Studieplan bij seminar Zaterdag 13 mei 2023

 **“Metabool syndroom: de invloed van suiker op ons lichaam”**

3 delen:

* Deel 1: 09.00 - 11.00 uur Luc Kleynjans, apotheker
* Deel 2: 11.00 – 13.00 uur Robert van Esch MSc
* Deel 3: 14.00 – 16.00 uur Robert van Esch MSc

Lunchpauze 13.00 – 14.00 uur

**Deel 1: Metabool syndroom: de invloed van suiker op ons lichaam**

Luc Kleynjans, apotheker

Tijdens dit live seminar gaan we in op de invloed van suiker op ons lichaam. Het metabool syndroom of MBS duidt op een specifiek geheel van verschijnselen die voorkomen bij een gestoorde stofwisseling. Met andere woorden, problemen die zich voordoen bij het omzetten van voedingsstoffen in bouwstoffen en energie voor het lichaam. De voornaamste oorzaak van MBS is een verminderde gevoeligheid van onze cellen voor insuline. De kans dat iemand met MBS ook diabetes ontwikkeld, is hierdoor meer dan 5 x groter dan bij gezonde personen. Door het graduele verloop wordt het metabool syndroom vaak pas laattijdig vastgesteld. Hierdoor kan er al vergevorderde pathologie aanwezig zijn. Zo is de kans op hart- en vaatziekten (zoals hartinfarct, atherosclerose, beroerte) meer dan verdubbeld en kan er zich een vetopstapeling in de lever voordoen, met als gevolg een verhoogde kans op levercirrose.

Meestal worden een verhoogde bloedsuikerspiegel, hypertensie, een verhoogde cholesterol of insulineresistentie afzonderlijk behandeld. Ze zijn echter intensief met elkaar verbonden. Ze blijken de rode draad te zijn binnen het metabool syndroom en diverse ouderdomspathologieën. In dit live seminar bespreken we hoe we op deze fysiologische processen kunnen ingrijpen om tot een oplossing te komen van dit complexe metabole syndroom.

**Deel 2: De evolutie van overgewicht**

Robert van Esch MSc

Overgewicht heeft in de moderne samenleving epidemische vormen aangenomen. Chronische gewichtstoename is de risicofactor voor de ontwikkeling van het metabool syndroom. Het metabool syndroom een complex van met elkaar samenhangende risicofactoren voor diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen. Mensen met metabool syndroom hebben twee keer zoveel kans om hart- en/of vaatziekten te ontwikkelen en vijf keer zoveel kans om diabetes mellitus te krijgen in vergelijking tot gezonde mensen. De diagnose metabool syndroom wordt gesteld aan de hand van vijf criteria. De belangrijkste kenmerken en risicofactoren zijn abdominale vetophoping, verhoogde bloedspiegels van triglyceriden, LDL-cholesteroldeeltjes, hypertensie en chronisch verhoogde bloedglucosespiegel in nuchtere staat. Andere gerelateerde afwijkingen zijn een chronische, subklinische ontstekingsgraad, verhoogde oxidatieve stress en toegenomen bloedstollingsneiging.

Mogelijk ligt een evolutionaire *mismatch* ten grondslag aan de pandemische aanwezigheid van aan overgewicht gerelateerde pathologie. Ofwel ongunstige, epigenetische effecten van leefstijlfouten op de genetische programmering die duizenden jaren oud is.

Tijdens het seminar wordt uitgebreid stil gestaan bij de waarschijnlijke verklaringsmodellen voor de ontwikkeling van overgewicht en de metabole kwetsbaarheid van subpopulaties. Ook wordt de nadrukkelijk betrokkenheid belicht van adipocyten als weefsel met metabole en immunologische eigenschappen.

**Deel 3: Therapeutische interventies bij deel 1 en 2**

Robert van Esch MSc.

In deel 3 van dit live seminar brengt Robert van Esch interessante toepassingen voor therapie. Het gaat om therapeutische interventies bij zowel deel 1 als 2 van de dag. Robert presenteert de praktische visie op hoe het lichaam goed te ondersteunen, en gericht op veranderingen van de metabole status met nadruk op het stimuleren van *browning* en spierceldominantie én de eventuele toepassing van micronutriënten en plantstoffen.