

Over dikke dijen en bolle buiken

Het bierbuijke van de man is ongezonder dan de dikke dijen en heupen van de vrouw (peertje is beter dan appeltje). In de Hoorn-studie (een longitudinaal onderzoek onder 2484 mensen in de leeftijd van 50-75 jaar) heeft men deze relatie aan een wetenschappelijke toetsing onderworpen. En inderdaad, indien wordt gecorrigeerd voor de body mass index (BMI) blijken dikke dijen/heupen samen te hangen met een lagere nuchtere en belaste glucose, een lagere HbA1c en een minder stijve a. carotis.¹ Toename van de heup- en dij-omtrek hangt samen met een kleinere kans op diabetes mellitus; een grotere middel-omtrek hangt juist samen met een grotere kans daarop (maar ook dit pas na correctie voor BMI). Dat geldt overigens voor zowel mannen als vrouwen. Is dit alles nu een pleidooi om zo dik mogelijke dijen te kweken? In principe wel, maar dan moet de rest van het lijf wel zo slank mogelijk blijven. Methode daarvoor: fietsen, zo hard en

lang mogelijk met wind tegen. Het vet eraan eten helpt niet, want dan weten we niet waar het terecht gaat komen. Bovendien zijn gespierde dijen superieur aan vette dijen voor de metabole regulatie. Helaas voor onze adipeuze patiënten werd tevens aangetoond dat simpelweg het overtollige vet wegzuigen niet helpt.² Liposuctie van het abdominale vet bij erg dikke vrouwen bleek geen gunstig effect te hebben op de gevoeligheid voor insuline van lever, spier of vetweefsel of op het C-reactieve proteïneniveau en andere parameters voor het risico op coronaire hartziekten. Dat kon trouwens al wel enigermate worden voorspeld, aangezien het meest schadelijke vet zich intra-abdominaal en niet subcutaan bevindt. En er is nog geen methode om het vet rond de darmen weg te zuigen.

Conclusie: toch maar weer het oude en saaie verhaal, gewoon een beetje gezond eten en wat lichaamsbeweging. (HvW)

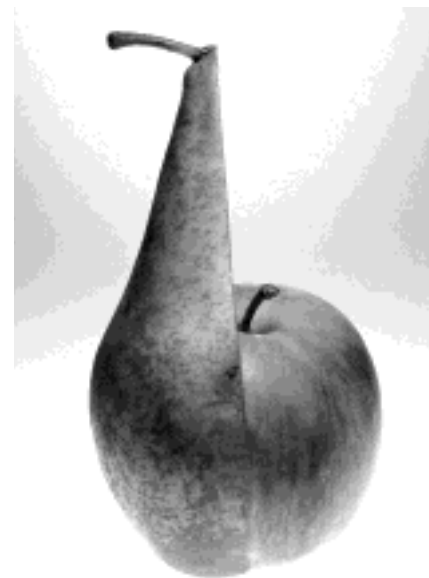


Foto: Harry Cock/Hollandse Hoogte

- 1 Snijder MB. *Body composition in relation to type 2 diabetes mellitus and cardiovascular risk. The role of different fat depots and lean tissue.* [Proefschrift]. VU medical Centre, Amsterdam 2004.
- 2 Klein S, et al. *Absence of an effect of liposuction on insulin action and risk factors for coronary heart disease.* N Engl J Med 2004;350:2549-63.

Longkankerpatiënten voelen zich gestigmatiseerd

Afbeeldingen van zwarte longen op grote billboards en op pakjes sigaretten hebben tot doel om jonge mensen te weerhouden van roken en rokers te laten stoppen, maar zorgen meteen ook voor stigmatisering van longkankerpatiënten. De grootschalige antirookcampagnes van deze tijd lijken effectief: het aantal rokers neemt af en de individuele verantwoordelijkheid wordt bij de rokers zelf gelegd. Toch is er een keerzijde, zo blijkt uit onderzoek dat in de BMJ verscheen. Onderzoekers gingen in een kwalitatief onderzoek na wat de ervaringen en opvattingen van longkankerpatiënten waren met betrekking tot stigmatisering. Tevens gingen de onderzoekers in op de gevolgen van antirookcampagnes. Hiertoe werden 45 longkankerpatiënten geïnterviewd. Al snel werd duidelijk dat zij zich sterk gestigmatiseerd voelden en dat dit verstrekende gevolgen voor hun leven had. Sociale contacten met familie en vrienden stonden onder druk. Het zelfbeeld werd aangetast, vooral wanneer

patiënten moesten stoppen met werken en sommige patiënten waren zelfs bang dat hun behandeling werd onthouden. Ook durfden zij soms niet meer uit te komen voor hun ziekte en steun te zoeken. Deze stigmatisering komt vooral voort uit de associatie van longkanker met een vreselijke dood, zoals benauwdheid en stikken. Bovendien is de sterke relatie tussen roken en longkanker een oorzaak van de stigmatisering doordat longkanker als een ziekte wordt gezien waaraan de patiënten zelf schuldig zijn. Ook worden de media als oorzaak van stigmatisering aangewezen. Zowel dokters als de sociale omgeving nemen te gemakkelijk aan dat roken de oorzaak van de longkanker is, zelfs als iemand al is gestopt of zelfs nooit heeft gerookt. Ouderen hadden minder het idee dat ze werden aangekeken op hun longkanker. Als huisarts blijft het uiteraard belangrijk om patiënten goede informatie te geven over de negatieve effecten van roken voor de gezondheid. Houd echter

wel in het achterhoofd dat dit gevolgen kan hebben voor patiënten op het moment dat ze de diagnose longkanker krijgen. (ToH)

Chapple A, et al. *Stigma, shame, and blame experienced by patients with lung cancer: qualitative study.* BMJ 2004;328:1470. Epub 2004 Jun 11.

Database lopend onderzoek

De Centrale Commissie Mensgebonden Onderzoek (CCMO) houdt sinds kort een vrij toegankelijke database van goedgekeurde onderzoeken bij (www.ccmo.nl). Eind juli stonden er nog maar 14 onderzoeken op, variërend van onderzoek naar kniebraces tot vaccinatie tegen hepatitis B in hoogrisicogroepen. Voor onderzoekers is het de moeite van het kijken waard. (JZ)