

Diagnostische scorekaart insuline resistentie: >4 punten IR aanwezig

Gerapporteerd door de patiënt:	Punten	Comorbiditeit geassocieerd met MetS:	1 punt elk
Gewichtstoename ondanks lijnpogingen <ul style="list-style-type: none"> ✓ (Chronische) stress ✓ Zittend leven ✓ Slaap apnoe, C-pap, of <6 uur/nacht 	1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verhoogd nuchter glucose ✓ Verhoogde bloeddruk ✓ Verlaagd HDL ✓ Verhoogd TG 	
Middelomtrek: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ≥94 cm man; ≥ 80 cm vrouw ✓ Aziaten ≥ 90 cm man; ≥ 80 cm vrouw ✓ Afrikaanse herkomst ≥ 102 cm man; ≥ 98 cm vrouw 	1	Lipiden: LDL-C/HDL-C ratio: 3.80 man; 3.82 vrouw Of nuchter TG/HDL-C ratio: ≥1.51 man; ≥0.84 vrouw	1
BMI <ul style="list-style-type: none"> ≥ 25 kg/m² ✓ Aziaten ≥ 23 en 1 comorbiditeit ✓ Afrikaanse herkomst ≥30 man; ≥32 vrouw 	1	Chronisch medicijngebruik: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corticosteroiden, alle soorten ✓ Bètablokkers ✓ SSRIs en antipsychotica ✓ Anti-epileptica ✓ SU-derivaten ✓ Insuline ✓ Statines ✓ Pregabaline ✓ Hormoontherapie 	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