

Voedingsadviezen bij...

Overgewicht

Wat is overgewicht?

Overgewicht en obesitas worden meestal gedefinieerd met behulp van de Quetelet-index of de Body Mass Index (BMI). De BMI wordt berekend door het gewicht (in kg) te delen door de lengte (in m) in het kwadraat:

$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte}^2 \text{ (in m)}^2}$	
Classificatie	BMI (kg/m ²)
Normale waarden	18,5 tot 24,9
Overgewicht	25,0 tot 29,9
Obesitas I (matig)	30,0 tot 34,9
Obesitas II (ernstig)	35,0 tot 39,9
Obesitas III (zeer ernstig)	> 40

Oorzaken:

Overgewicht kan alleen ontstaan wanneer we méér energie opnemen dan we verbruiken. 'Ieder pondje komt door het mondje!'.

Behandeling:

Er bestaan geen mirakeldiëten die je van vandaag op morgen doen vermageren.

Het is zo dat je beter traag vermageret (0,5kg tot 1kg per week) en het lang genoeg volhoudt dan in een recordtempo af te vallen. Dan is het risico op hervallen immers reëel, het zogenaamde jojo-effect.

Een aanpassing van het eet- en beweegpatroon vormt de hoeksteen van de behandeling.

In de handel vindt men verschillende vermageringsmethoden of vermageringsproducten, die kunnen 'helpen' om enkele kilo's af te vallen. Het is niet mogelijk op korte tijd, zonder moeite op een gezonde, doeltreffende en duurzame manier hiermee te vermageren.

We zetten enkele zeer bekende methodes op een rijtje:

Eetlustremmers: deze trachten de eetlust te remmen, hetzij door inwerking op het hongercentrum, hetzij door de verzadiging te verhogen. Eetlustremmers houden risico op verslaving in, ze zijn niet altijd vrij van bijwerkingen en kunnen gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

Het gebruik van eetlustremmers stimuleert op geen enkele manier het aanleren van nieuwe eet- en voedingsgewoonten.

Vermageringsthee: deze verwijdt lichaamsvocht, maar verbrandt geen vetmassa. Het bekomen gewichtsverlies is van zeer korte duur.

Vervangmaaltijden: vervangmaaltijden bevatten weinig calorieën en zijn meestal verrijkt met eiwitten en essentiële voedingsbestanddelen. Zij worden slechts tijdelijk volgehouden en hebben slechts succes als de voedingsgewoonten ook effectief aangepast worden.

Hoe herken ik een goed dieet?

De wetenschappelijke richtlijnen voor gezond vermageren zijn bijna 20 jaar oud, maar ze hebben nog niets van hun waarde verloren. Dit zijn de basisenmerken van een goed dieet:

- Je moet minimum 1200 kcal per dag innemen.
- Je energie-inname mag maximum 500 tot 1000 kcal lager liggen dan je gemiddelde dagelijkse behoefte. Voor een volwassen vrouw met een matige lichaamsactiviteit is dat 1800 tot 2200 kcal, voor een man 2000 tot 2400 kcal.
- Liever langzaam maar zeker, dan snel maar tijdelijk. Met 0,5 tot 1 kg gewichtsverlies per week mag je beslist tevreden zijn.
- Je dieet moet bijdragen tot een blijvende verandering van je gedrag: de bedoeling is dat je **anders** leert eten en bewegen zonder dat je steeds het gevoel hebt 'op dieet' te zijn.
- Je dieet moet altijd gecombineerd worden met lichaamsbeweging.

Voedingsadvies bij overgewicht

Door Kris Gillis, voedingsdeskundige

Overgewicht kan alleen ontstaan wanneer we méér energie opnemen dan we verbruiken. Het zijn de calorieën die we niet verbranden die worden opgestapeld onder de vorm van vet.

Minder energie opnemen, diëten, is één middel om gewicht te verliezen.

Maar dat is niet voldoende : we moeten ook meer energie verbruiken door meer te bewegen.

Hou rekening met de volgende vuistregels:

- Sla het ontbijt nooit over. De beste start van een dag vol energie is een **GOED ONTBIJT!**
- Verdeel uw voeding over drie hoofdmaaltijden en twee of drie tussendoortjes per dag, zodat uw maag nooit leeg is. Verander de tussendoortjes daarbij nooit in hoofdmaaltijden: een stuk fruit, een potje magere yoghurt of een koekje met volle granen is voldoende.
- Pas bereidingstechnieken toe waarbij weinig of geen vet gebruikt wordt. Tracht over te schakelen op bereidingstechnieken zoals: stomen, stoven en grillen. Verkies plantaardige vetsoorten zoals olie, minarine... doch beperk de hoeveelheid.
- Beperk gebakjes, taart of ijsjes tot 1 keer per week. Hetzelfde geldt voor gefrituurde en/of gepaneerde gerechten omdat deze veel vet bevatten.
- Maximum 2 alcoholenheden per week.
- Geef aandacht aan vezels. Vezels zijn aanwezig in volkorenproducten, groenten en fruit. Ze geven snel een volaan gevoel, regelen een vlotte en gezonde darmtransit en bevatten geen calorieën.
- Eet minimum 3 stukken fruit per dag. Fruit is een belangrijke bron van vitamine C. Beperk echter het eten van bananen, druiven, ananas en gedroogd fruit (deze fruitsoorten bevatten meer suikers).
- Gebruik eventueel een kunstmatig zoetmiddel op basis van aspartaam.
- Drink - ook al heb je geen dorst - 1,5 liter water per dag. Maak slechts matig gebruik van light-frisdranken.
- Eet langzaam en kauw goed. Proef wat je eet. Wie langzaam eet en goed kauwt, eet ook minder (20 tot 30 keer kauwen en dan pas doorslikken)
- Vervang vlees regelmatig door vis (2 tot 3x per week).
- Doe regelmatig aan sport.
- Eet uitsluitend aan tafel. Ondenuitgezakt in de sofa naar T.V. kijken, is vaak hét signaal om je vol te proppen met hapklare vetrijke voedingsmiddelen zoals: chips, cola, koeken,
- Voer blijvende veranderingen door. Leer jezelf nieuwe gewoontes aan die je kan blijven volhouden.

Voedingsstoffen die veel vet bevatten

Deze zouden vermeden moeten worden of slechts in zeer kleine hoeveelheden gegeten

- Boter, room, margarine, volle melk, volle yoghurt
- Kaas: voornamelijk franse kazen en vette kazen
- Chocolate, pasteitjes, cake, koekjes, chips en gezouten nootjes
- Rood vlees, sauzen, bacon, hamburgers, garnalen
- roomsoepen
- frieten

Voedingsstoffen die veel suiker bevatten

Deze zouden vermeden moeten worden of slechts in zeer kleine hoeveelheden gegeten

- zoetigheid en gebak
- frisdranken
- ingeblikte voeding: vele bevatten veel suiker
- vermijdt de toevoeging van suiker aan drankjes en eten, gebruik liever zoetstoffen

Voedingsstoffen die weinig vet bevatten

Deze zouden het hoofdbestanddeel van uw voeding moeten zijn

- magere melk en melkproducten, magere kaas
- wit vlees, zoals kip en kalkoen
- vis, zowel de magere en halfvette vissoorten als kabeljauw, tong, tonijn, zalm, forel, karper, baars als de vette vissen, paling, makreel, haring, sardienen, pollak, heilbot (o.u.v. de goede vetten).
- Vers fruit en groenten
- Volkorenbrood en volkorengranen, zemelenpasta, rijst en pittabrood
- Heldere soepen

Heb je zin om tussendoor te knabbelen ?

Vermijd het snoepen van suikerrijke en vetrijke tussendoortjes als koekjes, chocolade enz. Neem liever een rauwe wortel, een bord soep, een glas water, een stuk fruit, een verse salade,...

Het doel zou moeten zijn: ± 900 gr. per week te verliezen, alhoewel je de eerste week gemakkelijk tot 2,3 kg kan verliezen door vochtverlies. Diëten is een proces dat traag gaat en maanden kan duren. Eens u op uw streefgewicht bent, moet u een voeding blijven nemen die weinig vet bevat om niet weer in gewicht toe te nemen. Een aanpassing voor het leven, niet voor een week of enkele maanden.

Apotheek
In
Beweging