



Uitgave van de Liberale Mutualiteit



Gezond gewicht ★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**

Inleiding



Het aantal personen met een ongezond gewicht neemt elk jaar drastisch toe. Binnenkort is één Belg op twee te zwaar! We eten teveel, eten verkeerd en bewegen te weinig, met ernstige gezondheidsproblemen tot gevolg.

Maar het tij kan nog gekeerd worden. Gezonder eten biedt, samen met meer bewegen tal van gezondheidsvoordelen: een fitter gevoel, positieve effecten op het cholesterolgehalte in het bloed, minder risico op tal van chronische aandoeningen, enz.

Daarnaast wordt er, vooral bij jonge vrouwen en meisjes, voortdurend gestreefd naar het perfecte lichaam. Het aantal personen met een eetstoornis is dan ook sterk gestegen met ernstige lichamelijke en psychische klachten tot gevolg.

Bekijk snel de rest van de brochure en ontdek een schat aan informatie en praktische tips om actief aan een gezondere levensstijl te werken. Want voorkomen is nog steeds beter dan genezen...

INHOUD

I. Wat is een gezond gewicht?	4
II. Een gezond gewicht: enkel maar voordelen	8
III. Hoe bereik ik een gezond gewicht?	10
IV. Het gewicht uit balans	18
V. Meer informatie	23

I. Wat is een gezond gewicht?



Het gewicht wordt bepaald door verschillende factoren zoals lengte, leeftijd, lichaamsbouw, enz. Het ideale gewicht verschilt van persoon tot persoon.

De Body Mass Index (BMI), middelomtrek en al dan niet aanwezige gezondheidsrisico's zijn van belang voor de beoordeling van een gezond gewicht.

BODY MASS INDEX (BMI)

De BMI bekijkt de verhouding tussen het gewicht en de lengte en geeft een schatting van de hoeveelheid vet-massa weer. De BMI wordt gebruikt vanaf 19 tot 59 jaar.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Voorbeeld:

Een persoon weegt 80 kg en meet 1,60 m.

$$\text{BMI} = \frac{80 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}} = 31 = \text{obesitas}$$

BMI	Beoordeling
Lager dan 18,5	Ondergewicht
Tussen 18,5 en 24,9	Gezond gewicht
Tussen 25 en 29,9	Overgewicht (licht verhoogd gezondheidsrisico)
Tussen 30 en 39,9	Obesitas (verhoogd tot sterk verhoogd gezondheidsrisico)
Vanaf 40	Morbide obesitas (zeer sterk verhoogd gezondheidsrisico)

(Bron: BASO Consensus)

$$\text{Mijn BMI} = \frac{\text{..... kg}}{\text{..... m} \times \text{..... m}} = \text{.....} = \text{.....}$$

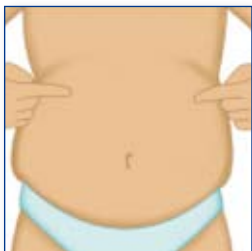


De BMI is niet van toepassing voor: ouderen, sporters, zwangere vrouwen en kinderen omwille van een gewijzigde lichaamssamenstelling. Voor gespecialiseerd advies, vraag raad aan uw arts.

MIDDELOMTREK

De middelomtrek bepaalt de hoeveelheid vetmassa rond het middel. Meer dan 50 % van de Belgische bevolking, vooral mannen, hebben te veel lichaamsvet rond het middel, ook wel appelmodel of abdominaal vet genaamd. Dit abdominaal vet is het meest nadelig voor onze gezondheid en verhoogt de kans op tal van chronische aandoeningen. Vrouwen hebben meer last van vetopstapeling rond de heupen, ook wel het peermodel genaamd.

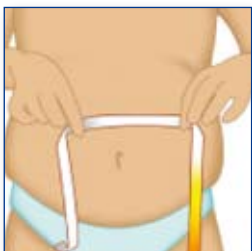
De middelomtrek wordt als volgt gemeten:



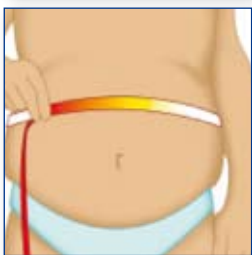
1. Zoek met de vinger uw onderste rib.



2. Schuif de vingers horizontaal naar het midden van uw buik; uw komt \pm 2 cm boven uw navel uit.



3. Ter hoogte van dat punt legt u het meetlint horizontaal om uw buik.



4. Meet uw buikomtrek op het einde van een normale uitademing.

(Bron: Cardiologische Liga)

Mijn middelomtrek = cm =

	Verhoogd gezondheidsrisico	Sterk verhoogd gezondheidsrisico
Vrouw	Groter of gelijk aan 80 cm	Groter of gelijk aan 88 cm
Man	Groter of gelijk aan 94 cm	Groter of gelijk aan 102 cm

(Bron: BASO Consensus)

AANWEZIGHEID VAN ANDERE AANDOENINGEN OF GEZONDHEIDSRISICO'S

Om in te schatten of u een gezond gewicht hebt en in goede gezondheid bent, dient naast de BMI en middelomtrek ook de aanwezigheid van andere aandoeningen of gezondheidsrisico's in rekening te worden gebracht. Kruis aan wat voor u van toepassing is.

Aandoeningen:

- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Slaapapneu (extreem luid snurken en ademhalingsproblemen tijdens de slaap)

Gezondheidsrisico's:

- Roken
- Te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- Te hoog suikergehalte in het bloed
- Erfelijke aanleg voor hart- en vaatziekten
- U bent vrouwelijk en ouder dan 55 of u bevindt zich na de menopauze
- U bent mannelijk en ouder dan 45 jaar

Wanneer u aandoeningen of gezondheidsrisico's hebt moeten aanvinken, is een gezond gewicht handhaven zeer belangrijk. Kijk verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips. Wenst u toch meer informatie of gespecialiseerd advies, ga dan langs bij uw arts.



II. Een gezond gewicht: enkel maar voordelen

Bij een te hoog lichaamsgewicht heeft elk blijvend gewichtsverlies, hoe klein ook, een positieve invloed op onze gezondheid!

- ⊕ **Alle dagdagelijkse activiteiten gaan vlotter** doordat u geen overvloedige kilo's moet meedragen. Wandelen, trappen opgaan, fietsen, boodschappen doen, enz. zijn geen zwaar belastende activiteiten meer. Het wordt een plezier om uit winkelen te gaan of een fietstocht te maken.
- ⊕ **Verminderde belasting van de gewrichten:** een gezond gewicht vermindert de belasting van uw wervelkolom en de knie- en voetgewrichten. Hierdoor hebt u minder rugpijn, pijn in de voeten en in de knieën.
- ⊕ **Minder last van kortademigheid en overvloedig zweten** waardoor u zich minder gehinderd voelt tijdens de dagdagelijkse activiteiten.
- ⊕ **Een verminderde kans op tal van chronische aandoeningen:**
 - diabetes type 2;
 - galstenen;
 - hart- en vaatziekten;
 - slaapapneu;
 - jicht;
 - vruchtbaarheidsproblemen.

CONCLUSIE

Een gezond gewicht zorgt ervoor dat u zich véél beter in uw vel zult voelen!



III. Hoe bereik ik een gezond gewicht?

Wenst u te vermageren? Beperk dan uw energie-inname door gezonder te eten en voer uw energieverbruik op door meer te bewegen. Tot slot is een goede portie motivatie noodzakelijk om deze gezonde levensstijl ook daadwerkelijk vol te houden. Want alleen zo zult u uw gezond gewicht kunnen behouden.

GEZONDE VOEDING

De voedingsgewoonten aanpassen is voor velen geen gemakkelijke opgave want al te vaak denken mensen dat gezonde voeding niet lekker kan zijn. Het is helemaal niet de bedoeling om honger te lijden of alle lekkere voedingsmiddelen van het menu te schrappen. Maar het doel is gezond te eten met aandacht voor evenwicht, variatie en matigheid. De basis hiervoor is de actieve voedingsdriehoek.





De actieve voedingsdriehoek bestaat uit één bewegingslaag en acht groepen voedingsmiddelen namelijk zeven essentiële groepen en één restgroep. Het is belangrijk dat u in verhouding meer eet van de grote groepen en minder van de kleine groepen. Wissel af in voedingsmiddelen binnen elke groep en respecteer de juiste hoeveelheden. Op deze manier zult u voldoende energie en voedingsstoffen opnemen.


Gezonde voeding in 10 stappen:


1. Drink 1,5 liter per dag. Water geniet steeds de voorkeur en is essentieel in een gezonde voeding.
2. Kies steeds voor aardappelen, volkoren graanproducten en deegwaren omwille van hun hoge aanbreng van essentiële voedingsstoffen.
3. Eet 2 tot 3 stukken fruit en 300 g groenten per dag.
4. Neem voldoende melk en melkproducten en geef de voorkeur aan halfvolle melkproducten.
5. Wees matig met vlees, vis, eieren en vleesvervangers.
6. Gebruik steeds smeer- en bereidingsvet, maar respecteer de juiste hoeveelheden: één mespuntje smeer- en bereidingsvet per boterham en één eetlepel bereidingsvet per persoon.
7. Geef steeds de voorkeur aan plantaardige vetstoffen zoals margarine en olie.
8. Wees matig met zout, onze voeding bevat van nature reeds voldoende zout.
9. Lekkernijen en hartige snacks zijn een streling voor de tong maar een boosdoener voor onze gezondheid. Eet ze met mate.
10. Hanteer een regelmatig eetpatroon met 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, middagmaal en avondmaal met tussen elk maaltijdmoment een gezond tussendoortje. Bijvoorbeeld: fruit, magere yoghurt, rauwe groenten, enz.

Let op voor valkuilen!

 **Eten uit verveling** is één van de meest voorkomende oorzaken dat mensen zich gaan overeten. Toon belangstelling voor allerlei activiteiten, hobby's, sociale contacten, enz., zo hebt u afleiding en wordt het risico op overeten kleiner.

 **Luister naar uw verzadigingsgevoel:** eten doen we vaak niet uit hongergevoel maar eerder uit gewoonte. Volg steeds uw verzadigingsgevoel en eet niet meer dan nodig. Om een beter inzicht te krijgen in uw eetgewoonten kunt u alles opschrijven wat u eet.

 **Boodschappen doen:** doe geen boodschappen met een lege maag en koop enkel datgene dat op uw boodschappenlijstje vermeld staat. Laat u ook niet verleiden door allerhande lekkernijen. Alles wat zich binnen handbereik bevindt, is immers nog zoveel moeilijker te weerstaan.

 **Wonderdiëten:** verschillende diëten beloven een spectaculair gewichtsverlies op korte termijn en zonder al te veel inspanning. Vaak zijn deze wonderdiëten onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd waardoor de gevolgen op onze gezondheid een vraagteken zijn. Om doeltreffend te vermageren dient u vetmassa te verliezen. Bij een wonderdieet zult u geen vetmassa maar wel vocht- en spiermassa verliezen. Waardoor, zodra u stopt met het dieet en terug eet zoals tevoren, uw gewichtsverlies verdwijnt als sneeuw voor de zon. Dit fenomeen wordt ook het jojo-effect genoemd.





Lightproducten: de term 'light' mag gebruikt worden als een voedingsmiddel 1/3 minder energie, vet of suiker bevat. Het gebruik van lightproducten in een gezonde voeding kan, maar hou onderstaande opmerkingen steeds in het achterhoofd:

- een lightproduct dat minder vet bevat, kan wel meer suiker bevatten waardoor de winst te verwaarlozen is;
- veel lightproducten behoren tot de restgroep, bijvoorbeeld: lightchips, lightchocolade, enz. en zijn sowieso beter te vermijden;
- vergroot uw portiegrootte niet, want zo gaat de winst weer verloren;
- lightproducten zijn vaak duurder, bijvoorbeeld lightchocolademousse ten opzichte van magere yoghurt.



WENST U MEER INFORMATIE OVER GEZONDE VOEDING?

Vraag dan in uw kantoor van de Liberale Mutualiteit naar de brochure 'Uw gezondheid, zó werkt u eraan! Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer.

Indien u nood hebt aan een meer gepersonaliseerd voedingsadvies, ga dan langs bij uw arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal u helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. De Liberale Mutualiteiten verlenen tussenkomsten voor verschillende dieetconsultaties. Neem contact op met het kantoor van uw Liberale Mutualiteit voor meer informatie.

VOLDOENDE BEWEGEN

Voldoende bewegen is minstens even belangrijk als een gezonde voeding. Hiervoor hoeft u geen atleet te worden. Alle kleine inspanningen zijn een stap vooruit. Bouw uw beweegactiviteiten geleidelijk op en loop niet meteen te hard van stapel. Dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen is voldoende om van onderstaande gezondheidsvoordelen te genieten. Jongeren dienen dagelijks 1 uur matig intensief te bewegen.



De gezondheidsvoordelen van bewegen zijn:

- een verhoogd energieverbruik;
- extra ontwikkeling van de spiermassa;
- minder kans op chronische aandoeningen;
- een verbeterde lichamelijke conditie;
- een beter gevoel van welbevinden.



TIPS

- U hoeft niet onmiddellijk in één keer 30 minuten te bewegen. Opsplitsen in kortere periodes is een even goed alternatief.
- 10.000 stappen per dag houden u fit. Met een stapenteller ziet u gemakkelijk uw aantal stappen en het resultaat kan soms heel verassend zijn!
- Laat de lift voor wat hij is en neem de trap. Dit is een zeer eenvoudige manier om meer te bewegen zonder dat dit extra tijd in beslag neemt.
- Parkeer uw wagen iets verder of stap een bushalte vroeger af.
- Een frisse wandeling maken biedt zoveel meer gezondheidsvoordelen dan urenlang TV kijken.
- Neem de fiets om te gaan picknicken, om boodschappen te doen, voor een gezellige familieuitstap, om naar het werk te gaan, enz.

- Geen zin om buiten te gaan fietsen? Een hometrainer is een prima alternatief.
- Ravotten met de (klein)kinderen, het huishouden doen, het gazon maaien, klussen in en rond het huis, enz. zijn ook vormen van beweging.
- Kies steeds voor beweegactiviteiten die u graag doet en in uw mogelijkheden liggen. Zo kunt u het bewegen langer en met plezier volhouden.



BENT U GEBETEN DOOR DE SPORTMICROBE?

Via de Liberale Mutualiteit krijgt u nog een extra duwtje in de rug door de aanbieding van verschillende tussenkomsten. Ga langs bij uw kantoor van de Liberale Mutualiteit voor meer informatie.



MOTIVATIE TROEF



Het succes van een gezonde levensstijl is in grote mate afhankelijk van uw eigen motivatie!



TIPS

- Hou een realistisch doel voor ogen. 5 à 10 % van uw huidige gewicht verliezen is reeds een enorm succes! Wees u ervan bewust dat hiervoor wel degelijk serieuze inspanningen (gezonder eten en meer bewegen) moeten geleverd worden.
- Fixeer u niet teveel op de weegschaal want uw gewicht schommelt van dag tot dag. Ga dus zeker niet elke dag op de weegschaal staan en weeg u steeds op hetzelfde moment van de dag.
- De meeste vooruitgang wordt geboekt door kleine aanpassingen in de eet- en leefgewoonten consequent vol te houden.
- Beloon uzelf voor ieder succes: een dagje heerlijk ontspannen, een uitstapje met een paar vriendinnen, enz.
- Schrijf voor uzelf uw doelstellingen op papier, bijvoorbeeld elke avond 20 sit-ups, minimum 2 stukken fruit eten per dag, enz. Voeg er ook uw persoonlijke voor-

delen van een gezond gewicht aan toe. In een moeilijke periode kunt u hierop terugvallen om de moed niet te verliezen.

- Eén keer zondigen kan geen kwaad maar maak er geen dagelijkse gewoonte van.
- Een lotgenoot zoeken kan een grote steun betekenen. Zo kunnen jullie elkaar steunen, samen leuke dingen doen en tips en recepten uitwisselen.

MEDISCHE BEHANDELINGEN

Wanneer u er niet in slaagt gewicht te verliezen door gezonder te eten en meer te bewegen, kan u steeds langsgaan bij uw arts om eventuele verdere behandelingsmogelijkheden te bespreken.

Geneesmiddelen

Geneesmiddelen kunnen ondersteunend werken bij een vermageringsdieet en dienen voorgeschreven te worden door een arts. De geneesmiddelen gaan ofwel de eetlust remmen of de opname van vetten beperken. Voor meer advies, ga langs bij uw arts.

Chirurgie

Bij morbide obesitas (BMI vanaf 40) of obesitas met een BMI vanaf 35 met aangetoonde diabetes én waarbij de klassieke behandeling (vermageringsdieet in combinatie met meer beweging) gedurende minstens 1 jaar geen blijvend succes heeft, kan het nuttig zijn chirurgie te overwegen. Bespreek dit steeds met uw arts. Daarnaast blijft het langetermijnsucces van de gewichtsdeling afhangen van uw eet- en leefgewoonten.

IV. Het gewicht uit balans



EEN TE HOOG GEWICHT

Overgewicht en obesitas: wat is het verschil?

Overgewicht of zwaarlijvigheid (BMI tussen 25 en 29,9) is een overmatige opstapeling van vet in het lichaam. Ongezonde eetgewoonten en onvoldoende beweging liggen hiervan aan de basis. Overgewicht verhoogt de kans op tal van chronische aandoeningen.

Obesitas (BMI tussen 30 en 39,9) is een chronische aandoening en een ernstige vorm van overgewicht of zwaarlijvigheid. Vanaf een BMI 40 is er sprake van morbide obesitas. Obesitas is schadelijk voor het lichaam en kan leiden tot chronische aandoeningen die levensbedreigend kunnen zijn. Obesitas ontstaat vaak door een complex samenspel van factoren en dient multidisciplinair behandeld te worden.

Wat zijn de oorzaken van een te hoog gewicht?

Een verstoorde energiebalans is de kern van het probleem. Door te eten voorzien we ons lichaam van energie. Het lichaam heeft deze energie nodig voor de werking van de spieren, de organen en voor het op peil houden van onze lichaamstemperatuur.

Een te hoog gewicht ontstaat wanneer u meer energie opneemt dan dat u verbruikt. De niet-verbruikte energie wordt dan omgezet in lichaamsvet.

Te weinig beweging zorgt voor een lager energieverbruik waardoor de energiebalans sneller in onevenwicht geraakt.

Psychologische factoren: sommige mensen zoeken een oplossing voor hun problemen door meer te eten. Ze vervelen zich, ze voelen zich slecht, enz.

Erfelijke aanleg: steeds meer onderzoeken tonen aan dat obesitas ook voor een deel erfelijk wordt bepaald. Zo verschilt het energieverbruik voor het functioneren van het lichaam van persoon tot persoon.

Leeftijd: naarmate we ouder worden heeft het lichaam minder energie nodig. Daarnaast is er vaak ook minder lichaamsbeweging waardoor het energieverbruik nog meer daalt. Een gewichtstoename van 1 tot 2 kg gespreid over een periode van 10 jaar is geen probleem. Wanneer uw gewicht sneller of meer stijgt, is dit een teken aan de wand.

Hormonale wijzigingen kunnen ook een invloed hebben op ons gewicht. Zo kan het gewicht stijgen bij vrouwen in de menopauze.

Andere factoren: ook ziekte, medicatiegebruik en andere factoren kunnen het gewicht negatief beïnvloeden.



Gezondheidsrisico's

Naast lichamelijke klachten, zoals pijn aan de gewrichten, vermoeidheid, een verhoogde kans op tal van chronische aandoeningen, enz., kan een te hoog gewicht ook negatief werken op het zelfbeeld.



EEN GEZOND GEWICHT VANAF DE KINDERJAREN IS VAN LEVENSBELANG!

De negatieve gevolgen van een ongezond gewicht ontwikkelen zich reeds op jonge leeftijd. Wie als kind reeds te maken heeft met een ongezond gewicht, heeft later meer kans om op volwassen leeftijd ook met deze problematiek te kampen.



Leer uw kinderen van jongs af aan gezond eten en vermijdt zo ernstige gezondheidsproblemen in de toekomst.

EEN TE LAAG GEWICHT

Ontstaan

Een **verstoorde energiebalans** is, net zoals bij overgewicht en obesitas, de kern van het probleem. Hier wordt er minder energie via de voeding opgenomen dan dat er wordt verbruikt door het lichaam. Hierdoor zal het gewicht dalen. Als het gewicht te sterk daalt (BMI lager dan 18,5) is er sprake van ondergewicht.

Verstoord zelfbeeld: de media maakt het ons niet gemakkelijk om tevreden te zijn met onszelf. Het slankheidsideaal heeft vooral een nefast effect op het zelfvertrouwen van jonge vrouwen en tienermeisjes waardoor ze alles zouden doen voor dat perfecte lichaam. Bij veel jongens is de drang naar het perfecte goed gespierde lichaam ook zeer hoog.

Andere factoren zoals ziekte en medicatie kunnen een invloed hebben op het gewicht. Ga langs bij uw arts voor meer informatie.

Eetstoornissen

Eetstoornissen zijn niet te onderschatten en brengen veel nadelen met zich mee, zowel op lichamelijk als op psychologisch vlak. Hieronder worden de twee meest gekende eetstoornissen aangehaald, namelijk boulimia nervosa en anorexia nervosa. Voor meer informatie over eetstoornissen en de behandeling ervan, ga langs bij uw arts.

Boulimia nervosa is een ernstige aandoening waarbij onweerstaanbare eetbuien frequent voorkomen eventueel samenhangend met braken, zéér streng diëten, veel bewegen of het gebruik van laxeermiddelen.



WANNEER IS ER SPRAKE VAN EEN EETBUI?

Tijdens een eetbui worden in korte tijd grote hoeveelheden voedsel ingenomen. Een eetbui kan worden uitgelokt door het overslaan van maaltijden, te streng te diëten, maar ook door negatieve gevoelens.

Anorexia nervosa wordt gekenmerkt door een verminderde eetlust of een totaal verlies van eetlust. Anorexia nervosa kan zich uiten door zeer streng te diëten of door periodes van eetbuien die afgewisseld worden met periodes van uithongering.



V. Meer informatie



Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen of aandoeningen? Ga dan langs bij uw kantoor van de Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures.**

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit.



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsniewsbrief** via onze website. De nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)

Vergote Square 43 - 1030 Brussel

☎ 02/380.80.98

www.dietistenvereniging.be

Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese - Veldenstraat 43 - 1050 Brussel

☎ 02/649.85.37

www.cardiologischeliga.be

Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV)

Ottergemsesteenweg 456 - 9000 Gent

☎ 09/220.05.20

www.vlaamsediabetesvereniging.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 - 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be - www.lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.libmutbrab.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 - 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be - www.lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 - 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be - www.libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 - 📠 011/22.20.67

info@lml.be - www.lml.be

Liberale Mutualiteit - Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - 📠 02/452.62.20

info@lmlvg.be - www.lmlvg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie januari 2009