

**Diagnostische scorekaart insuline resistentie: >4 punten IR aanwezig**

Gerapporteerd door de patiënt:	Punten	Comorbiditeit geassocieerd met MetS:	1 punt elk
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gewichtstoename ondanks lijnpogingen</li> <li>✓ (Chronische) stress</li> <li>✓ Zittend leven</li> <li>✓ Slaap apnoe, C-pap, of &lt;6 uur/nacht</li> </ul>	1 1 1 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verhoogd nuchter glucose</li> <li>✓ Verhoogde bloeddruk</li> <li>✓ Verlaagd HDL</li> <li>✓ Verhoogd TG</li> </ul>	
<b>Middelomtrek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ≥94 cm man; ≥ cm vrouw</li> <li>✓ Aziaten ≥ 90 cm man; ≥ 80 cm vrouw</li> <li>✓ Afrikaanse herkomst ≥ 102 cm man; ≥ 98 cm vrouw</li> </ul>	1	<b>Lipiden:</b> LDL-C/HDL-C ratio: 3.80 man; 3.82 vrouw Of nuchter TG/HDL-C ratio: ≥1.51 man; ≥0.84 vrouw	1
<b>BMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>≥ 25 kg/m<sup>2</sup></li> <li>✓ Aziaten ≥ 23 en 1 comorbiditeit</li> <li>✓ Afrikaanse herkomst ≥30 man; ≥32 vrouw</li> </ul>	1	<b>Chronisch medicijngebruik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corticosteroiden, alle soorten</li> <li>✓ Bètablokkers</li> <li>✓ SSRIs en antipsychotica</li> <li>✓ Anti-epileptica</li> <li>✓ SU-derivaten</li> <li>✓ Insuline</li> <li>✓ Statines</li> <li>✓ Pregabaline</li> <li>✓ Hormoontherapie</li> </ul>	1 punt elk

**BEHANDELDOELEN**

- ✓ 5-10% gewichtsverlies
- ✓ Gewichtsbehoud
- ✓ Verbeteren/remissie comorbiditeit
- ✓ Blijvende verandering leefstijl
- ✓ Inzicht in eigen voedings- en leefgewoontes
- ✓ Gezonde voedingsgewoontes: onbewerkt eten
- ✓ Demedicaliseren van comorbiditeit
- ✓ Beter zelfbeeld en zelfacceptatie
- ✓ Leren omgaan met emoties en barrières
- ✓ Voldoende lichaamsbeweging
- ✓ Voldoende steun van de omgeving
- ✓ Voldoende slaap