

NHG-PATIËNTENEOLDER

Overgewicht

Versiedatum: november 2009

Wat is het?

Waarom iemand dik wordt, is niet altijd duidelijk. Erfelijkheid speelt mogelijk een rol. Maar de belangrijkste oorzaak is te veel ongezond eten en te weinig bewegen. Sommige mensen gaan meer eten als zij verdrietig zijn of problemen hebben.

Kan het kwaad?

Een te hoog gewicht is ongunstig voor uw gezondheid. Het verhoogt de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte) en gewrichtsklachten.

Metten

Bij het vaststellen van overgewicht gaat het om de verhouding tussen gewicht en lengte. Dit noemen we de Body Mass Index (BMI). Die kunt u zelf berekenen: gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte (bijvoorbeeld 80 kilo, gedeeld door 1.75 m x 1.75 m). U kunt deze ook opzoeken op internet (www.voedingscentrum.nl onder 'Eten en Gezondheid, Gewicht'). Bij een BMI tussen 25 en 30 is sprake van overgewicht. Probeer dan niet verder aan te komen. Is daarbij uw buikomvang meer dan 88 cm (vrouwen) of 102 cm (mannen), probeer dan af te vallen. Bij een BMI boven de 30 is afvallen belangrijk. Dan is een gewichtsvermindering van 5 tot 10% al beter voor uw gezondheid. Bij kinderen, pubers en ouderen gelden andere BMI waarden voor een gezond gewicht.

Tips voor een gezond gewicht

Bij overgewicht is het extra belangrijk dat u gezond leeft. Dat betekent gezond (en niet te veel) eten, regelmatig bewegen en niet roken.

Eet gezond en gevarieerd

Eet gevarieerd en in de juiste hoeveelheden. Dat is voor volwassenen per dag gemiddeld:

- volkorenbrood: 4-7 sneetjes
- aardappelen, rijst, pasta, bonen, erwten of couscous: 3-4 opscheplepels
- groente, rauwkost: 4 groentelepels
- fruit: 2 vruchten
- zuivel: 400–500 ml magere melkproducten en 1 plak magere kaas (30+ en 20+ kaas)
- mager vlees, vis, kip, kalkoen, een ei of plantaardige vleesvervangers zoals tempe, tahoe of sojaproducten: 100-120 gram; bij voorkeur 1 - 2 keer per week vis.
- halvarine, margarine, vloeibare bak- en braadproducten: 20-35gram (1 eetlepel is 15 gram)
- drinken: 1,5 liter (of 8 tot 12 glazen, melkproducten inbegrepen)

Voor kinderen, pubers en ouderen gelden andere aanbevolen hoeveelheden per dag (zie www.voedingscentrum.nl onder 'Eten en Gezondheid, Gezond eten').

Houd u aan de aanbevolen hoeveelheden. Dan krijgt u alle voedingstoffen binnen die u nodig heeft. Het lijkt veel, maar als u minder eet, grijpt u misschien naar ongezonde tussendoortjes. Tijdelijk heel weinig eten heeft geen zin. In het begin valt u wel af, maar zodra u meer eet, stijgt uw gewicht weer. Vitaminepillen en 'afslankpillen' hebben geen zin.

Eet niet te veel

Neem drie maaltijden per dag en hooguit vier maal per dag iets tussendoor. Geschikte calorie-arme tussendoortjes zijn een biscuitje, rijstwafel, handje popcorn of zoute stokjes, stukjes bloemkool, tomaat, komkommer, radijs, bleekselderij, wortel of bouillon. Koffie en thee zonder melk en suiker, (mineraal)-water en light-frisdranken bevatten geen calorieën. Vermijd calorie-rijke tussendoortjes en dranken (zoals koek, gebak, chocolaatjes, chips, snacks, frisdrank, sap en alcohol). Gebruik deze alleen bij uitzondering en dan in kleine hoeveelheden: bijvoorbeeld één chocolaatje, plakje ontbijtkoek, speculaasje of handje wokkels, of bij uitzondering één glaasje alcohol.

Eet veel groente, fruit en volkoren brood

In groente, fruit en volkoren brood zitten relatief weinig calorieën, maar wel veel voedingsstoffen. Ze geven een 'vol' gevoel, zodat je minder snel te veel eet.

Extra lichaamsbeweging

Bij overgewicht is beweging extra belangrijk. Zorg dat u iedere dag tenminste een halfuur actief beweegt (en om af te vallen een uur per dag). Bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen, rennen, tuinieren of dansen. Kies een vast tijdstip om te gaan bewegen. Spreek af met een vriend(in) of schrijf u in bij een wandelclub of sportvereniging bij u in de buurt. Zo houdt u het gemakkelijker vol. Maak er een gewoonte van om in uw dagelijks leven wat extra te bewegen. Neem de trap in plaats van de lift. Ga vaker te voet of op de fiets in plaats van met de auto. Vermijd urenlang zitten, bijvoorbeeld voor de televisie of computer.

Wanneer naar de huisarts?

Als u de adviezen opvolgt, heeft u een goede kans om langzamerhand op een beter gewicht te komen en dit te behouden. Als het u niet lukt de adviezen op te volgen en u heeft behoefte aan ondersteuning, bespreek dat dan met uw huisarts. Ook als het u niet lukt om met deze adviezen een gezonder gewicht te bereiken is het goed te overleggen met de huisarts.