



VIA EEN SPECIALE TECHNIEK WORDT NAGEGAAN
HOE DE VERBRANDING VAN CALORIEËN VERLOOPT

Gewichtsprobleem

vraagt multidisciplinaire aanpak

In het UZA kunnen patiënten met ernstig overgewicht terecht voor een volledig behandelingspakket. Afhankelijk van hun noden omvat dit voedingsadvies, bewegingstherapie, medicatie en in uitzonderlijke gevallen chirurgie.

Het 'Obesitas' team



Voor er met een behandeling wordt gestart, wordt elk gewichtsprobleem individueel nauwkeurig in kaart gebracht.

'We voeren een aantal tests uit die onder meer nagaan hoe de verhouding tussen vet en spieren is en hoe de verbranding van calorieën verloopt. Dit gebeurt aan de hand van meting van de calorieverbranding op de metabole eenheid, en geeft ons een idee over de stofwisseling in rust. Ook wordt er een bloedonderzoek verricht. Daarmee onderzoeken we onder meer of er geen hormonaal probleem is en of het overgewicht al bepaalde gevolgen heeft gehad, zoals een gestoorde bloedsuikerspiegel of een verhoogd cholesterolgehalte', zegt prof.dr. Luc Van Gaal, diensthoofd diabetologie, metabole ziekten en nutriëtopathologie.

Dr. Dominique Ballaux

Afhankelijk van de onderzoeksresultaten, het overgewicht en de leeftijd stipfelt de arts samen met de patiënt een beleid uit. Daarbij speelt voedingstherapie onder begeleiding van het diëtistenteam bijna altijd een centrale rol. Ook lichaamsbeweging krijgt de nodige aandacht. Sinds kort werkt de dienst met een kinesitherapeut, die zich specifiek met dat luik bezighoudt.

Een beperkte groep patiënten is gebaat met medicatie. De dienst diabetologie van het UZA heeft op dat vlak een grote expertise. Als er nieuwe medicijnen tegen obesitas worden getest, is het ziekenhuis daar als referentiecentrum bijna altijd bij betrokken

Dieet

Eetlust

'Medicatie is zeker geen eerste optie, maar kan nuttig zijn voor mensen die al verschillende mislukte pogingen hebben ondernomen om te vermageren', aldus Van Gaal. 'In grote lijnen zijn er twee types medicijnen: middelen die de eetlust remmen of de verzadiging verhogen, en middelen die ervoor zorgen dat de vetten in de voeding maar gedeeltelijk door de darm worden opgenomen. Met medicatie slagen de patiënten er meestal in om in zes maanden tien procent van hun gewicht te verliezen, wat een grote stap vooruit is op gezondheidsvlak. De medicijnen zijn wel maar een hulpmiddel: je moet ze altijd combineren met een dieet en extra beweging.'

Net als alle geneesmiddelen hebben ook deze een aantal mogelijke nevenwerkingen. Sommige patiënten kampen met diarree of een vette stoelgang, anderen krijgen een licht verhoogde bloeddruk.

Tenslotte zijn een aantal chirurgische ingrepen mogelijk.

'Maar die zijn enkel bedoeld voor een beperkte groep patiënten met een heel ernstige graad van overgewicht. En dan nog moeten we zeker zijn dat de patiënt alle andere methodes geprobeerd heeft', beklemtoont Van Gaal.

Vermageren is één ding, de kilo's eraf houden blijkt vaak andere koek.

'Zelfs een relatief klein gewichtsverlies behouden, is niet gemakkelijk. Daarom blijven we onze patiënten ook na de behandeling altijd volgen', besluit Van Gaal.



combineren met beweging



de Kunst van het Diëten

Het zijn de kleine dingen...

Moeten er maar een paar kilo'tjes af? Dan kan je proberen om dagelijks 500 tot 600 calorieën uit te sparen. Dat is gemakkelijker dan je denkt. Wist je bijvoorbeeld dat één koffiekoek of een klein pakje friet 600 calorieën bevat, en dat een reep chocolade van 50 gram 250 calorieën oplevert?

Weerstaan aan de verleiding

Iedereen heeft een andere smaak en wat verleidelijk is voor de een, kan de andere makkelijk laten. Een obesitaspatiënt vertelde dat hij zo zijn eigen trucjes had om zijn dieet vol te houden. Als zijn kinderen tv keken en chips aten, had hij het erg moeilijk. Hij ging dan de keuken in en nam wat cornflakes in plaats van chips.

Eet je bord... toch maar niet leeg

We hebben allemaal geleerd ons bord keurig leeg te eten. Bij sommige mensen zit dat er zo ingebakken, dat ze niets op hun bord durven laten liggen. Het is niet netjes natuurlijk, maar als je genoeg hebt, heb je genoeg en laat je de rest beter liggen. Of nog beter: schep je bord minder vol.

Opgepast!

Wonderdieet bestaat niet

Elk voorjaar zie je 't weer gebeuren. Damesbladen maken hun vrouwelijke lezers zo ongelukkig met hun figuur dat ze hun heil gaan zoeken in allerlei wonderdiëten. Maar of dat wel zo gezond is? Absoluut af te raden zijn eenzijdige 'hype'-diëten, genre het soepdieet, ananasdieet, eiwitdieet, crash-dieet of bananendieet. Het gebrek aan variatie is op zich al verkeerd. Bovendien verlies je met dat soort diëten vooral water, zodat de kilo's er nadien weer heel snel aanvliegen. Wil je een paar kilo's kwijt, laat je dan niet voor de gek houden en vraag goede raad aan een diëtiste. Met professioneel advies weet je dat je goed bezig bent, en krijg je raad op maat. Iedereen is anders, leeft en eet anders en heeft ook een ander verbrandingsproces. Aan de hand van een paar gesprekken worden je leefgewoonten duidelijk en kan de diëtiste een dieet voorschrijven dat voor jou geschikt is. Bovendien krijg je een heleboel praktische tips mee.