

Je gewicht in balans



CM. Op uw gezondheid

Je gewicht in balans

Bijna één op de twee Belgen heeft last van overgewicht. Vaak zijn het kleine dingen die ongemerkt je gewicht de hoogte injagen. Deze folder staat boordevol tips om op een gezonde manier je gewicht onder controle te krijgen én te houden.







Wat is een gezond gewicht?

Een klein groepje vrouwen en mannen met het etiket 'model' bepaalt het Westerse slankheidsideaal. Het gewicht van die modellen ligt echter ver onder de norm voor een gezond gewicht. Daardoor voelen veel mensen zich te dik terwijl ze dat eigenlijk niet zijn.

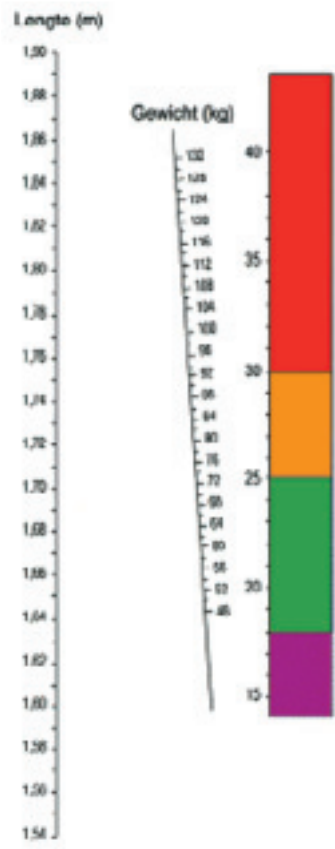
Aan de hand van de Body Mass Index (BMI) kun je berekenen of je een goed gewicht hebt. Je deelt je gewicht (in kg) door je lengte (in m in het kwadraat).

Een voorbeeld voor iemand van 65 kg met een lengte van 1,70 m.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{\text{lengte} \times \text{lengte}} = \frac{65}{1,70 \times 1,70} = \frac{65}{2,89} = 22,49 = \text{goed gewicht}$$

-  kleiner dan 18,5 = te mager
-  tussen 18,5 en 24,9 = normaal
-  tussen 25 en 29,9 = overgewicht
-  tussen 30 en 39,9 = obesitas
- vanaf 40 = afwijkende obesitas

Geen rekenmachine bij de hand? Gebruik dan de volgende figuur. Verbind je lengte en je gewicht en kijk waar jouw gewicht thuishoort.



Naast de BMI speelt ook de plaats van je overtollige kilo's een belangrijke rol. Heb je voornamelijk vetopstapeling in de buikstreek, dan loop je meer kans op hart- en vaatziekten of diabetes type 2. De vetopstapeling in de buikstreek noemt men het 'appelmodel'. Het komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben vaak meer vetopstapeling op de heupen. Dat noemt men het 'peermodel'. Het brengt minder gezondheidsrisico's met zich mee.

Om je risico in te schatten, meet je je middelomtrek. Je meet de omtrek ter hoogte van je navel terwijl je uitademt.

De volgende tabel geeft aan of je een verhoogd risico hebt.

	Verhoogd risico	Sterk verhoogd risico
Vrouw	> 80 cm	> 88 cm
Man	> 94 cm	> 102 cm

Waarom word je zwaarder?

Om je dag op een energieke manier door te komen, heb je dagelijks voldoende energie nodig. Maar ook niet te veel! De mate waarin je zwaarder wordt, hangt af van je energie-evenwicht. Als je energie-inname via voeding groter is dan je energieverbruik stapelt je lichaam het teveel aan energie op als vetreserve en stijgt je lichaamsgewicht. Je krijgt een buikje of zwaardere dijen.

Het is normaal dat het gewicht wat toeneemt met de leeftijd. Als je ouder wordt, heeft je lichaam minder energie nodig. Bovendien beweeg je vaak wat minder. Een toename van 1 of 2 kg over een periode van 10 jaar is normaal voor een volwassene. Een grotere of snellere gewichtstoename is een signaal.

Ook vrouwen in de menopauze hebben vaak last van gewichtstoename door de hormonale veranderingen in het lichaam. Bij een klein percentage mensen met overgewicht ligt de oorzaak bij een ziekte of medicatiegebruik.

Een gezond gewicht: alleen maar voordelen

Met een gezond gewicht zijn dagelijkse activiteiten zoals de trap nemen, zware boodschappen dragen ... gemakkelijker. Je hebt minder last van fysieke ongemakken zoals kortademigheid, overvloedig zweten, gewrichtspijn in knieën en heupen of lage rugpijn. Bovendien loop je minder risico op verhoogde bloeddruk, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, galstenen, een verhoogd cholesterolgehalte in je bloed en bepaalde soorten kanker. Ook je huid herademt en je voelt je beter in je vel. Een gezond gewicht hebben en houden, heeft heel wat voordelen.



Naar een gezond gewicht: hoe pak je het aan?

Zorgen voor een gezond gewicht steunt op twee pijlers: je energie-inname via je voeding verminderen door een verantwoord eetgedrag en je energieverbruik verhogen via lichaamsbeweging. Gewicht verliezen en dat nieuwe gewicht ook behouden, kan alleen als je je eet- én beweegpatroon verandert.

Beheers je energie-inname

Om je lichaamsfuncties op peil te houden, heb je energie nodig. Die haal je uit voeding. Een energie-inname die groter is dan het energieverbruik brengt de balans uit evenwicht en doet je gewicht toenemen. Om af te vallen moet je er dus voor zorgen dat je minder energie inneemt dan je verbruikt. Een streng dieet volgen is echter geen goed idee: je verliest wel snel gewicht, maar dat is gedeeltelijk vocht en spiermassa. Je lichaam zal zich snel aanpassen, onder meer door een daling van je stofwisseling, waardoor je na je dieet weer snel bijkomt.

Gezond vermageren met een normaal, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon (gebaseerd op de principes van de actieve voedingsdriehoek) is makkelijker vol te houden. Het zal op langere termijn ook meer succes hebben. Je hoeft geen honger te lijden of alle lekkere producten van je menu te schrappen. Je gewicht komt zo op een gezonde manier opnieuw in balans. Bovendien levert die manier je op termijn ook gezondheidswinst op.

De actieve voedingsdriehoek bevat 7 groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Gebruik dagelijks producten uit elke voedingsgroep en hou daarbij rekening met de grootte van de groep. Probeer ook zoveel mogelijk binnen eenzelfde groep te variëren.

De restgroep vormt het topje van de actieve voedingsdriehoek. Die voedingsmiddelen leveren geen essentiële bijdrage tot een gezonde voeding. Het zijn vooral producten die heel wat vetten en suikers bevatten. Als je je energie-inname wilt beperken, kun je ze dus beter met mate gebruiken.

DE ACTIEVE VOEDINGSD

om dagelijks evenwichtig te eten en vo



© VIG

VOEDINGSDRIEHOEK

en voldoende te bewegen

ESTABOEL

SMEER-EN BEREIDINGSVET

miljoen

VLEES, VIS, EIJEN

VERVANGPRODUCTEN

75 - 100 gram

FRUIT

3 - 3 stuks

ORANJEDRINKEN

5 - 10 eetlepel bruin brood

AARDAPPELEN

0 - 1 aflosje gekookt

WATER

1,5 liter (1 liter)

LICHAAMSBEWEGING

volwassenen

minstens 30 minuten

minstens 60 minuten

minstens 90 minuten

Deze concrete tips helpen je verder op weg

- Drink minstens 1,5 liter per dag. Water, ontvette bouillon, lichte thee of koffie zonder melk of suiker en lightfrisdranken (maximum 0,5 liter per dag) brengen weinig of geen energie aan.
- Kies bruin brood, rogge- of volkorenbrood, volle rijst en volkorenpasta in plaats van wit brood, witte rijst en pasta. De volkoren of bruine soorten zorgen voor een beter verzadigingsgevoel.
- Eet groenten en fruit bij elk eetmoment. Dagelijks 300 gram groenten (10 eetlepels) en minimum drie stukken fruit zijn aanbevolen. Zorg binnen elke groep voor variatie zodat je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Groenten en fruit zijn ook lekker als tussendoortje.
- Kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van de volle variant. Ze bevatten minder vet.
- Let op het vetgehalte van kaas. Vaste kaas met 20 of 30+ is een goede keuze. Eet kaas – ook magere – altijd met mate.
- Eet geen te grote porties vlees. 100 gram per dag volstaat. Mager vlees van rund, paard, kalf, varken, wild of gevogelte zonder vel verdient de voorkeur.
- Vervang vlees minstens één tot twee keer per week door vis.
- Kies smeer- en bereidingsvetten arm aan verzadigde vetzuren.
- Wees matig met het besmeren van boterhammen. Een mespuntje koelkastsmeerbare margarine of minarine volstaat. Een eetlepel bereidingsvet (olie, vloeibaar bak- en braadvet) per persoon is voldoende voor het bereiden van een warme maaltijd.
- Beperk gefrituurde gerechten tot één keer om de veertien dagen.
- Vermijd warme sausen, slasausen en mayonaise. Vervang dressing en mayonaise door een eigen bereiding op basis van magere yoghurt.
- Drink alcohol met mate (maximum 1 tot 2 glazen per dag).
- Beperk suikerrijke producten zoals koekjes, taart, ijs, chocolade en frisdrank.

Niet alleen wat je eet, bepaalt je energie-inname. Ook je eetpatroon en de manier waarop je voeding bereidt, kunnen je helpen om een energie-evenwicht te bereiken.

- Breng regelmaat aan in je voedingspatroon. Als je honger hebt, zoek je gemakkelijker je toevlucht tot snoep en snacks. Sla daarom geen enkele maaltijd over maar eet ook niet de hele dag door. Neem in plaats van twee grote maaltijden drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes.
- Leer opnieuw een natuurlijk hongergevoel ontwikkelen en luister ernaar.
- Eet langzaam en kauw goed. Je geniet meer van elke hap en het bevordert de spijsvertering.
- Pas je portie aan. Calorieën blijven calorieën, ongeacht waar ze vandaan komen. Schep je slechts één keer op. Zet het overblijvende eten weg, zodat je niets meer kunt bijnemen.
- Probeer te achterhalen in welke situaties je gemakkelijker naar energierijk voedsel grijpt (bv. bij stress, verveling, emotioneel moeilijke momenten) en wees alert voor die situaties.
- Lees aandachtig de etiketten op voedingsmiddelen en vermijd zoveel mogelijk vetrijke producten.
- Kies zoveel mogelijk voor vetarme bereidingen zoals stomen, wokken, grillen of garen in een microgolfoven in plaats van bakken of frituren.
- Geef de voorkeur aan verse producten. Vermijd gepaneerde gerechten. Kant-en-klare producten en diepvriesmaaltijden zijn veelal vetrijk en bevatten veel zout.
- Bereid regelmatig zelf een energiearm dessert. De meeste dessertjes in de handel bevatten veel suiker en zijn energierijk.
- Gebruik kruiden in plaats van vetrijke sauzen om je voeding op smaak te brengen.

Verhoog je energieverbruik

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je energie verbruikt. Dagelijks een halfuurtje matig intensief bewegen levert al een belangrijke gezondheidswinst op. Dat kan heel eenvoudig door korte afstanden te voet of met de fiets te doen, je auto eens wat verder van je bestemming te parkeren, een halte eerder af te stappen van bus of tram, de trap te nemen in plaats van de lift, een korte avondwandeling te maken ...

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je vooral vetweefsel verbrandt terwijl de spiermassa behouden blijft of toeneemt. Het gaat dus eerder om een ondersteunend effect van het dieet. Door regelmatig te fietsen, te joggen of te zwemmen, zal je je op termijn veel fitter en beter in je vel voelen.

Om effectief kilo's te verliezen, is een intensievere lichaamsbeweging noodzakelijk. Vraag aan je arts welke lichaamsbeweging voor jou het meest aangewezen is.



Snoep out, lightproducten in?

Betekent dat nu dat een stukje chocolade of een snoepje niet meer kan?

Een keer wat meer eten of een snoepje of taartje kan best, als je lichaam die extra calorieën maar verbruikt. Dat kun je bereiken door wat meer te bewegen of je eetpatroon de volgende dag aan te passen.

En wat met lightproducten? De term 'light' houdt in dat het product ten minste 1/3 minder calorieën, suiker of vet bevat dan vergelijkbare producten. Maar het feit dat een product minder suiker bevat, betekent niet automatisch dat het ook minder vet bevat en omgekeerd. Lightbereidingen bevatten meestal kleinere porties waardoor je vlugger honger krijgt. Niet alle lightproducten passen bovendien in een vermageringsdieet. Zo blijft lightsalami een vetrijk broodbeleg. Sommige zoete desserts bevatten in hun lightversie nog altijd veel meer calorieën dan bv. een stuk fruit.

Hou er ook rekening mee dat de meeste lightproducten ondanks hun verminderde energieaanbreng toch tot de restgroep behoren. Lightchips en lightkoekjes zijn dus net zoals gewone chips en koekjes enkel geschikt als 'extraatje'.

Voedingsadvies

Een gezonde, evenwichtige en lekkere voeding, daar komt het dus op neer ... Wil je een persoonlijk aangepast dieet of specifiekere voedingsinformatie, dan kun je een beroep doen op een diëtist(e). Diëtisten zijn opgeleid om praktisch voedingsadvies te geven dat rekening houdt met je leefgewoonten, voorkeuren en vragen. De diëtist(e) stelt een voedingsplan op dat op langere termijn haalbaar is.

Voor inlichtingen of adressen kun je steeds terecht bij de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, Vergote Square 43, 1030 Brussel, tel. 02 380 80 98, www.dietistenvereniging.be, info@dietistenvereniging.be
Contacteer ook je regionaal ziekenfonds voor meer informatie over de terugbetaling van dieetadvies.

Online coaching

Wie de strijd wil aanbinden met overtollige kilo's kan zich ook laten begeleiden via een interactief programma op internet. CM biedt haar leden een online coaching aan via de Kiloetje minder-coach. Deze helpt je een realistisch plan op te stellen om evenwichtiger te eten, meer te bewegen en de calorieën beter onder controle te houden zonder de levensstijl drastisch om te gooien. Registreer je op www.kiloetjeminder.be en ontvang e-mailtips en advies op maat van experts. Dankzij het dagboek en de maandelijkse feedback krijg je een overzicht van je vooruitgang. Op het forum kun je ideeën uitwisselen en ervaringen delen.

Mirakeldieet

Mirakeldiëten bestaan niet. Sommige wonderdiëten gaan zodanig in tegen de gangbare voedingsgewoonten dat ze niet vol te houden zijn. Snelle en drastische diëten leiden tot vochtverlies en afbraak van spierweefsel. Je verliest minder vetten.

Bovendien zijn drastische diëten vaak eentonig en niet volwaardig samengesteld. Je lichaam krijgt een tekort aan noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines, calcium, ijzer ... Dat kan je gezondheid schaden. Het maakt je moe, futloos en sneller geïrriteerd.



Zodra je stopt met het dieet, verval je gemakkelijker terug in je oude eet- en leefgewoonten en herstellen de vet-reserves zich. Gevolg: je gewicht neemt snel opnieuw toe! Dat wordt het jojo-effect genoemd.

Vermageringsprogramma's

Sommige mensen kunnen hun gewicht gemakkelijker onder controle houden met de steun van een groep met hetzelfde doel. Ze nemen deel aan groepsprogramma's van verenigingen of volgen een vermageringskuur in een gespecialiseerde instelling. Voor dergelijke programma's bestaat nog geen wettelijke regeling. Er wordt dus ook geen controle op uitgeoefend waardoor je geen kwaliteitsgarantie hebt.

Voedingssupplement of geneesmiddel?

Er zijn voedingssupplementen en producten op de markt die beloven je op een gemakkelijke manier te helpen vermageren. Die producten moeten echter niet aan dezelfde strenge criteria voldoen als geneesmiddelen. Voor de meeste ervan is er geen wetenschappelijk bewijs dat ze effectief werken, terwijl ze vaak erg duur zijn. Soms is ook de veiligheid niet gewaarborgd. Vraag daarom altijd advies aan je arts of diëtist(e) vooraleer ze te gebruiken.

Geregistreerde geneesmiddelen op voorschrift van een arts kunnen een vermageringsprogramma ondersteunen als je BMI hoger is dan 30 en gecombineerd met andere risicofactoren. Op korte termijn bevorderen ze gewichtsverlies maar ze veranderen je eetgewoonten niet. Daarom blijven een aangepaste voeding en voldoende lichaamsbeweging de belangrijkste pijlers in de behandeling van overgewicht.

Als je BMI hoger is dan 40 en gecombineerd is met andere risicofactoren, kan je arts een ingreep tot maagverkleining voorstellen.



Nog enkele praktische tips

- Stel je een realistisch doel voor ogen en neem je tijd om af te slanken. Een gewichtsverlies van 5 tot 10 % van je lichaamsgewicht is een goed streefdoel omdat je daarmee een duidelijke verbetering van je risicoprofiel bereikt. Een gewichtsverlies van 0,5 kg per week is een ideaal tempo om op lange termijn een gezond gewicht te krijgen en te behouden. Een sneller gewichtsverlies gaat vaak ten koste van je spiermassa.
- Weeg je wekelijks (liefst altijd op hetzelfde moment van de dag) in plaats van dagelijks. Zo blijf je gemotiveerd wanneer je eens een dag gezondigd hebt.
- Stel elke week een evenwichtig en gevarieerd menu samen.
- Maak een boodschappenlijst en hou je eraan.
- Winkel niet als je honger hebt. Je komt dan gemakkelijker in de verleiding om (ongezonde) dingen te kopen die je niet nodig hebt.
- Voorkom de verleiding om te snoepen door geen snoep of hapklare snacks in huis te halen.



Wil jij ook een kilootje minder wegen, evenwichtiger eten of meer bewegen? De Kilootje minder-coach helpt je op weg.

Doe je mee?

Surf naar www.kilootjeminder.be en registreer je!



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM met ondersteuning van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je regionaal CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel.

© oktober 2010

F01029

Zoek je info over gezondheid?

Surf dan naar www.bewustgezond.be.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.