

Wees alert met lightproducten, want het label 'light' geeft geen enkele garantie dat het product een verlaagd caloriegehalte heeft. Lightproducten zijn alle voedingsmiddelen die minstens een derde minder calorieën of vetten of suiker of alcohol bevatten in vergelijking met het standaardproduct. Met het verhogen van de activiteit of het toevoegen van gedragstherapie aan het dieet kan het gewichtsverlies toenemen. Meer bewegen heeft ook een positief effect op het behoud van het gewichtsverlies. Je moet daarom niet naar de fitness gaan. Kleine aanpassingen in het dagelijks leven maken soms ook een verschil: neem de trappen in plaats van de lift, fiets naar je werk of geniet van een wandeling in je pauze. Voldoende slaap is ook belangrijk om energie op te bouwen zodat je minder nood hebt aan eten.

### Bestaan er extra hulpmiddelen?

Soms zoeken mensen ook een toevlucht in medicatie. De producenten van geneesmiddelen of supplementen tegen zwaarlijvigheid doen ons vaak geloven dat met het slikken van een pil de overtollige kilo's snel verdwijnen. Deze geneesmiddelen kunnen geen dieet vervangen en moeten altijd gecombineerd worden met een dieet, lichaamsbeweging en eventueel psychologische hulp. Toch kunnen deze middelen een extra stimulans zijn om deze nieuwe levensstijl vol te houden. Er zijn heel veel supplementen op de markt. Eetlustremmers, vezelrijke supplementen, vetbinders, vetverbranders en koolhydratenblokkers geven weinig neveneffecten op korte termijn, maar moeten altijd gecombineerd worden met een dieet. De enige geneesmiddelen die toegelaten zijn in ons land bevatten allemaal dezelfde stof: orlistat. Voor 120 mg is een doktersvoorschrift vereist, 60mg is vrij te verkrijgen. De tabletten van 120 mg mogen enkel ingenomen worden door volwassenen met BMI van 30 of meer, of een BMI van 27 met bijkomende risicofactoren zoals suikerziekte of een te hoog cholesterolgehalte. Meestal verdwijnt het effect van deze middelen na het stopzetten van de therapie. Als alle mogelijkheden zijn uitgeput, valt een chirurgische ingreep te overwegen. Zo'n ingreep houdt een aantal risico's in. De patiënt moet levenslang op zijn voeding blijven letten en medisch goed opgevolgd worden. Chirurgie is verantwoord vanaf een BMI van 40 of 35 indien de zwaarlijvigheid ernstige gezondheidsproblemen veroorzaakt.



## S.O.S OVERGEWICHT



**Uw specialist in  
gezondheid**

Een gezond gewicht is een gewicht dat niet leidt tot lichamelijke of psychologisch problemen. Vermageren om een slankheidsideaal te bereiken is zinloos want dat leidt dikwijls via een jojo-effect naar overgewicht. Wanneer je een gezond gewicht hebt, is het belangrijk om dit te behouden op lange termijn.

### Wat is een gezond gewicht?

Om na te gaan of we een gezond gewicht hebben, maken we gebruik van twee parameters: de Body Mass Index (=BMI) en de middelomtrek. Niet alleen de kilo's zijn belangrijk, ook de verdeling van het vet. Om je BMI uit te rekenen moet je je gewicht delen door het kwadraat van je lengte in cm. De middelomtrek kan je meten door een flexibele lintmeter te houden tussen je heup en je onderste rib.

Normaal gewicht	BMI	18,5-24,9
Overgewicht	BMI	25-29,9
Obesitas	BMI	30-39,9
Morbide obesitas	BMI	≥ 40

	Mannen	Vrouwen
Normale buikomvang	≤ 94 cm	≤ 80 cm
Vergrote buikomvang	94-102 cm	80-88 cm
Ernstig vergrote buikomvang	≥ 102 cm	≥ 88 cm

### Waarom moet ik vermageren?

Soms is het overgewicht te wijten aan onderliggende oorzaken zoals chronische ziekte(n) met bewegingsbeperking of schildklierproblemen. Maar meestal eet men te veel en beweegt men te weinig waardoor er een verstoorde energiebalans aanwezig is. Als je last hebt van overgewicht verhoogt de kans op ontwikkeling van lichamelijke kwaaltjes.

Obesitas kan leiden tot ernstige lichamelijke, psychologische en sociale problemen. Deze chronische ziekte verhoogt immers het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, galstenen, maag- en darmziekten en kanker. Sociaal gezien worden deze mensen vaak ook gediscrimineerd. Vandaar dat vele obese patiënten last hebben van depressies. Men stoot jammer genoeg op heel wat onbegrip in onze maatschappij. Echt slank worden is voor de meeste obese patiënten niet haalbaar. Met niet-operatieve ingrepen is meer dan 10% gewichtsverlies niet realistisch, maar een gewichtsverlies van 5 tot 10% geeft al een beter vooruitzicht op vlak van de gezondheid. En de gezondheidswinst zou bij het vermageren de belangrijkste doelstelling moeten zijn.

### Wat kan ik zelf doen?

Als je een paar kilo's wilt vermageren kan het volstaan om minder te snoepen, minder alcohol te drinken en kleinere porties te eten. Gezond vermageren is gewoon vaak 'anders' eten. Om op een gezonde manier te vermageren neem je best 0,5 tot 1 kg gewichtsverlies per week als streefdoel. Een dieet kan gericht zijn op het verminderen van je energie-inname en/of het verminderen van het aandeel van vet of koolhydraten. Tussen de soorten diëten ziet men geen verschil in de studies. Meestal raadt men aan om zich te baseren op de voedingspyramide. Vermijd te veel verzadigde vetten en eet meer complexe koolhydraten. Geef de voorkeur aan bruine rijst, volkorenbrood, groenten, fruit, noten en vis. Neem drie maaltijden per dag en sla zeker geen maaltijd over. Drink de hele dag water. Als je langer dan vier uur niets eet kan dat leiden tot eetbuien. Probeer daarom rond 10u en rond 16u een kleine snack te eten. Men verbrandt immers meer lichaamsvet als men kleinere porties meerdere keren per dag eet.