centimeter die een taille-omvang van 85 centimeter aangeeft. Enigszins beledigd leg ik uit dat mijn Body Mass Index (BMI) 23 is. Vrij normaal, net als mijn kledingmaat. En nu ben ik opeens te dik? Kledingmaat en BMI zeggen niet alles meer, leer ik. Tegenwoordig gaat het om waar je dik bent, rond de taille of op de dijen bijvoorbeeld. Het nieuwe toverwoord in de strijd om de kilo's is taille-omvang. En onze grootste vijand: buikvet. Geldt dat zelfs voor een 'normaal' iemand met een klein buikje? Het antwoord van dr. Jaap Fogteloo, internist bij het LUMC, is hard maar duidelijk: „Beter een dikkerdje met een slanke taille dan een magere spriet met een buikje.” Iedereen heeft ongezond onderhuids vet op de buik. Maar daaronder, tussen de organen, zit het minder onschuldige buikvet. Dit bevat ontstekings-eiwitten en vrije vetzuren die direct naar de lever afgevoerd worden. Met als gevolg mogelijke leververvetting, wat kan leiden tot suikerziekte en aderverkalking. Fogteloo, in 2004 gepromoveerd op obesitas (vet-zucht), legt uit: „Het gaat hier niet om mooi of lelijk, maar om de relatie met gezondheid. Met overgewicht loop je veel meer kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten. Is je BMI boven de 30 of je taille-omvang (voor vrouwen) meer dan 85 centimeter, dan kom je al snel in de gevaarzone.” Mensen met een peervorm (vet op de heupen en de billen) hebben geluk. Heup- en bilvet is misschien niet mooi, maar ook niet ongezond. Gevaarlijker is de appelvorm van mensen met een buik(je). „Die komt vooral bij mannen voor. Onder invloed van testosteron hebben ze de neiging relatief meer vet als buikvet op te slaan”, zegt Fogteloo. „Overgewicht neemt de laatste jaren bij mannen veel sterker toe dan bij vrouwen. Al die diëetverhalen zouden dus niet in de damesbladen maar in

de Playboy of de Voetbal International moeten staan. Bij vrouwen wordt het medisch gezien pas een probleem na de overgang. Dan lopen ze dezelfde risico's als mannen.” Hij laat 'voor- en na-foto's' zien van een vrouw die is afgevallen van maat 46 naar maat 40. „Leuk dat ze nu in zo'n slanke jurk past”, merkt hij op, „maar haar vet zat vooral op de heupen en billen. Voor haar gezondheid maakt dat dus weinig uit.” Een andere foto toont een man met een flinke buik, die op de erna-foto slank en gespierd oogt. „Kijk, daar heeft afvallen zin. Die man heeft zijn gezondheid een grote gunst bewezen door zijn vet weg te trainen.” Dat we steeds dikker worden, danken we mede aan onze aanleg. Ooit, toen we nog op voedseljacht moesten, zijn we zo geprogrammeerd dat we vet opslaan om perioden van voedseltekorten te kunnen overleven. „Dat doen we nog steeds, al hebben we hier al lang geen voedseltekorten meer”, aldus Fogteloo. „Een ICT'er bijvoorbeeld beweegt veel minder dan een landarbeider.” Dus? Fogteloo: „Heel simpel: meer energie verbranden dan je opneemt. Een dieet bijvoorbeeld. Al zijn die vaak moeilijk vol te

houden en kom je snel weer aan. Logisch, want zo'n Dr. Atkinsdieet met spek, worst en eieren bij het ontbijt ben je na een week beu, en als je van fruit houdt nog eerder. Zoek dus een dieet dat goed bij je past en combineer dat met sporten en psychologische ondersteuning.” Dat de een beter reageert op een vetarm dieet en de ander meer heeft aan een eiwitdieet of een koolhydraatarm dieet, merkt ook diëtiste Thérèse Westerouwen van Meeteren. „Zomaar minder calorieën eten, werkt vaak niet. Eten heeft veel met gedrag te maken. Je moet heel individueel kijken naar lifestyle, beweging en de redenen waarom mensen eten. Emotie-eten, trauma's, te veel suiker of fastfood of een zittend beroep kunnen meespelen. De kunst is te ontdekken welke voedingsmiddelen bij wie passen en daar een goed dieet bij te vinden. Dat is beter vol te houden. We leren mensen bovendien waarop ze moeten letten, want vaak zijn 'gezonde' snacks helemaal niet zo gezond.”

### 'Mensen denken dat chirurgie de oplossing voor alles is en dat je zelf niets meer hoeft te doen'

Al wordt overgewicht bij vrouwen gevaarlijker na de overgang, toch is het beter jong te beginnen met opletten wat je in je mond stopt. Westerouwen van Meeteren: „Ik zie veel jonge, te dikke mensen van wie de huid voor de rest van hun leven beschadigd is. De basis voor diabetes is al gelegd, de gewrichten hebben het zwaar te verduren en te veel suiker zorgt voor depressieve en vermoeidheidsklachten.” Fogteloo vult aan: „Ongeveer 60 procent van de aanleg voor vetopslag is genetisch bepaald, de rest is gedrag en omgeving. Als het dus deels genetische aanleg is, kunnen we misschien ook genetisch bepalen welk dieet het beste is.” Aan de Stanford University in Californië loopt zo'n onderzoek. Veel mensen raken gefrustreerd omdat zij minder afvallen dan hun vrienden, terwijl ze hetzelfde dieet volgen. De Stanfordresearchers werken nu aan een test die een bij de genen passend dieet bepaalt. Maar dat is toekomstmuziek. Kan liposuctie of een andere chirurgische ingreep intussen ook soelaas bieden? „Een maagverkleining kan helpen, maar denk daar niet te licht over, dat is een hele ingreep”, waarschuwt Fogteloo. „Mensen denken dat chirurgie de oplossing voor alles is en dat je zelf niets meer hoeft te doen. Maar zo werkt het niet.” Vet wegzuigen (liposuctie) heeft voor je gezondheid weinig zin volgens hem. „Dan word je wel slanker, maar niet gezonder. Je zuigt het goede, onderhuidse vet weg, maar het gevaarlijke buikvet tussen de organen blijft zitten.” Is buikvet dan helemaal nergens meer goed voor in onze eet- en snackcultuur? Toch wel, het kan van levensbelang zijn voor hartpatiënten. Cardiologen van het Erasmus MC deden een onderzoek waarbij ze veertig hartpatiënten (binnen 24 uur na hun infarct) 200 milliliter stamcellen, uit hun eigen buikvet, inspotten in hun hart. Deze stamcellen ondersteunen het herstel van de hartspiercellen met na het infarct en ze repareren (deels) het litteken dat door het infarct is ontstaan. De patiënten herstelden beter en hielden minder klachten aan het infarct over. Prachtig natuurlijk, maar je hebt dan wel een hartinfarct gehad. Dan toch maar liever op dieet. „Want”, zegt Fogteloo, „de slankste taille geeft nog altijd de minste kans op een hartinfarct.”

reageren? gezondheid@wegener.nl



### Uitlokpunten voor migraine zitten in de hoofdhalsspieren

Bij het ontstaan van migraine spelen 'uitlokpunten' in spieren van hoofd en hals mogelijk een rol. Druk op die punten roept een hoofdpijnachtig gevoel of zelfs een migraineaanval op. Onderzoekers lokaliseerden bij migraine-liders veel meer van deze punten dan bij mensen zonder migraine. Er gold: hoe langer en vaker migraine, des te meer drukpunten. <http://bit.ly/j1WBK>



### Veel pasgeborenen kampen met tekort aan vitamine D

Ruim een kwart van de pasgeborenen in Nederland heeft een tekort aan vitamine D. Dat concluderen Utrechtse artsen op grond van metingen bij 156 baby's. Hierdoor hebben zij een verhoogde kans op (ernstige) infecties van de luchtwegen in het eerste levensjaar. De Gezondheidsraad adviseert het gebruik van extra vitamine D tijdens de zwangerschap. <http://bit.ly/kyMPY5>



### Suiker maakt slapende bacteriën wakker

Sommige bacteriën ontsnappen aan antibiotica door in 'winterslaap' te gaan. Als ze later ontwaken, kunnen ze opnieuw een infectie veroorzaken. Suiker maakt deze slapende bacteriën wakker, zo ontdekte een Amerikaanse onderzoeker. Door suiker te combineren met bepaalde antibiotica kunnen de bacteriën bij het ontwaken meteen worden gedood. <http://bit.ly/jZ6mu>



### Maagzuurremmers verhogen kans op botbreuk

Langdurig gebruik van bepaalde medicijnen die de aanmaak van maagzuur remmen (protonpomp-remmers) vergroot het risico op botbreuken, met name heup- en wervelbreuken. Dit blijkt uit de resultaten van een analyse van elf wetenschappelijke studies. Andere medicijnen bij maagklachten (H2-antagonisten) verhogen het risico op botbreuken niet. <http://bit.ly/jm5BYT>



### Lang borstvoeding: minder kans op gedragsstoornis

Nog een gunstig effect van borstvoeding: kinderen die vier maanden of langer borstvoeding hebben gehad, vertonen op 5-jarige leeftijd gemiddeld minder gedragsproblemen dan hun leeftijdgenoten die minder lang of geen borstvoeding hebben gehad. Dit concluderen Amerikaanse onderzoekers uit gegevens van ruim 10.000 kinderen. <http://bit.ly/iTgzme>

