

Gezond gewicht



Een klein groepje vrouw en mannen met het etiket 'model' bepaalt het Westerse slankheidsideaal. Het gewicht van die modellen ligt echter ver onder de norm voor een gezond gewicht. Daardoor voelen veel mensen zich te dik terwijl ze dat eigenlijk niet zijn.

- ◆ [Jouw gewicht](#)
- ◆ [Voordelen gezond gewicht](#)
- ◆ [Beheers je energie-inname](#)
- ◆ [Energieverbruik verhogen](#)
- ◆ [Voedingsadvies](#)
- ◆ [Vermageringsprogramma's](#)
- ◆ [Praktische tips](#)
- ◆ [Oorzaken van overgewicht](#)
- ◆ [Naar een gezond gewicht](#)
- ◆ [Gezond voedingsgedrag](#)
- ◆ [Lightproducten](#)
- ◆ [Mirakeldieet](#)
- ◆ [Voedingssupplementen of geneesmiddelen?](#)
- ◆ [Folder](#)

Jouw gewicht

Aan de hand van de Body Mass Index (BMI) kun je berekenen of je een goed gewicht hebt. Deel je gewicht (in kg) door je lengte (in m in het kwadraat).

Een voorbeeld voor iemand van 65 kg met een lengte van 1,70 m.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{\text{lengte} \times \text{lengte}} = \frac{65}{1,70 \times 1,70} = \frac{65}{2,89} = 22,49 = \text{goed gewicht}$$

- ◆ kleiner dan 18,5 = te mager.
- ◆ tussen 18,5 en 24,9 = normaal.
- ◆ tussen 25 en 29,9 = overgewicht.
- ◆ tussen 30 en 39,9 = obesitas.
- ◆ vanaf 40 = afwijkende obesitas.

Naast de BMI speelt ook de plaats van uw overtollige kilo's een belangrijke rol. Een persoon met voornamelijk vetopstapeling in de buikstreek, loopt meer kans op [hart- en vaatziekten](#) of [diabetes](#). De vetopstapeling in de buikstreek noemt men het 'appelmodel'. Het komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben vaak meer vetopstapeling op de heupen. Dat noemt men het 'peermodel'. Het brengt minder gezondheidsrisico's met zich mee.

Meet je middelomtrek om je risico in te schatten. Meet de omtrek ter hoogte van je navel terwijl je uitademt.

De volgende tabel geeft het risico aan.

	Verhoogd risico	Sterk verhoogd risico
Vrouw	≥ 80 cm	> 88 cm
Man	≥ 94 cm	> 102 cm

[Top >](#)

Oorzaken van overgewicht

Om de dag op een energieke manier door te komen, heeft men dagelijks voldoende energie nodig. De mate waarin je zwaarder wordt, hangt af van je energie-evenwicht. Als de energie-inname via voeding groter is dan het energieverbruik stapelt het lichaam het teveel aan energie op als vetreserve en stijgt het lichaamsgewicht. Je krijgt een buikje of zwaardere dijen.

Het is normaal dat het gewicht wat toeneemt met de leeftijd. Bij het ouder worden, heeft het lichaam minder energie nodig. Bovendien beweeg je vaak wat minder. Een toename van een of twee kg over een periode van tien jaar is normaal voor een volwassene. Een grotere of snellere gewichtstoename is een signaal. Vrouwen in de [menopauze](#) hebben vaak last van gewichtstoename door de hormonale veranderingen in het lichaam.

Bij een klein percentage mensen met overgewicht ligt de oorzaak bij een ziekte of medicatiegebruik.

[Top >](#)

Voordelen gezond gewicht

Met een gezond gewicht zijn dagelijkse activiteiten zoals de trap nemen, zware boodschappen dragen ... een stuk gemakkelijker. Het lichaam ondervindt minder fysieke ongemakken zoals kortademigheid, overvloedig zweten, gewichtspijn in knieën en heupen of lage rugpijn. Er is bovendien minder risico op [verhoogde bloeddruk](#), diabetes type 2, hart- en vaatziekten, [galstenen](#), een [verhoogd](#)

cholesterolgehalte in het bloed en bepaalde soorten kanker. Ook de huid herademt en men voelt zich beter in zijn vel. Een gezond gewicht hebben en houden, heeft heel wat voordelen.

[Top >](#)

Naar een gezond gewicht

Zorgen voor een gezond gewicht steunt op twee pijlers:

- ◆ de energie-inname via de voeding verminderen door een verantwoord eetgedrag;
- ◆ het energieverbruik verhogen via lichaamsbeweging.

Gewicht verliezen en het nieuwe gewicht ook behouden, kan alleen als je je eet- en bewegingspatroon verandert.

[Top >](#)

Beheers je energie-inname



Om de lichaamsfuncties op peil te houden is energie uit voeding nodig. Een energie-inname die groter is dan het energieverbruik brengt de balans uit evenwicht en doet het gewicht toenemen. Om af te vallen moet men dan ook minder energie innemen dan men verbruikt. Een streng dieet volgen is echter geen goed idee: er is wel snel gewichtsverlies, maar dat is gedeeltelijk vocht en spiermassa. Het lichaam zal zich snel aanpassen onder meer door een daling van de stofwisseling waardoor men na het stoppen weer snel bijkomt. Gezond vermageren met een normaal, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon gebaseerd op de principes van de actieve voedingsdriehoek is makkelijker vol te houden. Het zal op langere termijn ook meer succes hebben. Je hoeft geen honger te lijden of alle lekkere producten van het menu te schrappen. Je gewicht komt op een gezonde manier opnieuw in balans. Bovendien levert die manier je op termijn ook gezondheidswinst op.

De actieve voedingsdriehoek bevat zeven groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Gebruik dagelijks producten uit elke voedingsgroep en hou daarbij rekening met de grootte van de groep. Probeer ook zoveel mogelijk binnen eenzelfde groep te variëren.

De restgroep vormt het topje van de actieve voedingsdriehoek. Die voedingsmiddelen leveren geen essentiële bijdrage tot een gezonde voeding. Het zijn vooral producten die heel wat vetten en suikers bevatten. Wie zijn energie-inname wil beperken, kan ze dus beter met mate gebruiken.

[Top >](#)

Gezond voedingsgedrag

- ◆ Breng regelmaat aan in je voedingspatroon. Honger zorgt ervoor dat je gemakkelijker je toevlucht zoekt in snoep en snacks. Sla geen enkele maaltijd over maar eet ook niet de hele dag door. Neem in plaats van twee grote maaltijden drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes. Vermijd zo snoepen tussendoor.
- ◆ Leer opnieuw een natuurlijk hongergevoel ontwikkelen en luister ernaar.
- ◆ Eet langzaam en kauw goed. Geniet meer van elke hap, dit bevordert de spijsvertering.

- ◆ Pas uw portie aan. Calorieën blijven calorieën ongeacht waar ze vandaan komen. Schep slechts één keer op. Zet het overblijvende eten weg, zodat je niets meer kunt bijnemen.
- ◆ Probeer te achterhalen in welke situaties je gemakkelijker naar calorierijk voedsel grijpt (bv. bij stress, verveling, emotioneel moeilijke momenten) en wees alert voor die situaties.
- ◆ Lees aandachtig de etiketten op voedingsmiddelen en vermijd zoveel mogelijk vetrijke producten.
- ◆ Kies zoveel mogelijk voor vetarme bereidingen zoals stomen, wokken, grillen of garen in een microgolfoven in plaats van bakken of frituren.
- ◆ Geef de voorkeur aan verse producten. Vermijd gepaneerde gerechten. Kant-en-klaar producten en diepvriesmaaltijden zijn veelal vetrijk en bevatten veel zout.
- ◆ Bereid regelmatig zelf een energiearm dessert. De meeste dessertjes in de handel bevatten veel suiker en zijn calorierijk.
- ◆ Gebruik kruiden in plaats van vetrijke sauzen om je voeding op smaak te brengen.

Concrete tips

- ◆ Drink minstens 1,5 liter per dag. Water, onvette bouillon, lichte thee of koffie zonder suiker en lightfrisdranken (max. 0,5 liter per dag) brengen weinig of geen energie aan.
- ◆ Kies bruin brood, rogge- of volkorenbrood, volle rijst en volkorenpasta in plaats van wit brood, witte rijst en pasta. De volkoren of bruine soorten zorgen voor een beter verzadigingsgevoel.
- ◆ Eet groenten en fruit bij elk eetmoment. Dagelijks 300 gram groenten (tien eetlepels) en minstens twee tot drie stukken fruit zijn aanbevolen. Zorg binnen elke groep voor variatie zodat je voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt. Groenten en fruit zijn ook lekker als tussendoortje.
- ◆ Kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van de volle variant. Ze bevatten minder vet.
- ◆ Let op het vetgehalte van kaas. Vaste kaas met 20 of 30+ is een goede keuze. Gebruik kaas - ook magere - altijd met mate.
- ◆ Eet geen te grote porties vlees. 100 gram per dag volstaat. Mager vlees van rund, paard, kalf, varken, wild of gevogelte zonder vel verdient de voorkeur.
- ◆ Vervang vlees minstens één tot twee keer per week door vis.
- ◆ Kies smeer- en bereidingsvetten arm aan verzadigde vetzuren.
- ◆ Wees matig met het besmeren van boterhammen. Een mespuntje koelkastmeerbare margarine of minarine volstaat. Een eetlepel bereidingsvet (olie, vloeibaar bak- en braadvet) per persoon volstaat voor het bereiden van een warme maaltijd.
- ◆ Beperk gefrituurde gerechten tot één keer om de veertien dagen.
- ◆ Vermijd warme sauzen, salsausen en mayonaise. Vervang dressing en mayonaise door een eigen bereiding op basis van magere yoghurt.
- ◆ Drink alcohol met mate (max. een tot twee glazen per dag).
- ◆ Suikerrijke producten zoals koekjes, taart, ijs, chocolade en frisdrank kun je beter beperken.
- ◆ Kies voor gezonde tussendoortjes zoals vers fruit, yoghurt ...

[Top >](#)

Energieverbruik verhogen

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat men energie verbruikt. Dagelijks een halfuurtje matig intensief bewegen, levert al een belangrijke gezondheidswinst op. Dat kan heel eenvoudig door korte afstanden te voet of met de fiets te doen, de auto eens wat verder van je bestemming te parkeren, een halte eerder af te stappen van bus of tram, de trap te nemen in plaats van de lift, een korte avondwandeling te maken ...

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat men vooral vetweefsel verbrandt terwijl de spiermassa behouden blijft, waardoor ook het energieverbruik niet daalt. Het gaat dus eerder om een ondersteunend effect van het dieet. Door regelmatig te fietsen, te joggen of te zwemmen, zul je je op termijn veel fitter en beter in je vel voelen.

Om effectief kilo's te verliezen is een intensievere lichaamsbeweging noodzakelijk. Vraag aan je arts welke lichaamsbeweging voor jou het meest aangewezen is.

[Top >](#)

Lightproducten

Betekent dat nu dat een stukje chocolade of een snoepje niet meer kan? Een keer wat meer eten of een snoepje of taartje kan best, als het lichaam de calorieën maar weer verbruikt. Dat kun je bereiken door wat meer te bewegen of je eetpatroon de volgende dag aan te passen.

En wat met lightproducten? De term 'light' houdt in dat het product ten minste 1/3 minder calorieën, suiker of vet bevat dan vergelijkbare producten. Maar het feit dat een product minder suiker bevat, betekent niet automatisch dat het ook minder vet bevat en omgekeerd. Lightbereidingen bevatten meestal kleinere porties waardoor men vlugger honger krijgt.

Niet alle lightproducten passen bovendien in een vermageringsdieet. Zo blijft lightsalami een vetrijk broodbeleg. Sommige zoete desserts bevatten in hun lightversie nog altijd veel meer calorieën dan bv. een stuk fruit.

Hou er ook rekening mee dat de meeste lightproducten ondanks hun verminderde energieaanbreng toch tot de restgroep behoren.

Lightchips en lightkoekjes zijn dus net zoals gewone chips en koekjes enkel geschikt als 'extraatje'.

[Top >](#)

Voedingsadvies

Een gezonde, evenwichtige en lekkere voeding, daar komt het dus op neer. Wie een persoonlijk aangepast dieet of specifiekere voedingsinformatie wil, kan een beroep doen op een diëtist(e). Diëtisten zijn opgeleid om praktisch voedingsadvies te geven dat rekening houdt met je leefgewoonten, voorkeuren en vagen. De diëtist(e) stelt een voedingsplan op dat op langere termijn haalbaar is. Voor inlichtingen of adressen kun je steeds terecht bij de Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten, tel. 0478 48 20 48, www.dietistenvereniging.be, info@dietistenvereniging.be
[CM komt tegemoet in voedings- en dieetadvies.](#)

[Top >](#)

Mirakeldieet

Mirakeldiëten bestaan niet. Sommige w onderdiëten gaan zodanig in tegen de gangbare voedingsgewoonten dat ze niet vol te houden zijn. Snelle en drastische diëten leiden tot vochtverlies en afbraak van spierweefsel maar minder verlies van vetten. Bovendien zijn drastische diëten vaak eentonig en niet volwaardig samengesteld. Het lichaam krijgt een tekort aan noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines, calcium, ijzer ... Dat kan de gezondheid schaden. Het maakt je moe, futloos en je bent sneller geïrriteerd. Zodra je stopt met het dieet, vervalt je gemakkelijker terug in de oude eet- en leefgewoonten en gaan de vetreserves zich weer herstellen. Gevolg: je gewicht neemt snel weer toe. Dat wordt het jojo-effect genoemd.

[Top >](#)

Vermageringsprogramma's

Sommige mensen kunnen hun gewicht gemakkelijker onder controle houden met de steun van een groep met hetzelfde doel. Ze nemen deel aan groepsprogramma's van verenigingen of volgen een vermageringskuur in een gespecialiseerde instelling. Voor dergelijke programma's bestaat nog geen wettelijke regeling. Er wordt dus ook geen controle op uitgeoefend waardoor er geen kwantiteitsgarantie is.

[Top >](#)

Voedingssupplementen of geneesmiddelen?

Er zijn [voedingssupplementen](#) en producten op de markt die beloven op een gemakkelijke manier te helpen vermageren. Die producten moeten echter niet aan dezelfde strenge criteria voldoen als geneesmiddelen. Voor de meeste ervan is er geen wetenschappelijk bewijs dat ze effectief werken, terwijl ze vaak erg duur zijn. Soms is ook de veiligheid niet gewaarborgd. Vraag daarom altijd advies aan je arts of diëtist(e) vooraleer ze te gebruiken.

Geregistreerde geneesmiddelen op voorschrift van een arts kunnen een vermageringsprogramma ondersteunen als je BMI hoger is dan dertig en gecombineerd is met andere risicofactoren. Op korte termijn bevorderen ze gewichtsverlies maar ze veranderen je eetgewoonten niet. Daarom blijven een aangepaste voeding en voldoende lichaamsbeweging de belangrijkste pijlers in de behandeling van overgewicht.

Als je BMI hoger is dan veertig en gecombineerd is met andere risicofactoren, kan je arts een ingreep tot maagverkleining voorschrijven.

[Top >](#)

Praktische tips

- ◆ Stel een realistisch doel voor ogen. Een gewichtsverlies van vijf tot tien procent van het lichaamsgewicht is een goed streefdoel omdat je daarmee een duidelijke verbetering van je risicoprofiel bereikt. Een gewichtsverlies van 0,5 kg per week is een ideaal tempo om op lange termijn een gezond gewicht te krijgen en te behouden. Een sneller gewichtsverlies gaat vaak ten koste van spiermassa.
- ◆ Weeg je wekelijks (liefst telkens op hetzelfde moment) in plaats van dagelijks. Zo blijf je gemotiveerd wanneer je eens een dag gezondigd hebt.
- ◆ Stel elke week een evenwichtig en gevarieerd menu samen.
- ◆ Maak een boodschappenlijst aan en hou je eraan.
- ◆ Winkel niet als je honger hebt. Je komt dan gemakkelijker in de verleiding om (ongezonde) dingen te kopen die niet echt nodig zijn.
- ◆ Voorkom de verleiding om te snoepen door geen snoep of hapklare snacks in huis te halen.

[Top >](#)

Folder

- ◆ [Download de folder 'Je gewicht in balans' \(PDF - 762 kB\)](#)
- ◆ [Bestel de folder](#)

[Top >](#)

