

Praat erover met een arts en/of diëtist(e)

Deze bekende stelling is op overgewicht of obesitas meer dan ooit van toepassing. Na het doornemen van dit boekje, zal u het met ons eens zijn: overgewicht/obesitas is een chronische ziekte die niet te licht mag opgenomen worden, maar die een raadpleging bij een arts en/of diëtist verdient.

Het verliezen van overtollige kilo's is een investering in een lang en gezond leven.

De voordelen van (slechts) "5 à 10 kilo lichter" voor uw gezondheid zijn talrijk: hoge bloeddruk daalt, cholesterol en suikergehalte in het bloed verbeteren beduidend, u loopt minder kans op hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, gewrichtspijnen...

Wees echter realistisch in de snelheid waarmee u gewicht wilt verliezen. 10% gewichtsverlies over 6 maanden is een realistisch streefdoel. Wie meer dan één kilo per week verliest, loopt de kans om snel weer aan te komen.

In vorm blijven is een levenslange uitdaging.

Gezond eten en regelmatig bewegen, helpen u al een heel eind op weg.

Uw arts en/of diëtist(e) zijn er om u te helpen om een correct gewicht te bereiken en te behouden. Praat er met hen over!

© Obesitas forum 2004



Deze gids werd gerealiseerd door het Obesitas Forum in samenwerking met de BASO (Belgian Association for the Study of Obesity) met de ondersteuning van



Overgewicht bent u in goede vorm?



Een praktische gids voor een correct gewicht

Overgewicht, een gezondheidsrisico

Bijna 1 op 2 Belgen is te dik...

Natuurlijk zijn ronde vormen niet altijd lelijk, maar er is een verschil tussen "volslank" en "te dik". Zwaarlijvigheid kan uw gezondheid in gevaar brengen en is vaak de oorzaak van hart- en vaatziekten, suikerziekte en zelfs bepaalde kankers.

Overtollige kilo's kunt u dus maar beter aanpakken.

Want een gezonde vorm en een gezond gewicht vormen de basis voor een lang en gezond leven.

Dit boekje gaat daarom over **uw gezond gewicht**.

Hoe gezond is uw gewicht?

En ook:

Hoe kunt u uw gezond gewicht en uw gezonde vorm behouden of bereiken?

Nagenoeg elke dag hoort of leest u wel iets over nieuwe zogenaamde wondermiddeltjes of "blitz"-diëten om te vermageren. Maar klopt deze informatie wel? En bij wie kan u terecht voor hulp als u iets aan uw gewicht wil doen?

Met dit boekje willen we u op het goede spoor zetten.

Het lezen ervan neemt minder dan 10 minuten van uw tijd in beslag.

10 minuten om uw gezonde vorm te vinden.

Dit boekje is een realisatie van het **Obesitas Forum, een onafhankelijk platform dat alle partners in de strijd tegen overgewicht en obesitas in België verenigt.**

Het werd samengesteld op basis van de "Consensus van de BASO*" (2002) en geeft op een wetenschappelijk verantwoorde manier tips om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.

* BASO: Belgian Association for the Study of Obesity, een vereniging van Belgische experten, gespecialiseerd in het onderzoek naar en de preventie en behandeling van overgewicht.

Wat is een correct gewicht?

Een correct gewicht wordt niet alleen in kilo's uitgedrukt

Uw lichaam zegt meer over uzelf dan u denkt. In drie eenvoudige stappen kunt u zelf nagaan of uw gewicht gezond voor u is.

Stap 1

Bereken uw Body Mass Index (BMI)

Stap 2

Meet uw middelomtrek

Stap 3

Ga na of u andere aandoeningen of gezondheidsrisico's heeft

Hoe uw gewicht evalueren?

Stap 1

Bereken uw BMI

De Body Mass Index (BMI) bekijkt uw gewicht in verhouding tot uw lengte. Door die twee te combineren, kan de vetmassa in het lichaam ingeschat worden. Overgewicht kan immers het best omschreven worden als een te veel aan vetmassa in het lichaam. Uw BMI vertelt u dus meer dan uw weegschaal! Deze waarde is onafhankelijk van de leeftijd of het geslacht.

Hoe wordt de BMI berekend

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

Voorbeeld:

$$\text{BMI} = \frac{95}{1,80 \times 1,80} = 29,32 \text{ kg/m}^2$$

Uw BMI:

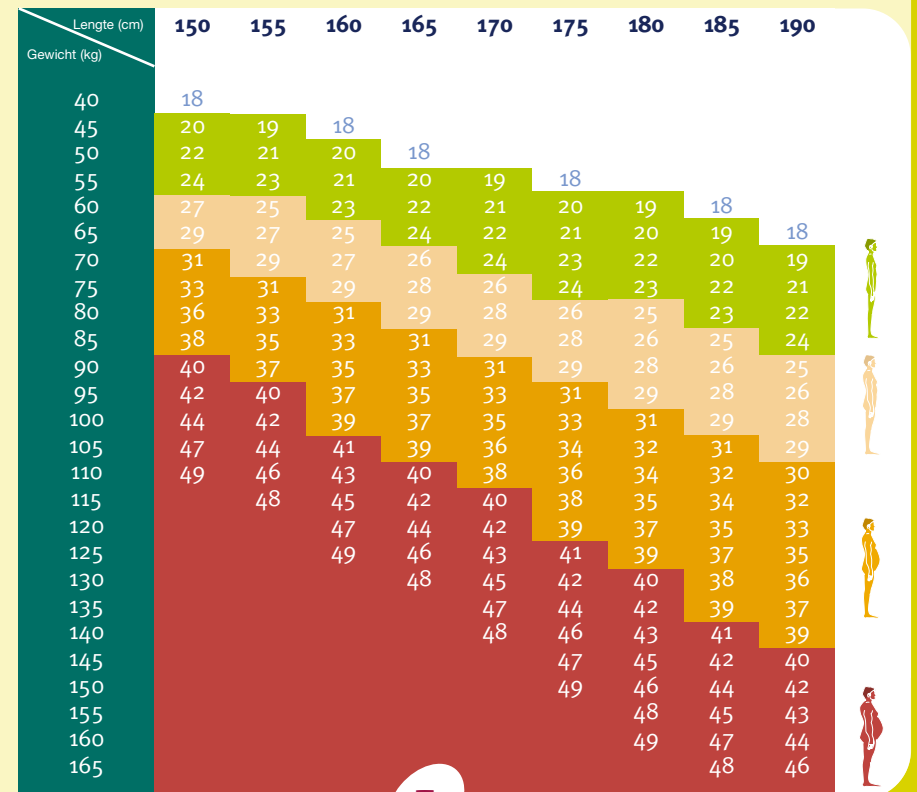
$$\text{BMI} = \frac{\quad}{\quad \times \quad} =$$

4

Wat betekent uw BMI precies?

Ondergewicht	< 18,5
Normaal gewicht	18,5 – 24,9
Overgewicht	25 – 29,9
Obesitas	30 – 39,9
Morbide obesitas	> 39,9

Zelfs indien uw gewicht normaal is, lees toch verder. U vindt in deze brochure wellicht nuttige tips om uw gezond gewicht ook te behouden.



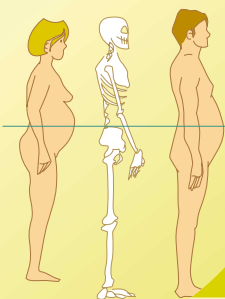
5

Stap 2

Meet uw middelomtrek

Een extra kilo hoeft niet altijd een probleem te zijn. Belangrijk is ook hoe deze kilo's verdeeld zijn over het lichaam. Wie een te hoge vetopstapeling in de buikstreek heeft, loopt immers meer kans om hart-en vaatziekten of suikerziekte te krijgen. Uw middelomtrek bekijkt hoeveel vetmassa u rond uw middel heeft.

Hoe wordt de middelomtrek gemeten?



Meet met een lintmeter de omtrek van uw middel. Meet de omtrek net onder de onderste ribben terwijl u uitademt. Trek de lintmeter niet strak aan.

Meet uw middelomtrek:

Middelomtrek = _____ cm

Wat betekent uw middelomtrek voor u?

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

Stap 3

Ga na of u andere aandoeningen of gezondheidsrisico's heeft

Om een globaal beeld te krijgen van uw gewicht en uw gezondheid, is het belangrijk om naast uw BMI en middelomtrek ook na te gaan of er bijkomende risico's zijn. Ga na of volgende aandoening(en) of risicofactor(en) op u van toepassing zijn.

U kunt uw arts vragen om samen met u het lijstje te doorlopen indien u hierbij vragen hebt.

Kruis aan wat op u van toepassing is.

Aandoening

ja nee

Suikerziekte (Type 2 Diabetes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hart- en/of vaatziekten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hypertensie (hoge bloeddruk)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slaapapneu (extreem luid snurken, ademhalingsstop tijdens de slaap)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Risicofactoren

ja nee

Roken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemen met de cholesterol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Een te hoog suikergehalte in het bloed, bij een bloedtest afgenomen in nuchtere omstandigheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leden uit uw directe familie lijden aan een hart- en/of vaatziekte of aan diabetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U bent een vrouw die ouder is dan 55 (of na de menopauze)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U bent een man die ouder is dan 45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat zijn mijn resultaten?

Noteer hier:

>

Uw BMI

>

Uw middelomtrek

>

Het aantal aandoeningen
en risicofactoren dat op u
van toepassing is

>



Wat zijn de risico's voor mijn gezondheid?

BMI (KG/M ²)	Middelomtrek	
	Mannen < 102 cm Vrouwen < 88 cm	Mannen ≥ 102 cm Vrouwen ≥ 88 cm
Ondergewicht < 18,5		
Normaal 18,5 - 24,9		
Overgewicht 25,0 - 29,9		
Obesitas 30,0 - 39,9		
Morbide obesitas > 39,9		

U bevindt zich in de witte zone

- * Uw gewicht is te laag voor uw lengte. Een te lage BMI gaat, net als een te hoge BMI, gepaard met risico's voor de gezondheid. Ga na of u evenwichtige voedingsgewoonten heeft en vraag eventueel advies aan uw arts of diëtist(e).

U bevindt zich in de groene zone

- * U heeft een gezond gewicht. Blijf gezond eten en regelmatig bewegen en controleer op regelmatige tijdstippen uw BMI en middelomtrek.

U bevindt zich in de oranje zone

- * Neem uw gezondheid ter harte. U heeft overgewicht of een normale BMI maar een te hoge middelomtrek. Dit laatste wijst meer dan waarschijnlijk op een te grote opstapeling van vet in de buikstreek.

Indien u tot deze groep behoort en u heeft ook meer dan één risicofactor en/of aandoening, dan is het voor u aangewezen om te vermageren. Praat hierover met uw arts en/of diëtist(e)

U kunt gewicht verliezen door:

- * de inname van calorieën te verminderen (door gezonder en/of minder te eten)
- * meer calorieën te verbranden (door meer te bewegen)
- * is uw BMI hoger dan 27, dan kan uw arts ook overwegen uw behandeling te ondersteunen met een geneesmiddel
- * psychologische begeleiding kan u helpen om een gezonder gewicht te behalen en behouden
Lees hierover meer op pagina 12

U bevindt zich in de rode zone

- * Uw BMI ligt boven de normale waarden: u lijdt aan obesitas of u heeft overgewicht met vooral opstapeling van vet in de buikstreek. Misschien ondervindt u fysieke ongemakken die te maken hebben met uw overtollige kilo's (zoals bijvoorbeeld kortademigheid, overvloedig zweten, gewrichtspijnen in knieën en heupen,...). U loopt ook meer risico om andere aandoeningen te krijgen die verbonden zijn met een overtollig gewicht.

Wil u iets aan uw gewicht doen, blijf dan niet bij de pakken zitten. Uw huisarts en/of diëtist(e) zijn er om u te helpen en samen met u een haalbare en doeltreffende oplossing uit te werken voor uw gewichtsprobleem. Uw gezondheid is een belangrijk kapitaal en dat mag u niet op het spel zetten!

U kunt gewicht verliezen door:

- * de inname van calorieën te verminderen (door gezonder en/of minder te eten)
- * meer calorieën te verbranden (door meer beweging in te schakelen in uw dagelijks leven)
- * uw arts kan ook overwegen uw behandeling te ondersteunen met een geneesmiddel
- * psychologische begeleiding kan u helpen om een gezonder gewicht te behalen en behouden

Indien uw BMI hoger is dan 40 of indien uw BMI hoger is dan 35 in combinatie met andere risicofactoren of aandoeningen, kan uw arts ook een heelkundige ingreep overwegen. Lees hierover meer op pagina 17.

Hoe een correct gewicht bereiken... en behouden?

“Vermageren is eenvoudig... Ik heb het al zoveel gedaan!”

Heeft u kilo's teveel, dan zal deze uitspraak u niet vreemd zijn. Uw gewicht doeltreffend aanpakken is echter niet alleen een kwestie van kilo's verliezen, maar vooral van daarna ook op gewicht te blijven! En dat is lang niet altijd zo eenvoudig...

Zwaarlijvigheid is immers een chronische aandoening en vraagt dan ook een aanpak en inspanning op lange termijn.

Een succesvolle behandeling bestaat altijd uit een combinatie van factoren:

- * een minder calorierijke voeding
- * meer beweging
- * een aangepaste kijk op eten – een ander eetgedrag
- * en een ondersteunend geneesmiddel indien aangewezen

Wil u gaan vermageren, bereid u daar dan goed op voor. En vooral, sla volgend advies niet in de wind:

Wees realistisch in het gewichtsverlies dat u wil bereiken!

Het heeft geen zin te snel, te veel kilo's te verliezen.

Dat werkt niet alleen ontmoedigend als u het resultaat niet bereikt, bovendien biedt dit ook niet de garantie dat u uw nieuwe gewicht zal kunnen behouden.

Een gewichtsverlies van 5 à 10% over 6 tot 12 maanden is een haalbaar streefdoel om mee van start te gaan!

Ook al levert dit u nog geen “mannequin”-maatje op, uw gezondheid zal er sterk op vooruit gaan! Wist u bijvoorbeeld dat 4 kg minder op 4 jaar tijd het risico om suikerziekte te krijgen met meer dan de helft vermindert?

I. Gezond en evenwichtig eten

Denkt u nu ook meteen aan “dieet”? Laat ons dit dan toch even nuanceren.

Uw “voeding aanpassen” staat niet gelijk met het volgen van een superstreng dieet, want dat is niet lang vol te houden en zal meestal leiden tot het gekende ‘jojo’-effect.

Een caloriebeperking van 500 tot 1000 kcal per dag is haalbaar en langer vol te houden, en leidt op zich al tot een gewichtsverlies van 0.5 tot 1 kg per week.

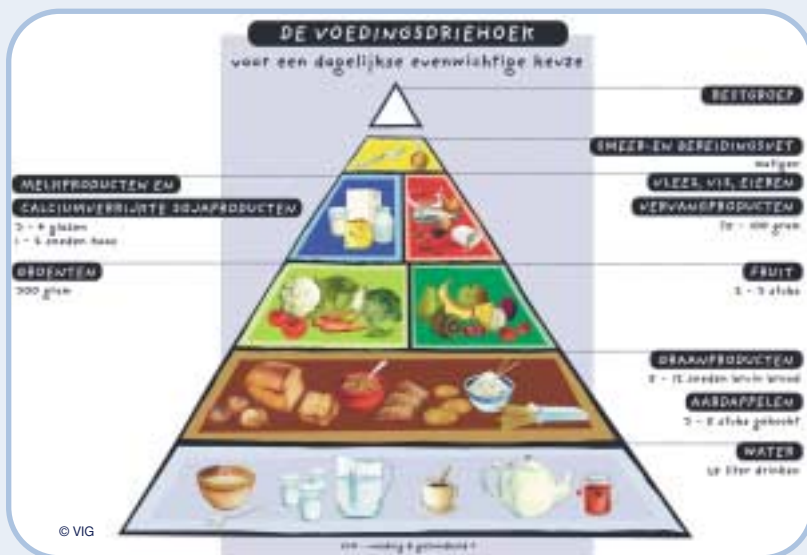
Even belangrijk is dat u gevarieerd eet. De voedingsdriehoek is de ideale basis om dit advies voor een gezonde en gevarieerde voeding toe te passen.

Nog enkele andere tips:

- * Stel een weekmenu samen.
- * Maak een boodschappenlijstje en blijf erbij.
- * Ga winkelen na de maaltijd.
- * Kies voor vetarme bereidingen (bijvoorbeeld koken, stomen of wokken, eerder dan braden en frituren).
- * Lees aandachtig de etiketten op de voedingswaren en vermijd deze waar het grootste deel van de energie geleverd wordt door vetten (eerste vermelding op het etiket).

Enkele vuistregels gebaseerd op de voedingsdriehoek

- * Sla geen enkele maaltijd over. Op die manier krijgt u geen ongecontroleerd hongergevoel dat vaak leidt tot overeten.
- * Drink voldoende (minstens 1,5 l). Water is een goede bron van vocht, maar enige variatie (koffie, thee,...) is zowel aangenaam als gezond. Vermijd echter frisdranken en alcohol.
- * Eet koolhydraatrijke maaltijden zoals brood, rijst, pasta's, granen en aardappelen. Kies bij voorkeur voor volkorenbrood en -pasta's om het vezelgehalte in uw voeding te verhogen.
- * Fruit en groenten leveren ons een schat aan voedingsstoffen. Probeer dagelijks ten minste 5 porties groenten en fruit te eten.
- * Eet gematigde porties vlees (gematigd= 100 gram) en verminder de consumptie van dikmakende voeding.
- * Gezonde tussendoortjes (bijvoorbeeld fruit, magere melkproducten, rijstwafels, droge koekjes –type “boudoir”...) zijn in staat het hongergevoel te matigen.



- * Onthou dat er geen “goede” of “slechte” voedingsmiddelen zijn: er bestaan enkel slechte voedingsgewoontes. Streef naar een evenwichtige en gevarieerde voeding.

2. Gezond leven en bewegen

Regelmatig bewegen helpt om calorieën te verbranden: uw vetmassa neemt af en de spiermassa neemt toe. Bovendien is het ook goed voor uw gezondheid, zo voorkomt u o.m. hart- en vaatziekten. En tenslotte zal u zich ook fitter en beter in uw vel voelen. Kortom, u krijgt meer zelfvertrouwen. Dagelijks 30 minuten bewegen is ideaal.

U hoeft echt geen atleet te zijn om in beweging te komen – ook kleine dingen helpen.

Enkele tips

Verhoog uw dagelijkse bewegingsactiviteiten

- * Neem voor korte trajecten niet de auto.
- * Ga met de fiets of te voet naar school.
- * Parkeer uw auto wat verder dan voor de deur van uw bestemming.

Zoek extra beweging

- * Neem de trap wanneer mogelijk.
- * Maak een wandeling tijdens de lunchpauze, voor of na het werk – probeer elke dag minstens een kwartier te wandelen.

Doe aan sport

- * Zoek een sport die u kunt uitoefenen wanneer het u uitkomt: zwemmen, fietsen, wandelen, joggen, fitness.
- * Ga sporten of bewegen met vrienden en of familie. Zo combineert u sport met sociaal contact. Het sociale contact maakt het ook makkelijker om vol te houden.



3. Uw gedragingen begrijpen

Sommige mensen eten uit verveling. Anderen zijn 'comfort eters' en zoeken troost in wat lekkers na een stressvolle dag, een moeilijk moment, een vervelende situatie.

Wanneer eet u? Waarom eet u?

Zoek het uit en schrijf een week lang op wat u eet, wanneer u eet en waarom. Het verschaft u een schat aan informatie over uw houding ten opzichte van voeding.

Het aanpakken van uw eetgedrag is een vitaal element in het behalen en behouden van een gezond lichaamsgewicht. Doelgerichte psychologische ondersteuning kan u de wapens geven om uw visie op eten en uw eetgedrag bij te stellen. Praat hierover met uw arts.

4. Medicatie

Indien uw BMI hoger is dan 30 of hoger is dan 27 en u heeft nog bijkomende risico's, kan uw behandeling ondersteund worden door medicatie.

Neem deze beslissing echter nooit op eigen houtje, bespreek dit steeds met uw arts.

Vermijd ook de talrijke zogenaamde "wonderpillen". Geen enkele van deze middeljes hebben voldoende bewezen dat ze werken. Bovendien kan de veiligheid niet altijd worden gewaarborgd.

De enige twee geneesmiddelen die op heden zijn goedgekeurd voor de behandeling van overgewicht en obesitas zijn orlistat (dat de vetopname in het lichaam beperkt) en sibutramine (dat het verzadigingsgevoel verhoogt).

Deze geneesmiddelen zijn geen "mirakelpillen" en leveren enkel resultaat op in combinatie met een gezonde voeding en voldoende beweging.

Een ondersteunende medicamenteuze behandeling van 6 tot 12 maanden kan leiden tot een groter gewichtsverlies dan met dieet alleen. Bovendien zijn beide geneesmiddelen uitvoerig getest en hebben zij, in vergelijking met de eetlustremmers die vroeger beschikbaar waren, hun veiligheid bewezen.

Orlistat en sibutramine zijn enkel op voorschrift van uw arts en onder medische begeleiding beschikbaar. Vraag hem/haar dan ook om advies.

5. Heelkunde

Een operatie (bijvoorbeeld een maagband of een maagverkleining) voor de behandeling van zwaarlijvigheid moet als een uitzonderlijke ingreep beschouwd worden.

Uw arts kan een dergelijke ingreep overwegen als uw BMI hoger is dan 40, of indien uw BMI hoger is dan 35 en u ook andere risico's of aandoeningen hebt.

Bij lagere BMI's is dit niet aangeraden, aangezien een operatie toch altijd een zeker risico inhoudt.

Zwaarlijvigheid bij kinderen: vraag raad

Steeds meer kinderen hebben een gewichtsprobleem. In België schat men dat 10 tot 15% van onze kinderen te zwaar zijn.

Dit heeft dus reeds op jonge leeftijd een belangrijke invloed op hun gezondheid: niet alleen fysiek, ook de sociale en psychologische gevolgen mogen niet worden onderschat. Obese kinderen kunnen door hun omgeving gepest of uitgesloten worden, gaan minder spelen of sporten, meer eten... Een vicieuze cirkel die moet vermeden worden.

De aanpak en de behandeling van kinderen met overgewicht vergt **steeds professionele hulp**. Raadpleeg dan ook een diëtiste, arts of eventueel een gespecialiseerd centrum.

Zij zullen rekening houden met de leeftijd van het kind en de mate van zwaarlijvigheid. Op basis daarvan zullen zij een aangepast, multidisciplinair programma ontwikkelen.

Op de volgende adressen kunt u meer informatie vinden over uw gewicht en een gezond leven.

Begeleidingsprogramma Kilowatch
<http://www.kilowatch.be>

Belgische Cardiologische Liga
Tel: 02/649.85.37
http://www.liguecardiologique.be/NL/index_nl.htm

Johnson & Johnson
<http://www.jnj.com>

Nutrition Information Center (NICE)
Tel: 02/510 63 66
<http://www.nice-info.be>

Roche
<http://www.GezondGewicht.be>

Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV)
Tel: 09/220 05 20
<http://www.diabetes-vdv.be>

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG)
Tel: 02/422 49 35
<http://www.vig.be>