

Overgewicht

Wanneer ben je ‘te zwaar’?

Hoe val je af? En hoe snel gaat dat?

Als je deze folder leest, krijg je antwoord op deze en andere vragen.

Overgewicht

Een gezond gewicht en een gezond lijf gaan hand in hand. Als je te veel weegt, heb je overgewicht. Dat is niet goed voor je gezondheid. Weeg je te veel, doe er dan iets aan.

Bij overgewicht zit er te veel vet in je lichaam. Al dat vet is slecht voor je gezondheid. Hoe zwaarder je bent, hoe meer kans je hebt op problemen met je gezondheid. Je kunt bijvoorbeeld suikerziekte (diabetes) krijgen, hart- en vaatziekten, problemen met je gewrichten en bepaalde vormen van kanker.

Wanneer heb je overgewicht?

Er zijn twee testen om zelf te kijken of je inderdaad te veel weegt: de Body Mass Index (BMI) en de meting van je middel.



Test 1: De BMI

De BMI laat zien of je gewicht en je lengte bij elkaar passen. Met de BMI-meter op www.voedingscentrum.nl kun je dit zelf bekijken. Je kunt je BMI ook zelf uitrekenen. Deel dan je gewicht (in kilo's) door je lengte (in meters) in het kwadraat (zie kader).

Er zijn verschillende scores mogelijk*:

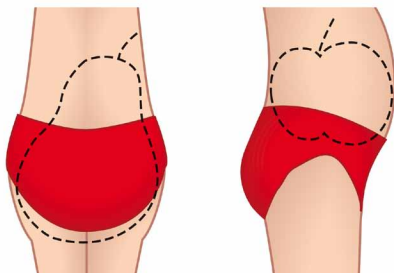
- Groen (18,5 - 25): je hebt een gezond gewicht.
- Oranje (25 en 30): je bent iets te zwaar. Probeer in ieder geval niet zwaarder te worden.
- Rood (> 30): je gewicht is gevaarlijk voor je gezondheid. Je hebt obesitas: dat is een ernstige vorm van overgewicht. Probeer af te vallen en neem contact op met je huisarts.

Je BMI berekenen

Stel: je weegt 68 kilo en je lengte is 1,73 meter. Dan is je BMI: $68 : (1,73 \times 1,73) = 22,7$. Dit is een groene score: je gewicht is gezond.

Je middel: appel of peer?

Waar zit het vet in jouw lichaam? Heeft je lichaam een ronde appelvorm? Dan zit het vet rond en in je buik. Ben je peervormig? Dan zit het meeste vet rondom je heupen en dijen.



Mensen met een appelvorm hebben meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en galstenen dan mensen met een peervorm.

Test 2: Middelomtrek

Wil je weten of je te veel vet rond je buik hebt? Meet dan met een meetlint je middel op. Leg het meetlint tussen de onderkant van je onderste rib en de bovenkant van je bekken. Adem uit, kijk op het meetlint en zoek het getal op in dit schema.

MANNEN	VROUWEN	ADVIES
79 - 94 cm	68 - 80 cm	probeer op gewicht te blijven (geen verhoogd risico)
94 - 102 cm	80 - 88 cm	blijf op gewicht (nog geen verhoogd risico, maar de gevarezone komt in beeld)
> 102 cm	> 88 cm	probeer af te vallen (verhoogd risico)

Heb je volgens de ene test wel overgewicht en volgens de andere niet? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl > Mijn gewicht > Overgewicht.

*Let op: deze getallen gelden alleen voor volwassenen van 18 tot ongeveer 70 jaar. Op www.voedingscentrum.nl vind je ook uitleg over de BMI voor kinderen en jongeren.

Hoe ontstaat overgewicht?

Een tijd lang te veel eten en te weinig bewegen. Zo krijg je overgewicht. Je bent niet meer in 'energiebalans' doordat je meer calorieën eet dan je verbrandt. Wat je te veel eet, slaat je lichaam op. Zo stijgt je gewicht.

Echt afvallen

Het is niet zo moeilijk om een paar kilo af te vallen door een week streng te lijnen. Maar: je valt dan vooral af doordat je vocht verliest. Dat is geen vet. Vet verbranden en écht kwijtrafen, vraagt meer discipline. Je moet nu én de rest van je leven echt anders willen eten.

Hoeveel moet je afvallen?

Volgens artsen en diëtenisten is 5 tot 15% afvallen al een flinke stap in de goede richting. Je hebt dan misschien nog geen gezond gewicht, maar het is al een stuk beter voor je gezondheid.

In het begin gaat het afvallen vaak best snel. Daarna gaat het langzamer. Het is het beste voor je lichaam om ongeveer een halve kilo tot een kilo per week af te vallen. Als je veel meer afvalt, krijg je waarschijnlijk te weinig voedingsstoffen binnen. En dat is ook slecht voor je gezondheid.

Aan de slag

Heb je overgewicht en wil je afvallen? Kijk dan eerst eens goed naar je eetgewoontes. Schrijf een paar dagen in een dagboek alles wat je eet en drinkt. Zet er ook bij hoeveel je beweegt. Let op de hoeveelheid kilocalorieën (kcal) in je eten (check dit met de Calorie-checker op www.voedingscentrum.nl). Je ziet dan goed wat je allemaal binnen krijgt. Als je dit weet, ga dan minder eten. Dat doe je door: minder vaak tussendoor te eten en kleinere maaltijden te nemen.

Zorg wel dat je niet omvalt van de honger en dat eten en koken leuk blijft. Je kunt eventueel steun vragen van je familie en vrienden. Dat is

niet alleen handig bij het afvallen, maar ook om je nieuwe eetpatroon vol te houden. Hoeveel kcal je verbruikt, is afhankelijk van geslacht, leeftijd, gewicht en hoeveel je beweegt. Bij een gezond gewicht hebben mannen per dag rond de 2.500 kcal nodig om op gewicht te blijven, vrouwen rond de 2.000 kcal. Naarmate je ouder wordt, heb je minder energie nodig. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, moet je per dag niet minder eten dan 1.200 kcal.

Eet volgens de Schijf van Vijf

Er bestaat geen 'wonderdieet', waarbij je snel, makkelijk en blijvend afvalt. Diëten waarmee je snel veel kilo's kwijtraakt, zijn niet gezond. Je krijgt dan echt te weinig voedingsstoffen binnen. Langzaam afvallen en gezond eten en bewegen is het beste. Zorg ervoor dat je elke dag eet volgens de Schijf van Vijf. Dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

De vijf regels van de Schijf van Vijf zijn: eet gevarieerd, eet niet te veel en beweeg, eet minder verzadigd vet, eet veel groente, fruit en brood en eet veilig.



Kijk voor meer informatie over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl.



Slimme tips voor gezond eten:

- let op de hoeveelheid kcal in producten;
- varieer met wat je eet;
- kies voor producten met veel vezels, dan heb je sneller het gevoel dat je 'genoeg' hebt;
- besteed zorg aan je maaltijden en eet zoals brood, groente en fruit, bewust (dus niet hapsnap tussendoor);
- verdeel je ontbijt, lunch, avondmaaltijd en tussendoortjes goed over de dag;
- neem maximaal 4 keer iets tussendoor en kies dan voor fruit, een boterham of een glas melk.

Producten kiezen

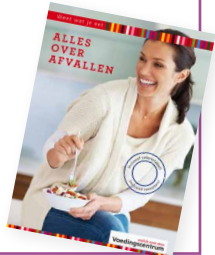
Gebruik de test 'Kies ik gezond' op www.voedingscentrum.nl om je keuzes te verbeteren. Hiermee kun je ontdekken wat gezonde en minder gezonde productkeuzes zijn. Kies vooral 'voorkeursproducten' en minder vaak producten uit de categorie 'mid-weg' en 'bij uitzondering'.

Meer bewegen

Flink bewegen is dé manier om meer energie te verbruiken. Beweeg elke dag ten minste een uur. Het hoeft niet een uur achter elkaar. Driemaal per dag 20 minuten bewegen kan ook. Het is het beste als je beweging inbouwt in je dagelijkse activiteiten. Fiets bijvoorbeeld heen en weer naar je werk, ga tussen de middag een stuk lopen en neem de trap in plaats van de lift.

Afvallen

Bestel het boek 'Alles over afvallen' en/of de folder 'Voedingsadviezen bij overgewicht' op www.voedingscentrum.nl/webshop.



Naar een diëtist

Een diëtist kan je helpen om gezonder te gaan eten. Van een diëtist krijg je een persoonlijk advies dat goed bij jou past: wat vind je bijvoorbeeld moeilijk of wat vind je echt niet lekker?

Met een verwijzing van je huisarts kun je bij een diëtist terecht. Je kunt zelf ook direct een afspraak maken. Vind snel en eenvoudig een diëtist bij jou in de buurt op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist.

Of neem contact op met:

- Diëtisten Coöperatie Nederland, www.dcn.nu, telefoon: 0416 560222
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD), www.nvdiëtist.nl, telefoon: 030 6346222

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.