

Over gewicht en overgewicht





OVER GEWICHT EN OVERGEWICHT

Overgewicht is niet onoverkomelijk. Je kunt er iets aan doen. Meer nog, je kunt het zelfs voorkomen. Alle kilo's die er niet bijkomen, moet je ook niet verliezen, en op je gewicht letten is ongetwijfeld de beste manier om gezond te blijven.

Een evenwichtige voeding en regelmatig bewegen zijn twee belangrijke regels voor een gezonde levensstijl. En aan onze kinderen, die groot worden door zich te spiegelen aan hun ouders, geven we dan ook best het goede voorbeeld...

GEVECHT TEGEN DE KILO'S

Wereldwijd is overgewicht uitgegroeid tot één van de belangrijkste gezondheidsproblemen. Ook België ontkomt niet aan die tendens. Uit de resultaten van de Nationale Voedselconsumptiepeiling (2005) blijkt dat ongeveer 1 op 3 Belgen kampt met overgewicht en 1 op 10 Belgen lijdt aan obesitas (ernstig overgewicht). Het verschil met de Verenigde Staten, waar de cijfers nog hoger liggen, wordt echter steeds kleiner. Ook in Europa grijpt overgewicht in een snel tempo om zich heen: ongeveer 200 miljoen Europese volwassenen kampen met overgewicht of obesitas (bron: International Obesity Task Force, 2005).

In haar wereldgezondheidsrapport 2002 plaatst de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) obesitas in de top 10 van risicofactoren die het ziekte- en sterftecijfer doen stijgen. Terwijl in de ontwikkelingslanden ongeveer 170 miljoen kinderen lijden aan ondergewicht (vooral door een tekort aan voeding), sterven in Noord-Amerika en West-Europa jaarlijks bijna een half miljoen mensen aan ziekten gerelateerd aan overgewicht!

KINDEREN, DE DIKKERDJES VAN MORGEN ?

Het probleem met overgewicht is dat overal ter wereld steeds meer kinderen en jongeren er het slachtoffer van worden. In Europa lijdt 1 op 5 kinderen aan overgewicht en jaarlijks komen er ongeveer 400.000 kinderen met overgewicht bij (bron: International Obesity Task Force, 2005). België volgt de Europese trend van het groeiende aantal kinderen en jongeren met overgewicht. Ongeveer 11% van de kinderen en jongeren onder de 18 jaar is er te zwaar (bron: Gezondheidsenquête België, 2004). De oorzaak is niet alleen dat kinderen steeds meer een zittend leven leiden en te weinig bewegen, maar ze nemen ook minder gezonde voedingsgewoonten van hun ouders over...



DE WAARHEID KOMT UIT EEN KINDERMOND

Overgewicht (is niet alleen minder esthetisch, maar) heeft ook een belangrijke weerslag op het leven van een kind. Het wordt vaak uitgesloten en gepest, waardoor het nog minder geneigd is deel te nemen aan sportactiviteiten en een negatief zelfbeeld krijgt. Jammer genoeg verdwijnen de problemen niet met het ouder worden.

Een zwaarlijvig kind loopt het risico een zwaarlijvige volwassene te worden: overgewicht in de adolescentie geeft vijf keer meer kans op overgewicht op 40 jaar. Dat heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid, want hoe vroeger er sprake is van overgewicht, hoe meer kans op ziekte of overlijden als gevolg van zwaarlijvigheid... Kortom, 'oude' kilo's brengen het leven ernstig in gevaar!

EEN ZWARE LAST OM DRAGEN

Overgewicht en obesitas kunnen talrijke lichamelijke en psychosociale gevolgen (verminderd zelfvertrouwen, emotionele problemen) veroorzaken. Zwaarlijvigheid verhoogt in aanzienlijke mate het risico op een hele reeks aandoeningen. In de eerste plaats is er diabetes type 2, een ziekte waarvan de frequentie onrustwekkend toeneemt bij obese kinderen. Vervolgens zijn er de hart- en vaatziekten, te veel cholesterol in het bloed, aandoeningen van de kransslagader, hoge bloeddruk, hartinfarct, cerebrovasculair accident (CVA). Bovendien hebben zwaarlijvige personen meer kans op galstenen, prostaatkanker, borst- en baarmoederkanker, onvruchtbaarheids- of ademhalingsproblemen, slaap-apneu, osteo-arthritis,... dus voldoende om ons zorgen over te maken, vooral omdat deze aandoeningen soms zware ingrepen met zich meebrengen.



KLEINE RESULTATEN, GROTE WINSTEN !

Een beperkt, maar duidelijk en realistisch gewichtsverlies van 5 tot 10% van je huidige gewicht, is reeds voldoende voor het beperken van de risico's als gevolg van overgewicht. Een gezond gewicht heeft vele voordelen. Je voelt je niet alleen lekkerder in je vel, je kan ook zonder puffen deelnemen aan sport-activiteiten, je hebt meer zelfvertrouwen en je hart- en bloedvaten blijven in topvorm!

10% blijvend gewichtsverlies zorgt reeds voor:

- 20% minder sterfgevallen (algemeen)
- 30% minder kans op overlijden als gevolg van diabetes
- 40% minder kans op overlijden als gevolg van kanker
- een daling van de bloeddruk met 10 mmHg
- een daling van de totale cholesterol met 10%
- een daling van de 'slechte' cholesterol LDL met 15%
- een daling van de triglycerides (of vetten in het bloed) met 30%
- een stijging van de 'goede' cholesterol HDL met 8%

HEB IK OVERGEWICHT ?

Zwaarlijvigheid is een extreme opeenhoping van vetten in het organisme. Om overgewicht te bepalen, hebben gezondheidsdeskundigen een zeer eenvoudige berekening uitgedokterd: de Body Mass Index (BMI). Je kunt je BMI eenvoudig zelf berekenen:

BMI = je huidige gewicht (in kilo's) gedeeld door je lengte (in meter) in het kwadraat.

Bijvoorbeeld: een vrouw van 55 kg met een lengte van 1,65 meter heeft een BMI van $55/(1,65)^2 = 20,2$. Deze persoon heeft dus een normaal of gewenst gewicht (tussen 20 en 25).

Bij een BMI tussen 25 en 30 spreken we van overgewicht. Een BMI van meer dan 30 wijst op obesitas (of ernstig overgewicht). Met een BMI lager dan 20, weeg je te weinig. Opgelet: bij kinderen en jongeren onder de 18 jaar worden andere waarden gehanteerd die rekening houden met de leeftijd en het geslacht. De berekening geldt ook niet voor zwangere vrouwen en mama's die borstvoeding geven.

DE KILO'S ZEGGEN NIET ALLES

We moeten die cijfers echter nuanceren want ze kunnen de gezondheidsrisico's bij sommige personen onder- of overschatten:

- iemand die aan bodybuilding doet, kan volgens de berekening van de BMI een overgewicht vertonen, terwijl het hier enkel over extra spiermassa gaat;
- ook stijgt het gewicht met de leeftijd (we ontwikkelen meer vet en minder spieren), en een BMI van 25 is bij een senior dan ook minder zorgwekkend dan bij een jongvolwassene.

Naast de hoeveelheid lichaamsvet is ook de verdeling ervan een belangrijke factor voor het bepalen van gezondheidsrisico's. Een ophoping van vet ter hoogte van de buik (abdominaal overgewicht of de zogenaamde appelvorm) is het gevaarlijkst. Deze personen hebben meer kans op (vooral cardiovasculaire) aandoeningen dan mensen bij wie het vet zich ophoopt rondom de heupen en dijen (de zogenaamde peervorm).

Een eenvoudige manier om zo'n ongunstige vetverdeling te achterhalen is het meten van de middelomtrek met een lintmeter. Meet de omtrek net onder de onderste ribben op het smalste deel van je middel terwijl je uitademt. Trek de lintmeter niet te strak aan. De middelomtrek kan je als volgt interpreteren:

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



ONGEZONDE LEEFGEWOONTEN

Ondanks een eventuele genetische aanleg en sommige metabolische mechanismen (hypothyroïdie, bijnierschorsproblemen...), is obesitas meestal het gevolg van een simpel onevenwicht tussen het ingenomen voedsel en het energieverbruik. Zwaarlijvige mensen kunnen in vele valkuilen trappen:

- ze eten bijvoorbeeld minder koolhydraten omdat ze - ten onrechte - denken dat ze er dik van worden;
- ze slaan het ontbijt of andere maaltijden over;
- ze eten te veel in de late namiddag of 's avonds;
- ze eten ook meer tussendoortjes die rijk zijn aan vetten en calorieën;
- zwaarlijvige mensen eten vooral te vet en op het einde van de dag weten ze zelden wat ze die dag werkelijk hebben gegeten en...
- daarnaast bewegen ze veel te weinig!

AFVALLEN ZONDER AF TE ZIEN

Vermageren is geen synoniem van vasten! Integendeel, gezond vermageren is vooral anders eten of gezonder en evenwichtiger eten. Het is uiteraard wel zo dat je in het algemeen minder moet eten om een negatieve energetische balans te bekomen. Met andere woorden, je lichaam moet meer verbruiken (door te bewegen) dan het inneemt (door te eten). Niets is verboden, alles is een kwestie van hoeveel en hoe dikwijls.

Concreet is er een belangrijke rol weggelegd voor water (1,5 l per dag), aardappelen en graanproducten (brood, pasta,...) en fruit en groenten (zonder saus). Vlees en melkproducten (met weinig vet) mogen in redelijke hoeveelheden worden verbruikt, terwijl vetten, chips, snoep, enz. slechts in kleine hoeveelheden toegelaten zijn.

Kortom, laat je leiden door de actieve voedingsdriehoek!

Gedaan met onverantwoord diëten !

Sommige wonderdiëten (op basis van ananas, groene thee, 'thermogene' koffie, vermagerende kruidenaftreksels, chroom, chytosan... of ook het zogenaamde Hollywooddieet) zijn in werkelijkheid niets anders dan bedrog. Hoed je voor de wonderdiëten van sommige tijdschriften die supersnelle resultaten beloven. Ze veroorzaken meestal voedingstekorten, vooral op het gebied van vitamines en mineralen.

Bij diëten zoals het Montignac- of Atkinsdieet mogen bepaalde voedingsmiddelen niet samen worden gegeten (bv. geen vlees met aardappelen, geen brood met kaas). Hoewel ze inderdaad goede resultaten geven op het gebied van gewicht, is dat niet het gevolg van het apart eten van de voedingsmiddelen, maar eenvoudig door de vermindering van het aantal calorieën. Stoppen met dergelijke diëten leidt meestal tot een gewichtstoename. Sommige van die diëten zijn trouwens werkelijk te vet (Atkins bijvoorbeeld), hetgeen niet goed is voor hart en bloedvaten.

En de proteïnediëten? Omdat ze zorgen voor een spectaculair en snel gewichtsverlies, hebben ze veel succes bij personen met overgewicht en bij vele artsen. Ze zijn eenvoudig, maar meestal worden ze niet lang volgehouden als gevolg van hun eentonigheid, ze verstoren bovendien het sociale karakter van de maaltijden, zijn vrij duur en brengen de persoon niets bij.

Een dipje ?

Geen paniek! Het is heel normaal dat je lichaam zich moet aanpassen aan het feit dat je minder eet. Neem op een moeilijk moment een appel of een bruine boterham met kwark... En neem gerust een klein stukje chocolade (liefst puur) als dat je kan helpen om er weer een tijdje tegen te kunnen!



Minder vet

Vet bevat ongeveer twee keer meer calorieën dan eiwitten of koolhydraten. Deze calorieën zijn, voor het overgrote deel, volkomen overbodig. Daarom focussen de meeste vermageringsdiëten op een beperking van deze vetten. Maar we moeten ze dan wel goed kunnen opsporen. Sommige vetten zijn duidelijk zichtbaar: bak- en braadvetten, smeervetten, smaakmakers, zoals mayonaise of slaolie, of het vetrandje aan sommige stukken vlees. Andere vetten zijn minder zichtbaar en zitten verborgen in gebak, charcuterie, vette sauzen, kaas,... Dus, let op verborgen vet en lees het etiket!

Meer magere producten

De zogenaamde lightproducten zijn niet noodzakelijk (on)gezonder. Maar je moet er ook niet meer van eten dan van gewone producten! Volgende alternatieven zijn 'licht' en bovendien evenwaardig:

- vlees: biefstuk, filet pur, varkensmignonnette, varkensfilet, gevogelte (zonder vel), magere ham, kalkoenfilet, américain (niet bereid),...
- vis: alle soorten vis, uitgezonderd visconserven met olie en gepaneerde en gefrituurde vis;
- melkproducten: halfvolle of magere melk, alle bereidingen op basis van magere melk (pudding,...), kaas met minder dan 25% vetgehalte (Camembert light,...);
- alle soorten fruit, uitgezonderd oliehoudende vruchten (zoals noten, hazelnoten, amandelen,...);
- alle groenten mogen onbeperkt, op voorwaarde dat er geen saus bij is;
- alle zetmeelhoudende producten (aardappelen, brood, pasta, rijst...), bij voorkeur niet gefrituurd en zonder vette saus;
- vetten: kies voor halfvolle boter, minarine, gecondenseerde melk in plaats van room, maïszetmeel voor de bereiding van warme sauzen en kwark voor mayonaises.

Maar zorg vooral voor voldoende afwisseling!

Een handig hulpmiddel om variatie te brengen in het dagdagelijkse menu is de Belgische voedingsmiddelentabel van de vzw NUBEL.

EEN VERMAGERINGSDAGJE (1500 KCAL)

De hoeveelheid energie die een volwassene elke dag nodig heeft, ligt tussen 1800 en 3000 kcal. De precieze hoeveelheid hangt af van verschillende factoren: het geslacht (man of vrouw), het soort werk dat men doet (zittend of fysieke arbeid), de mate waarin men aan sport doet (geen, matig of van hoog niveau), enz.

Een goede indeling van je dieetdag helpt je bij het gevecht tegen vreetbuien en ongezonde tussendoortjes!

Ontbijt

- 1 glas pompelmoessap (20 cl)
- 1 kom muesli (40 g) met verse seizoensvruchten (1 tot 2 stuks)
- koffie (zonder suiker) of thee met melk

Tienuurtje

- 1 griesmeelpudding (50 g)
- 1 glas water of vers fruitsap

Lunch

- 100 g mager vlees, gevogelte of vis
- 200 g aardappelen (3 stuks) of 50 g rijst of pasta (ongekookt gewogen)
- een handvol gestoomde of rauwe groenten (100 à 200 g)
- 2 glazen water

Vieruurtje

Ontdek opnieuw het vieruurtje! Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die regelmatig een gezond vieruurtje nemen meestal minder gewichtsproblemen hebben...

- 1 kommetje magere yoghurt met verse vruchten of een sinaasappel

Avondmaal

- 1 kom soep (200 ml)
- 2 sneetjes bruin brood, halfvolle boter of minarine
- 50 g rundsgebraad, filet d'anvers, bacon, light kaas of kwark
- 2 glazen water

BEWEGEN OM CALORIEËN TE VERBRUIKEN

We komen uit de wagen en stappen de lift in, waarna we met de afstandsbediening in aanslag opnieuw gaan zitten. Alles is er op gericht om ons het leven gemakkelijk te maken en daardoor bewegen we steeds minder... Wandelen, lopen, zwemmen, fietsen, trappen lopen, te voet naar de winkel... het zijn allemaal manieren om minstens 30 minuten per dag te bewegen en de nodige energie te verbruiken. De voordelen van bewegen zijn snel zichtbaar: een fitter gevoel, een betere fysieke conditie en een hogere levenskwaliteit! Maak minstens tweemaal per week een uurtje vrij om te sporten. Kies een sport die bij je past en wees waakzaam voor overbelasting van je gewrichten (obese personen zijn daarvoor sneller vatbaar!). Waarom zou je niet samen met vrienden of familie aan sport doen, het is gezellig en motiverend. Je kan tevens raad vragen aan een specialist (dokter, kinesist of coach...).

MEDISCHE HULP NODIG ?

Als je reeds alles hebt geprobeerd, maar zonder succes, aarzel dan niet om een diëtist(e) te raadplegen die je opnieuw kan motiveren of eventueel je dieet kan aanpassen.

Ben je werkelijk ten einde raad, dan kun je terecht bij je huisarts voor andere mogelijkheden of doorverwijzing naar een specialist. Vergeet echter niet dat de beste methodes nog steeds de meest natuurlijke zijn... en verwacht geen mirakels!



ENKELE NUTTIGE ADRESSEN



Vlaamse Vereniging van Voedingskundigen en Diëtisten (VVVD)

Vergote Square 43 - 1030 Brussel
Tel.: 02-380 80 98 - Fax: 02-380 83 60
Tel.: 0478-48 20 48
dietisten@skynet.be
www.vvvd.be

Nubel vzw (Nutriënten België)

Belgische voedingsmiddelentabel
Eurostation – Blok II
Victor Hortaplein 40, bus 10 - 1060 Brussel
Tel.: 02-524 72 20 – Fax: 02-524 73 98
carine.seeuws@health.fgov.be
www.nubel.com - www.internubel.be

Nutrition Information Center vzw (NICE)

Leuvenseplein 4 – 1000 Brussel
Tel.: 02-510 63 66 - Fax: 02-510 63 65
info@nice-info.be
www.nice-info.be

BOLD – Belgische vereniging voor obese patiënten

info@boldnet.be
www.boldnet.be

Op internet

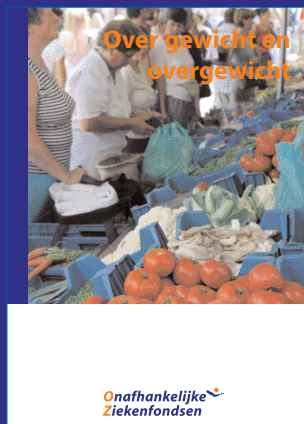
www.vig.be
www.kilowatch.be
www.healthandfood.be
www.voedingsinfo.org
www.gezondgewicht.be
www.eufic.org



Deze brochure is een uitgave van
de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Thierry Monasse



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

