

GEZOND VERMAGEREN

INHOUD

01	Een gezond gewicht: een zaak van evenwicht	4
02	Hoe je gewicht beoordelen?	5
03	Leefstijlprincipes	11
04	Gezonde voeding	12
05	Wat eet je het best en hoe pak je het aan?	15
06	Aanvullende fiches	17

01 EEN GEZOND GEWICHT: EEN ZAAK VAN EVENWICHT

Heb je problemen met je gewicht? Weet dan dat je niet alleen bent. Waar voedsel in overvloed voorhanden is, is de verleiding groot om meer te eten dan je eigenlijk nodig hebt. We eten dikwijls niet meer uit honger, maar uit zin of gewoonte. Een juist gewicht is een evenwicht tussen de energie die je haalt uit wat je eet en drinkt en de energie die je verbruikt om te leven, werken en bewegen. Dat evenwicht is in onze tijd moeilijker te bereiken: de moderne levenswijze vergt weinig beweging, zodat we minder energie verbruiken. Tegelijk worden we steeds geconfronteerd met voedsel in overvloed, te energierijk voedsel, energierijke dranken ...

Obesitas neemt wereldwijd toe. Dat is zeer ongunstig voor de volksgezondheid.

Overgewicht of obesitas?

Overgewicht betekent overmatige ophoping van vet in het lichaam. Bij **obesitas** is er sprake van ernstig overgewicht. Obesitas is een chronische ziekte die kan leiden tot diabetes, hoge bloeddruk, hartaandoeningen, galstenen en andere chronische ziekten. Het wordt ook in verband gebracht met een verhoogd risico op een aantal kankers.

Het is doorgaans het gevolg van te veel eten en te weinig beweging. Een heel klein percentage van de gevallen van overgewicht heeft een medische reden.

02 HOE JE GEWICHT BEOORDELEN?

We gebruiken de Body Mass Index (BMI) om het gewicht te beoordelen. De index wordt als volgt berekend:

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

BMI	Beoordeling
BMI < 18.5	Ondergewicht
BMI tussen 18.5 – 24.9	Gezond gewicht
BMI tussen 25 – 29.9	Overgewicht
BMI tussen 30 – 34.9	Obesitas klasse 1
BMI tussen 35 – 39.9	Obesitas klasse 2
BMI > 40	Obesitas klasse 3

Tabel 1: Classificatie van BMI

De middelomtrek

De middelomtrek vult de BMI-waarden goed aan. Hij drukt uit hoeveel vet er in je buikholte is opgehoopt. Heb je te veel vet op buikhooft? Dan loop je gezondheidsrisico's: meer kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk en diabetes.

We meten de middelomtrek met een lintmeter op het smalste deel van je taille, op navelhoogte. Zoek dat punt door twee vingers net onder je onderste rib te zetten. Span de lintmeter niet aan en noteer het cijfer aan het einde van een normale uitademing.



Een gezonde middelomtrek voor een vrouw is idealiter minder dan 80 cm. Met een middelomtrek tussen de 80 en 88 cm ben je als vrouw onderhevig aan meer gezondheidsrisico's. Vanaf 88 cm is er een sterk gezondheidsrisico.

Ben je een man? Dan ligt je middelomtrek het best lager dan 94 cm. Tussen de 94 en 102 cm loop je meer gezondheidsrisico's en vanaf 102 cm is er een sterk verhoogd risico.

Je kunt in onderstaande tabel je gewicht, BMI en middelomtrek noteren.

Datum	Gewicht	BMI	Middelomtrek

Gezondheidsrisico's

Overgewicht draag je steeds mee, je kan het niet van je afzetten. Dat betekent een blijvende belasting voor je lichaam:

- De knie- en voetgewrichten en de wervelkolom krijgen het zwaar te verduren: moeilijk lopen, pijn in de voeten en knieën en rugklachten komen vaker voor. Daardoor wordt bewegen vaak afgeremd.
- Verder is uit onderzoek gebleken dat een te hoog gewicht een groter risico met zich meebrengt voor een aantal ziekten, zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, slaapapneu, gal- blaasziekten, jicht, vruchtbaarheidsproblemen, sommige vormen van kanker en complicaties bij eventuele heekkundige ingrepen.
- Ook op psychologisch en sociaal vlak kan obesitas frustraties in de hand werken.

Voldoende redenen om je gewicht binnen de perken te houden!

Energiebalans

Dat is het evenwicht tussen voeding en activiteit. Het lichaam heeft energie nodig voor de werking van de organen en spieren en om de lichaamstemperatuur op te peil houden. De nodige energie wordt gehaald uit de verbranding van voedingsstoffen. Koolhydraten (zetmeel en suikers), vetten, eiwitten en alcohol kunnen als brandstof dienen.

De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilojoules (kJ) of in kilocalorieën (kcal):

- ▲ 1 g eiwit = 4 kcal
- ▲ 1 g vet = 9 kcal
- ▲ 1 g koolhydraten = 4 kcal
- ▲ 1 g alcohol = 7 kcal

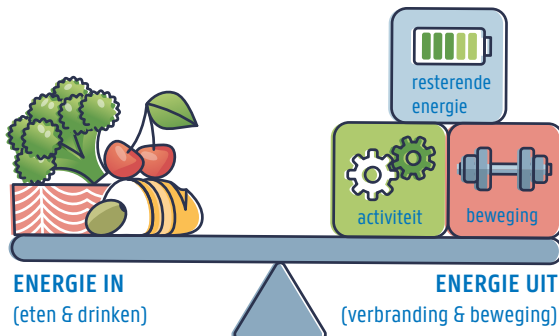
Hoeveel energie je precies nodig hebt, hangt af van je lengte, leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit voor beroep, sport en ontspanning.

De energiebalans is in evenwicht wanneer je evenveel energie via de voeding opneemt als je er verbruikt. Dan blijft je gewicht gelijk. Neem je meer voeding in dan je nodig hebt, dan neemt je gewicht toe: de niet-verbrande voedingsstoffen worden omgezet in lichaamsvet. Meestal is het overschot niet zo groot en gaat de gewichtstoename langzaam (maar zeker!).

Neem je minder voeding in dan je verbruikt, dan wordt het lichaamsvet weer aangesproken en daalt je gewicht.

Lichaamsbeweging

Beweging en sport doen je niet spectaculair vermageren, maar geven meer effect op lange termijn, zeker om het gewichtsverlies goed te kunnen behouden.



VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN



OUDEREN



**Betere concentratie
en productiviteit**



Minder pijn



**Betere aanpak
van stress en angst**



Betere cholesterol



Betere bloeddruk



**Minder
valincidenten**



Gezond gewicht



**Minder
rugpijn**



**Versterkt spieren
en botten**



**Minder kans op
Diabetes type 2
Osteoporose
Hart- en vaatziekten
Darm- en borstkanker**



**Minder spier- en
gewrichtsklachten**



**Langer zelfstandig
& kwaliteitsvol
leven**



**Minder
luchtvervuiling**

© Vlaamse Instaat Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

Sport beoefenen is zeer goed, maar ook in het dagelijks leven zijn er mogelijkheden om je spieren actiever te gebruiken:

- ▲ Boodschappen doen te voet of met de fiets.
- ▲ De trap nemen in plaats van de lift.
- ▲ Een halte te vroeg van de bus stappen, zodat je nog wat kunt wandelen.
- ▲ Op een hometrainer fietsen.
- ▲ Een frisse avondwandeling maken in plaats van urenlang tv kijken.
- ▲ Een fietstocht ondernemen op een luie namiddag.
- ▲ Een actieve, meer sportieve vakantie nemen.
- ▲ Printer op het werk verder plaatsen i.p.v. binnen handbereik.

Breng dus wat extra beweging in je dagelijks leven: minstens 30 min. lichaamsbeweging/dag is aangewezen. Je lichamelijke conditie zal er wel bij varen. Het is ook een goede manier om te ontlasten en het zorgt voor een positieve boost van je mentaal welzijn.

Elke stap telt!

Stappen is een heel laagdrempelige en goedkope vorm van bewegen. Onderzoek toont aan dat 10.000 stappen gespreid over een hele dag de gezondheid fundamenteel kunnen verbeteren. Je kunt dus toch voldoende bewegen, ook al ben je nog niet klaar om te sporten. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. Dat kan overal: thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen, in je vrije tijd ... Een stappenteller kan je aantal stappen registreren.

10.000 stappen per dag, of 8.000 stappen voor 65-plussers, is ideaal.

Lijkt 10.000 stappen minder haalbaar voor jou? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want elk beetje beweging is beter dan niks. Een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid!

Gezond bewegen? Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer:

- ▲ Zit minder lang stil én beweeg meer.
- ▲ Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks.
- ▲ Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
- ▲ Doorbreek het zitten en sta elke 30 minuten minstens eventjes recht



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Stel je persoonlijke beweegdoelen

Er zijn genoeg redenen te verzinnen waardoor beweging gemakkelijk naar de achtergrond verdwijnt. Je vriend(in) is gekwetst, je sportschoenen zijn verdwenen, je kinderen hebben je nodig ... De eerste stap is meteen ook de lastigste.

De sportclub of het zwembad lijkt te hoog gegrepen en je conditie is misschien minimaal. Waarom moeilijk doen als het gemakkelijk kan. Verwacht geen topprestaties van jezelf en ga rustig van start. Begin met het inlassen van meer beweging in je dagelijks leven.

Maak een top 5 van hoe jij meer beweging in je dagelijkse leven gaat inbouwen:

1.
2.
3.
4.
5.

Pas daarbij ook je **omgeving** aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

Extra tip: vraag naar de **fiche 'Beweegtips voor het dagdagelijkse leven'**.

03 LEEFSTIJLPRINCIPES

Verander je levensstijl, je gaat niet op dieet

Een dieet is per definitie een eindig woord, je start met een dieet maar je stopt ook met een dieet. Als je lijdt aan overgewicht of obesitas, dan is er al een hele tijd sprake van een positieve energiebalans. Dat wil zeggen dat je meer at dan je kon verbranden.

Als je stopt met je dieet ga je terug naar je oude gewoontes. Dat zorgt weer voor een positieve energiebalans met vaak extra kilo's tot gevolg. Het gekende jojo-effect.

Je moet het dus vanaf nu anders aanpakken. We gaan je helpen om je oude gewoontes geleidelijk aan te vervangen door nieuwe en gezonde gewoontes.

Kies voor een geleidelijke verandering

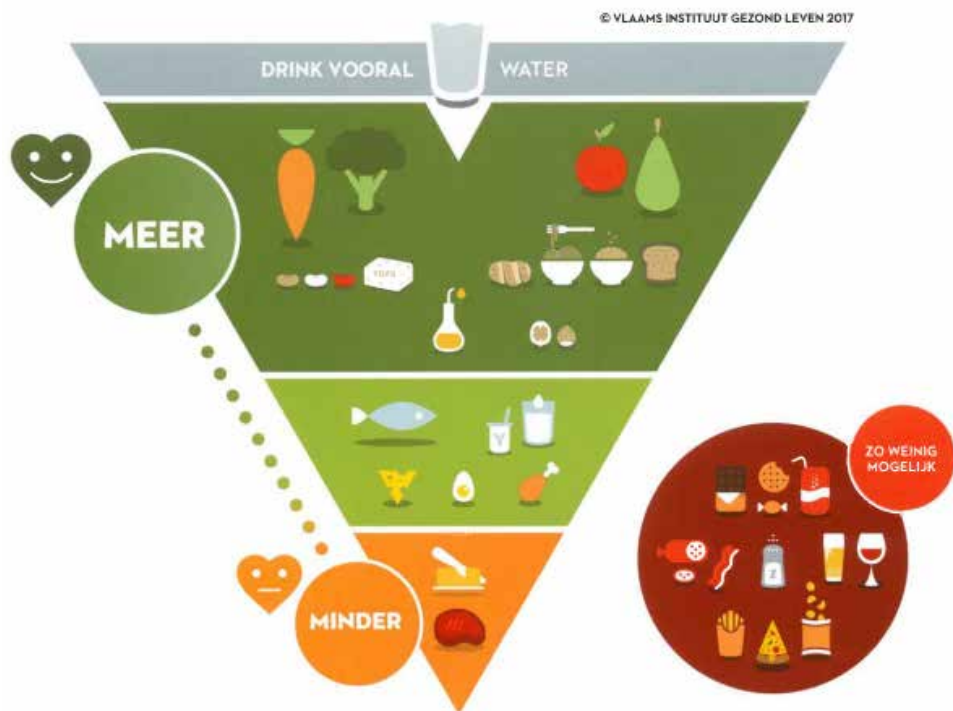
Je hebt er tientallen jaren over gedaan om je huidige levensstijl op te bouwen. Je kunt en mag niet verwachten dat je dat binnen enkele weken volledig kan omgooien. Wees geduldig en besef dat het een hele tijd kan duren, maar daar heb je ook wat aan, want dat gedrag houdt ook langer aan.

Niemand is onfeilbaar

Niemand is 100 procent van de tijd 100 procent succesvol! Dat verwachten wij ook niet van jou en je verwacht dat beter ook niet van jezelf.

Tip: vraag naar de fiche **'Tips en tricks om je gezondere levensstijl vol te houden'**.

04 GEZONDE VOEDING



Bron: www.gezondleven.be

De voedingsdriehoek is een praktische gids voor gezonde voeding. Het kan je helpen om gezonde keuzes te maken. Alle voedingsmiddelen die je nodig hebt om gezond te blijven, staan erin vermeld. Water staat bovenaan, aangezien het cruciaal is voor je vochtbalans. Dat krijgt dus de voorrang op alles. De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in vier zones:

- ▲ donkergroen
- ▲ lichtgroen
- ▲ oranje
- ▲ rood

De grootte van het vak geeft je een idee van de hoeveelheid die je ervan nodig heeft. De aanduidingen '**meer of minder**' of '**zo weinig mogelijk**' geven ook een duidelijk indicatie van de hoeveelheden. De basisproducten staan bovenaan in het grootste vak. Van producten uit de rode zone hebt je maar heel weinig nodig. Raadpleeg je persoonlijk voedingsschema voor de juiste hoeveelheden.

De donkergroene zone



Dat zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

Tip: vraag naar de fiche **'Kies voor meer groenten, fruit en water'**.

De lichtgroene zone



Dat zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

De oranje zone



Dat zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Die producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, vb. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

05 WAT EET JE HET BEST EN HOE PAK JE HET AAN?

Overleg met je diëtiste over de juiste portiegroottes.

Wat eet je het best?

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het grootste gezondheidsvoordeel. Eet meer groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.



2. Beperk je inname van dierlijke producten

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, ei, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3. Drink vooral water

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.



4. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Die producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol. We noemen die lege calorieën, aangezien zij naast calorieën geen andere voedingsstoffen aanbrengen.

Hoe pak je het aan?

5. Varieer en zoek alternatieven

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente en laat je leiden door promoties voor groenten en fruit. Vervang minder gezonde keuzes door gezonde varianten: koop bijvoorbeeld volkorenbrood in plaats van wit brood.

6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Las, in de mate van het mogelijke, vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met de anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen. Als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgt het de kans om nieuwe dingen te proeven.

7. Eet bewust en met mate

Leer afgaan op je buikgevoel: weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding: geen tv of smartphone. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op noodgevallen: stop een portie soep of pastasaus in je diepvries voor wanneer je weinig tijd hebt. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in de verleiding brengen.

9. Werk stapsgewijs

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het overkomt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

10. Geniet van wat je eet

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten. Want het eerste stukje van een chocoladereep proeft net hetzelfde als een volledige chocoladereep.

(Bron: Vlaams Instituut voor Gezond Leven)

06 AANVULLENDE FICHES

Deze fiches geven aanvullende informatie voor tijdens onze individuele consultaties. Vraag ernaar bij jouw behandelende diëtiste.

- ▲ Basistips om toch snel maar gezond te koken
- ▲ Beperk het gebruik van alcohol
- ▲ Beweegtips voor het dagdagelijkse leven
- ▲ Bewuster eten
- ▲ Gebruik de hongermeter
- ▲ Hoe etiketten lezen en hoe een etiket je kan helpen om gezondere keuzes te maken
- ▲ Kies voor meer groenen, fruit en water
- ▲ Overzicht van de richtlijnen per voedingsmiddelengroep
- ▲ Tips voor bijzondere gelegenheden (restaurant en bbq)
- ▲ ...

Veel succes!



NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be