



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Gezond eten en een goed gevoel

I Niet-chirurgische behandeling van overgewicht en obesitas

Rol van de diëtist

Vaak hebben mensen met overgewicht een probleem met voeding of voedingsgewoonten. Het is belangrijk om uw voedingsgewoonten aan te passen, echter staat u er niet alleen voor. Begeleiding door een diëtiste is nodig om samen te zoeken naar een gezond eetpatroon dat voor u haalbaar is. Deze samenwerking start met een uitgebreide kennismaking waarbij de moeilijkheden rond eten en voeding worden besproken. Vervolgens worden uw persoonlijke doelstellingen vastgelegd. Nadien worden deze doelstellingen opgevolgd en indien nodig bijgestuurd.

Het programma bestaat uit:

- **Screening: Gewichtsverloop, voedingsanamnese, type eter, ...**
- **Optimaliseren voedingspatroon** voor gezond gewichtsverlies
- Motiveren tot een **gezonde levensstijl**: evenwichtige en gezonde voeding + voldoende beweging
- **Thema's**: kleine aanpassingen met groot effect
- Kazen
- Ontbijtgranen
- Smeer- en bereidingsvetten
- Zoet en hartig broodbeleg...

Gezond eten staat genieten niet in de weg.

Gezond eten kan niet zonder bewegen

Probeer zoveel mogelijk te bewegen en minder lang stil te zitten. Bouw **zoveel mogelijk beweging** in in uw dagelijkse routine.

Het niet-chirurgisch obesitas traject omvat twee oefensessies per week. Er wordt gewerkt in groep, maar iedereen wordt individueel begeleid. Het basisprincipe om vet te verbranden is de **stofwisseling** (energieverbruik) gedurende langere tijd op een hoger niveau houden. Om dit effect te bekomen omvatten de oefensessies een aaneenschakeling van conditioneel gerichte oefeningen en krachtoefeningen.

Obesitas en overgewicht uit de doeken

Wanneer heeft u een gezond gewicht?

Wie voeding, beweging en gezondheid zegt, denkt misschien in de eerste plaats aan het getal op de weegschaal. Maar gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen. Gezondheid is afhankelijk van vele factoren waarvan gewicht er één is. Ook goed functioneren op psychisch vlak (uw welzijn) en op sociaal vlak (samen gezond eten en bewegen) is een onderdeel van gezond leven. Nochtans is een gezond gewicht belangrijk. Wie overgewicht heeft of kampt met obesitas, loopt meer risico op verschillende aandoeningen. Mogelijk aandoeningen zijn: diabetes type 2, hart- en vaatziekten, slaapapneu en bepaalde types kanker. Bovendien heeft u meer kans op last van uw rug en gewrichten.

Om te bepalen of iemand een gezond gewicht heeft, berekenen we het BMI en de middelomtrek. BMI staat voor: **Body Mass Index**. Een combinatie van beide parameters geeft een duidelijk beeld van uw gezondheidstoestand.

Echter cijfers vertellen niet alles. BMI en middelomtrek kunnen perfect zijn, maar dit is geen garantie dat u gezond leeft. Onderzoek daarom niet alleen uw eetgewoontes,

maar ook uw beweeg- en zitgewoontes (bv. schermtijd), uw veerkracht en uw rookgedrag. Enkel op deze manier kunnen wij een goede inschatting van uw gezondheid verkrijgen.

Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index (BMI) drukt de verhouding uit tussen uw gewicht en uw lengte. U berekent uw eigen BMI als volgt:

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

Uw BMI is maar één van de parameters die vertelt of het goed zit met uw gewicht. U houdt daarnaast best ook rekening met uw lichaamssamenstelling, uw vetpercentage en de locatie van het vet in uw lichaam. De middelomtrek is hiervoor een goede bijkomende parameter.

Heeft u een BMI tussen 18,5 en 25? Dan betekent dat niet automatisch dat u evenwichtig eet en voldoende beweegt. Het omgekeerde geldt ook: mensen met (licht) overgewicht, eten niet per definitie ongezond. Focus u dus niet te hard op uw BMI of het getal op de weegschaal. Besteed in de eerste plaats **aandacht aan evenwichtige voeding, beweeg voldoende** en beperk lang stilzitten.

Middelomtrek

De middelomtrek vult de BMI-waarden goed aan. Hij drukt uit hoeveel vet er in uw buikholte is opgehoopt. Heeft u té veel vet op buikhoogte? Dan loopt u gezondheidsrisico's: zo heeft u meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes, een té hoog cholesterolgehalte en een te hoge bloeddruk. Heeft u meer vet ter hoogte van uw billen en dijen? Dit houdt minder risico in.

REFERENTIEWAARDEN MIDDELOMTREK VOOR VOLWASSENEN

VROUWEN

< 80 CM geen risico	80 - 88 CM verhoogd risico	> 88 CM sterk verhoogd risico
------------------------	-------------------------------	----------------------------------

MANNEN

< 94 CM geen risico	95 - 102 CM verhoogd risico	> 102 CM sterk verhoogd risico
------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Meestal is bij een te hoge middelomtrek ook de BMI te hoog. Indien uw BMI niet te hoog is, houd dan het resultaat van de middelomtrek aan en volg het bijhorend advies. Hier wordt namelijk rekening gehouden met het extra gezondheidsrisico van veel buikvet.

BMI en middelomtrek berekenen

Ik ben man vrouw
en _____ jaar.

Resultaat

BMI:

Middelomtrek:

DEXA (lichaamssamenstelling, vetpercentage meten)

Het menselijk lichaam is opgebouwd uit verschillende componenten, zoals bot, vetmassa en spierweefsel. Het spreekt voor zich dat een juiste lichaamssamenstelling belangrijk is voor een goede gezondheid. Bij een analyse van de lichaamssamenstelling wordt nauwkeurig bepaald uit welke componenten uw lichaam is opgebouwd. De verhouding vet-spiermassa en uw botdensiteit worden gemeten.

Een optimale lichaamssamenstelling helpt u om uw persoonlijke doelen te halen.



Vragen of graag meer informatie?

Aarzel niet om ons te contacteren.

DIENST FYSISCHE GENEESKUNDE

CAMPUS AALST

Merestraat 80

9300 Aalst

T 053 76 48 45

E fysio.asz@asz.be

DIENST FYSISCHE GENEESKUNDE

CAMPUS WETTEREN

Wegvoeringsstraat 73

9230 Wetteren

T 09 368 82 11

E fysio.asz@asz.be

ASZ © 18 juli 2019, 01567-NL