

Puzzelen aan overgewicht... je hebt het ontbrekende stukje in handen!



1. Overgewicht of obesitas: maak de balans op	4
- Overgewicht en obesitas, wat is dat?	4
- Wat kan overgewicht veroorzaken?	4
• De BMI: een eenvoudige formule om de balans op te maken	6
- Twee soorten obesitas	7
• Buikontrek: appel of peer?	7
- Overgewicht en de gevolgen voor je gezondheid	8
2. En jij, hoever sta je?	9
- Hoe val ik af?	9
- Een gecombineerde aanpak verhoogt de slaagkans	9
• Gezonder eten	10
• Meer lichaamsbeweging	12
• Gemotiveerd blijven	14
• Geneesmiddelen en anti-obesitas chirurgie	16
3. Nuttige informatie	17
4. Je ziekenfonds: een partner in de aanpak van je gewichtsprobleem	18

EXTRA: Mijn dagboek

Het aantal personen met overgewicht stijgt wereldwijd veront-
rustend snel. Ook België ontsnapt niet aan deze negatieve trend.
Binnenkort weegt één Belg op twee te zwaar. Ook steeds meer
kinderen kampen met gewichtsproblemen. De cijfers zijn zodanig
frappant dat bepaalde wetenschappers zelfs het woord ‘epidemie’
in de mond durven te nemen!

Kamp jij ook met een gewichtsprobleem? Of wil je iemand uit je
naaste omgeving (partner, vriend,...) een handje helpen? Weet dan
dat jouw strijd ook de onze is. Deze gids start met het in kaart
brengen van je situatie. Nadat je balans is opgemaakt, bieden we
jou de nodige ondersteuning en nemen we je bij de hand om zon-
der aarzeling de strijd aan te binden met de overtollige kilo's!

Puzzelen aan je overgewicht is geen eenvoudige opdracht. Maar
stukje voor stukje komen de oplossingen tevoorschijn. Uiteindelijk
vallen de puzzelstukjes in elkaar. Jij hebt het ontbrekende stukje in
de hand. We wensen jou veel succes!



01 OVERGEWICHT OF OBESITAS: MAAK DE BALANS OP

Overgewicht en obesitas, wat is dat?

Overgewicht is de term die gebruikt wordt wanneer je gewicht hoger ligt dan gunstig is voor je lengte.

Obesitas is een chronische aandoening die in de eerste plaats gekenmerkt wordt door een opeenstapeling van overtollig vet.

Elk overgewicht is steeds terug te brengen tot een combinatie van fysieke en psychosociale factoren. De kern van het probleem ligt bij de verstoring van de energiebalans. In eenvoudige woorden, je neemt veel meer energie op dan dat je er verbrandt. De overtollige calorieën worden als reserve opgeslagen in de vorm van vet, waardoor je verdikt. Om je gewichtsprobleem doeltreffend aan te pakken, dien je je eet- en leefgewoonten te veranderen. Professionele begeleiding en realistische doelstellingen verhogen hierbij zeker en vast de kans op slagen en op een duurzaam gewichtsverlies.

Wat kan overgewicht veroorzaken?

Een hele reeks factoren kunnen aanleiding geven tot overgewicht en obesitas.

- **Een onevenwichtige energiebalans.** Je neemt veel meer energie op dan dat je verbrandt. De overtollige calorieën worden als reserve opgeslagen in de vorm van vet, waardoor je bijkomt.
- **Een onevenwichtig eetpatroon.** Te veel eten of te vet eten zorgt ervoor dat je verdikt.
- **Een sedentair leven.** Een leven met weinig beweging doet verdikken, omdat je niet genoeg calorieën verbrandt.
- **Alcoholverbruik.** Alcohol bevat veel calorieën en overdadig gebruik zorgt ervoor dat je gewicht toeneemt.
- **Psychologische factoren.** Bepaalde personen zoeken een oplossing voor hun problemen in eten. Ze vervelen zich bijvoorbeeld of voelen zich slecht in hun vel en compenseren dat door meer te eten of te snoepen.

- **Een erfelijke aanleg.** Steeds meer elementen wijzen erop dat obesitas genetisch of erfelijk bepaald wordt. In bepaalde gezinnen worden extra kilo's dus van de ene generatie op de andere overgedragen.
- **De menopauze.** Hormonale veranderingen gaan vaak gepaard met een gewichtstoename. Door hormonale schommelingen heeft het vet de neiging om zich op te hopen ter hoogte van de heupen.
- **De sociale en culturele context.** In bepaalde culturen wordt een dikke buik beschouwd als een teken van goede gezondheid of van macht.
- **Bepaalde geneesmiddelen.** Geneesmiddelen kunnen, vooral wanneer ze gedurende een lange periode genomen moeten worden, gewichtstoename bevorderen.

Bij het overlopen van de lijst hierboven, springt meteen iets in het oog. Op meerdere factoren heb je geen invloed. Dat obesitas erfelijk is, daar valt bijvoorbeeld weinig aan te veranderen. Ook voor de menopauze kies je niet zelf. Met andere woorden, van de negen triggers zijn er drie die (bijna) niet beïnvloedbaar zijn.

Het goede nieuws is dat er nog zes overblijven waar we wel iets aan kunnen doen!

Meer bewegen (minstens 30 minuten per dag), evenwichtig en gevarieerd eten en niet overdrijven met vet of alcohol... zijn hierbij de sleutels tot succes!

Aarzel niet om hulp te vragen! Er staan genoeg professionals klaar om je te helpen!

**GOED NIEUWS...
VAN DE 9 FACTOREN
DIE AANLEIDING GEVEN
TOT OVERGEWICHT,
KAN JE ER 6 ZELF
BEÏNVLOEDEN.**

DE BMI: EEN EENVOUDIGE FORMULE OM DE BALANS OP TE MAKEN

Een eenvoudige en vaak gebruikte formule om na te gaan of je een gezond gewicht hebt, is de BMI of Body Mass Index. Deze index kan gebruikt worden bij 18- tot 60-jarigen en bekijkt het gewicht in verhouding tot de lengte. De berekening is vrij eenvoudig: deel je gewicht (in kilogram) door het kwadraat van je lengte (in meter). Bijvoorbeeld: je weegt 80 kg en je bent 1,84 m groot. Je BMI = $80 / (1,84 \times 1,84) = 23,6$. Bereken je BMI met behulp van onderstaande tabel.

Bij een BMI met waarden tussen 25 en 29,9 spreekt men van overgewicht. Als je BMI groter of gelijk aan 30 is, dan is er sprake van obesitas of zwaarlijvigheid.

Het nadeel van de BMI is dat die berekening geen rekening houdt met de lichaamssamenstelling. Er wordt dus geen onderscheid gemaakt tussen een verhoogde spiermassa bij sporters en de vetmassa. Sportievelingen met een grote spiermassa (bijvoorbeeld bodybuilders) kunnen een relatief hoger lichaamsgewicht hebben in verhouding met hun lengte. Hun BMI zal dus hoger liggen. Voor sporters zijn er dus specifieke metingen nodig om de vetmassa te bepalen. Hetzelfde geldt voor senioren: omdat het gewicht lichtjes toeneemt bij het ouder worden, moet men zich bij een BMI van 25 bij een senior minder zorgen maken dan bij een jongvolwassene.

Extra info: de BMI is enkel geschikt voor volwassenen en dus niet voor personen jonger dan 18 jaar. Om te bepalen of een kind een gezond gewicht heeft, baseert men zich meestal op de groei-curve voor jongens en meisjes van 0 tot 18 jaar. Er bestaan ook aangepaste BMI-waarden voor kinderen. •

$$BMI = \frac{GEWICHT}{LENGTE^2}$$

Gewicht (kg)	Lengte (cm)										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
40	18										
45	20	19	18								
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18					
60	27	25	23	22	21	20	19	18			
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	26
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
115	51	48	45	43	40	38	36	34	32	31	29
120	53	49	47	45	42	40	37	35	33	32	30
125	56	52	49	46	43	41	39	37	35	33	31
130	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33

BUIKOMTREK: APPEL OF PEER?

TWEE SOORTEN OBESITAS

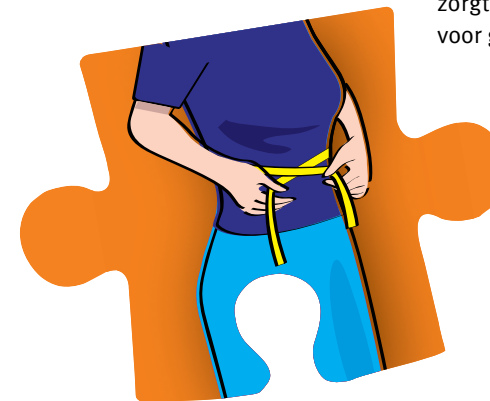
Androïde of 'appelvormige' obesitas. Het lichaamsvet bevindt zich vooral rond de buik en het bovenlichaam. Het vet ligt onderhuids en is voornamelijk aanwezig rond de organen (abdominaal vet). Dat 'buikvet' is schadelijk voor de gezondheid en verhoogt het risico op diabetes, beroertes en hart- en vaatziekten.

Gynoïde of 'peervormige' obesitas. Het lichaamsvet stapelt zich vooral op onder de gordel, rond de heupen en dijen. Dit type obesitas kan aanleiding geven tot artrose en spataders. •

Het is duidelijk dat de plaats waar het vet zich in het lichaam bevindt, bepalend is voor het effect ervan op de gezondheid. Daarom wordt een eenvoudige en praktische methode gebruikt om de hoeveelheid buikvet in te schatten: het meten van de buikomtrek.

De buikomtrek wordt gemeten met behulp van een lintmeter in het midden van de buik, net onder de onderste rib en een tweekant centimeter boven de navel. Hou de lintmeter evenwijdig met de grond en zorg ervoor dat je huid niet wordt samengetrokken. Neem een kijkje op de website www.mijnbuikomtrek.be voor verdere praktische instructies.

Vanaf een bepaalde drempelwaarde zorgt het vet ter hoogte van je buik voor grotere gezondheidsrisico's. •



BUIKOMTREK	Verhoogd risico	Sterk verhoogd risico
Vrouwen	Meer dan 80 cm	Meer dan 88 cm
Mannen	Meer dan 94 cm	Meer dan 102 cm

Overgewicht en de gevolgen voor je gezondheid

Hoe hoger je lichaamsgewicht, hoe groter het risico op gezondheidsproblemen. De belangrijkste aandoeningen die in verband worden gebracht met overgewicht en obesitas, zijn:

- hart- en vaatzieken;
- diabetes (type 2);
- slaapapneu;
- artrose, gewrichtspijnen;
- spataders;
- kankers;
- hoge bloeddruk;
- hypercholesterolemie (te hoge cholesterolwaarden).

Het risico op die aandoeningen neemt nog toe als je verslaafd bent aan tabak of alcohol.

Elk blijvend gewichtsverlies, hoe klein ook, heeft een positieve impact op je gezondheid en helpt het risico op gezondheidsproblemen verminderen.

Naast de berekening van de BMI en de buikomtrek, is ook een evaluatie van je gezondheidsrisico's een essentiële stap om zo goed mogelijk je gewichtsprobleem aan te pakken. Je arts zal hiervoor verschillende onderzoeken bij je uitvoeren. •

ELK BLIJVEND GEWICHTSVERLIES, HOE KLEIN OOK, HEEFT EEN POSITIEVE IMPACT OP JE GEZONDHEID.

EN JIJ, HOEVER STA JE?

02

Je hebt je BMI en je buikomtrek gemeten? Prima! Aan de hand van deze twee metingen kan je evalueren waar je staat en beter en aangepast advies genieten. Deze twee metingen zijn, zoals je al kon lezen, echter niet voldoende om de gezondheidsrisico's die je loopt, te kunnen bepalen. De aanwezigheid van risicofactoren is zeker bepalend, maar sommige zijn niet zichtbaar voor het blote oog... en dan is er bijkomend onderzoek vereist.

Overschrijden je resultaten de norm voor een gezond gewicht of gezonde buikomtrek? Maak je dan nog niet meteen zorgen, er bestaan oplossingen en JIJ speelt daarbij de hoofdrol! Natuurlijk is dat geen pretje om te horen, maar je mag jezelf ook feliciteren: vanaf nu behoort jij tot degenen die zich bewust zijn van dit gezondheidsprobleem.

Hoe val ik af?

Voor veel mensen lijkt gewicht verliezen een bijna onmogelijke opdracht. Als je je hele leven radicaal wilt omgooien, lukt het meestal niet. Doe het stapje voor stapje en begin met 2 of 3 haalbare veranderingen in je leefgewoonten. Na een tijdje zie je het resultaat.

Om succesvol gewicht te verliezen moet je minder energie innemen (voe-

ding en dranken) dan dat je er verbruikt (bewegen). Dat klinkt heel eenvoudig, maar het vergt een aanpak op lange termijn. Om je nieuwe levensstijl vol te houden zijn een goede planning en de nodige vastberadenheid essentieel. Maar geen nood, het lukt je wel. Doe het stukje voor stukje... en blijf erin geloven. Uiteindelijk vallen de puzzelstukjes in elkaar.

Verwacht geen wonderen en hou realistische doelen voor ogen. Een haalbaar doel is vijf à tien procent van je startgewicht verliezen en dat in zes maanden tijd. Dat betekent een gewichtsverlies van ongeveer een halve tot zelfs een kilo per week en verdere inspanningen om dat gewichtsverlies ook te behouden.

Een gecombineerde aanpak verhoogt de slaagkans!

Als je doeltreffend wilt vermageren, dan is een combinatie van verschillende acties aangewezen. Het samenspel van gezonder eten, meer bewegen en werken aan de motivatie heeft de meeste kans op slagen. In een beperkt aantal gevallen zijn daarnaast ook het gebruik van geneesmiddelen of een chirurgische ingreep aangewezen. Je arts geeft je graag advies. •

GEZONDER ETEN

Om te vermageren is het belangrijk dat je dagelijks minder energie (calorieën) inneemt. Geen nood, dat betekent niet dat je niet meer van je eten mag genieten. In tegendeel, je zal wellicht nieuwe voedingsmiddelen ontdekken en andere manieren van eten aannemen. Concreet moet je evenwichtiger en gevarieerder gaan eten door je porties te verlichten.

Evenwichtig en gevarieerd eten, wat betekent dat?

Om te beginnen, volg de basisprincipes van de actieve voedingsdriehoek. Eet evenwichtig, gevarieerd en met mate. Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen die zich onderaan de drie-

hoek bevinden. Hiervan heb je er het meeste nodig. Probeer die principes goed in je achterhoofd te houden.

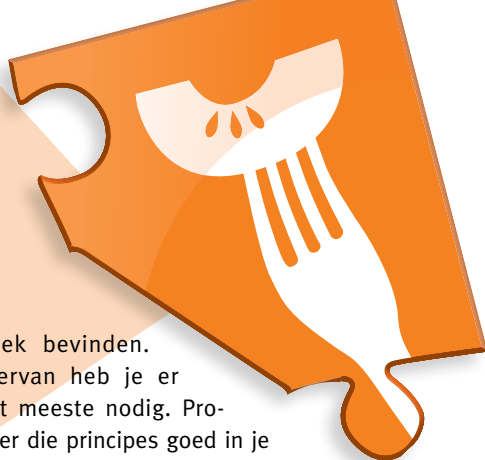
Kies dus voor veel groenten en fruit, drink anderhalve liter water per dag en als je tussen de maaltijden een hongergevoel voelt opkomen, vermijd dan snacks, maar ga voor een luchtige yoghurt of een stuk fruit.

Neem de tijd voor een gezond ontbijt

Ontbijten is de beste manier om vol energie aan de dag te beginnen. Sla deze maaltijd vooral niet over om zo calorieën te besparen. Heb je 's morgens geen honger? Probeer dan toch iets licht te eten, zoals een stuk fruit, een kommetje yoghurt, een schaalkje cornflakes, enz.

Breng ritme in je maaltijden

Niet alleen wat je eet is belangrijk, ook wanneer en de manier waarop is van belang. Zo eet je het best steeds op min of meer vaste tijdstippen. Neem ook de tijd om rustig aan tafel te zitten tijdens het eten.



Kook vetvrij

Kies bij het koken voor vetvrije bereidingswijzen. Denk ook eens aan een bereiding in papillote, gestoomd, gebakken in een antikleefpan, enz.

Maak vooraf je boodschappenlijstje!

Inkopen doen in de supermarkt is voor velen een moment van grote verleiding. Het gevaar bestaat dat je impulsieve aankopen doet. Maak daarom vooraf een boodschappenlijstje en probeer je er in de winkel ook aan te houden. Zo bespaar je niet alleen een bom calorieën in je winkelkar, maar ook je portemonnee vaart er wel bij!

Krijg inzicht in je eetpatroon

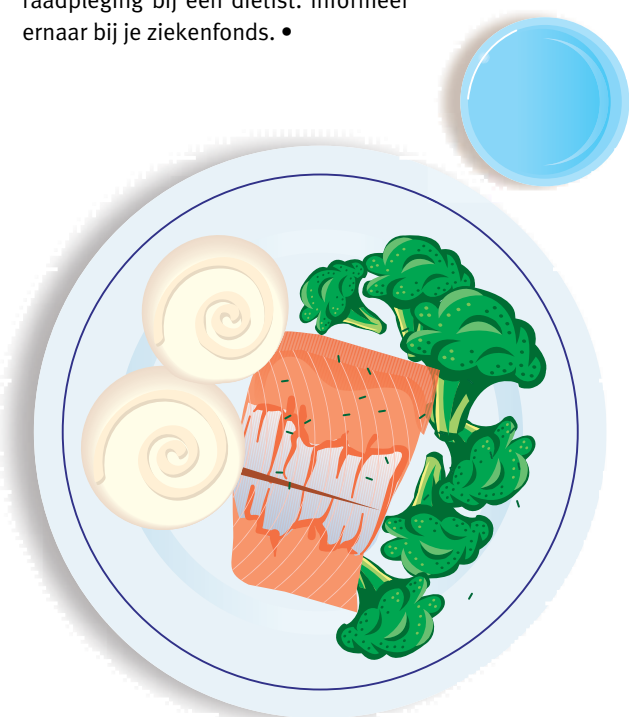
Sommige mensen vinden het handig om alles wat ze eten en drinken dagelijks op te schrijven. Een dergelijk overzicht biedt inzicht in het eetpatroon en toont aan waar er veranderingen aangebracht moeten worden. Wil jij dit ook eens uitproberen? Noteer dan gedurende een ganse week wat je allemaal eet en drinkt. In het midden van deze gids vind je een dagboek dat je hiervoor kan gebruiken.

Professionals om jou te helpen

Gewicht verliezen en je nieuwe gewicht behouden is niet zo vanzelfsprekend. Professionele gezondheidswerkers zoals diëtisten kunnen jou hierbij helpen. Bij de eerste raadpleging verkrijgt men inzicht in jouw eetgewoonten en

op basis daarvan wordt een individueel voedings- of dieetplan opgesteld. Bij de volgende consultaties worden je vooruitgang opgevolgd en krijg je praktische adviezen. De diëtist staat garant voor een verantwoorde aanpak. Je kan de lijst met erkende diëtisten raadplegen op de website van de Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten: www.dietistenvereniging.be. Ook je huisarts kan je doorverwijzen naar een diëtist in jouw buurt.

Sommige ziekenfondsen bieden een tegemoetkoming in de kosten voor de raadpleging bij een diëtist. Informeer ernaar bij je ziekenfonds. •



MEER LICHAAMSBEWEGING

Een actieve levensstijl helpt je vetten te verbranden, je spiermassa te vergroten en je gewicht stabiel te houden (waardoor je het beruchte jojo-effect kan voorkomen). Bovendien blijven je hart- en bloedvaten in vorm en dat voel je aan je lichaam en je geest.

Krijg je het warm en koud tegelijk als je hoort dat je meer moet bewegen? Geen nood! Meer bewegen betekent niet noodzakelijk 'aan sport doen'. Het gaat erom om beweging te integreren in je dagelijkse leefpatroon: met de fiets naar het werk gaan, klusjes doen in en rondom je huis, een wandeling maken met de hond, enz.

30 minuten bewegen per dag

Ideaal is om dagelijks minstens een half uur te bewegen. Je kan dat 30 minuten aan een stuk doen ofwel je beweegmomenten opsplitsen in periodes van 10 minuten. Bouw je beweegactiviteiten geleidelijk aan op en loop niet meteen te hard van stapel.

Je kan bewegen bij om het even welke gelegenheid die zich voordoet.

- Als je het openbaar vervoer neemt, stap dan een halte vroeger af en ga te voet verder.
- Parkeer je wagen zo ver mogelijk op de parking.
- Kies bij voorkeur de trap in plaats van de lift.
- Tuinier, doe een klusje, run het huis houden, enz.

Beweeg dagelijks en je zal het verschil merken: je bent veel minder vlug uitgeput en je krijgt het aangename gevoel beter in je vel te zitten. Probeer ook je vrienden of familieleden warm te maken voor je actieve levenswijze. Je zal zien, samen bewegen is eens zo motiverend!

Natuurlijk moet je bovenal PLEZIER beleven aan het bewegen! Kies dus steeds voor beweegactiviteiten die je graag doet en die bij je mogelijkheden passen!

Kies een beweegvorm die bij je past...

In de tabel op de pagina hiernaast vind je een reeks voorbeelden van beweegactiviteiten terug. Aan elk van die activiteiten is een graad van intensiteit gekoppeld. Respecteer de signalen van je lichaam door de intensiteit en de duur van je beweegmomenten langzaam op te bouwen. Het belangrijkste is dat je beweegt. Of het niveau nu licht of gematigd is, bewegen heeft altijd voordelen voor je gezondheid. Je prioriteit is activiteiten kiezen die je graag doet!



Professionals om jou te helpen

Wil je onder begeleiding meer gaan bewegen? Dan kan je daarvoor terecht bij een kinesitherapeut of bewegingsdeskundige. Op basis van een conditietest wordt een activiteitenprogramma opgesteld, dat je alleen of in groep kan volgen.

Een aantal ziekenfondsen organiseert voor hun leden ook conditietesten en ontwikkelen daarbijhorende beweegprogramma's op maat. Informeer er naar bij je ziekenfonds.

Ben je op zoek naar een sportclub in je buurt? Surf dan naar de website van het BLOSO www.bloso.be.

ACTIVITEIT	INTENSITEIT
Boodschappen doen	Licht
Strijken, de afwas doen	Licht
Koken, de tafel dekken	Licht
Opruimen, stof afdoen, stofzuigen	Licht
Wandelen	Licht
Tuinieren	Licht
Klussen (schilderen, behangen,...)	Licht
De trap oplopen of aflopen	Licht
De vloer vegen	Gematigd
Verhuizen	Gematigd
Spitten	Gematigd
Fietsen	Gematigd
Badminton of tennis (dubbel)	Gematigd
Aerobic	Intensief
Zwemmen	Intensief
Lopen	Intensief
Badminton of tennis (enkel)	Intensief

**30 MINUTEN BEWEGEN
PER DAG, VOOR EEN FIT EN
GEZOND GEVOEL!**

> GEMOTIVEERD BLIJVEN

Nieuwe voedingsgewoonten aan-nemen en lichaamsbeweging integreren in je dagelijkse leven, vraagt een dosis doorzetting en motivatie. Soms is dat niet zo gemakkelijk. Heb je zin om ermee te stoppen? Vind je dat je nieuwe levensstijl te veel inspanningen of opofferingen vraagt? Geloof je niet meer in de doelstellingen die je voor ogen had? Blijft het resultaat uit en word je ongeduldig? Dan is het tijd om je motivatie op te krikken. Waarom wil je ook al weer gewicht verliezen? Denk aan de voordelen van een fitter leven. Geloof in jezelf! Zo blijf je gemotiveerd...

1. Hou een dagboek bij

Met een [eet- en beweegdagboek \(zie in het midden van deze gids\)](#) kan je gemakkelijk bijhouden wat je wanneer gegeten hebt en welke beweegactiviteiten je hebt uitgevoerd. Noteer ook dagelijks de emoties en gevoelens die je ervaart. Zo kan je de 'emotionele' momenten identificeren waarop je meer eet of minder beweegt. Het dagboek geeft je inzicht in de kleine veranderingen in je leefgewoonten die een groot verschil maken in je leven.

GEMOTIVEERD BLIJVEN IS DE SLEUTEL TOT SUCCES. ENKELE STRATEGIEËN OM JE DAARBIJ TE HELPEN...

2. Leg doelstellingen vast

Begin met kleine en haalbare doelstellingen voorop te stellen die je lang kan volhouden. Vervang koekjes door fruit, ga te voet naar de bakker, enz. Dergelijke kleine ingrepen in je dagelijkse leven zijn een stap in de goede richting naar een volledige controle over je gewicht en een gevoel van welzijn. Noteer je doelstellingen, ze helpen je om gemotiveerd te blijven.

3. Blijf positief

Noteer in je dagboek de voor- en nadelen van je strijd tegen de kilo's. Heb je een moeilijk moment? Herlees dan de kolom met de voordelen van gewichtsvlies. Het zal je helpen om gemotiveerd en positief te blijven.

4. Beloon jezelf!

Je mag best wel fier zijn op jezelf en jezelf belonen voor een goed resultaat. Elke dag die je gezonder hebt geleefd (gezonder gegeten en meer bewogen) is een overwinning! Gun jezelf af en toe een kleine beloning en denk hierbij niet meteen aan voedsel! Kies eerder voor andere dingen waar je dol op bent, zoals een goed boek, een avondje naar de film, een nieuwe cd, een massage, enz.

Professionals om jou te helpen

Je leefgewoonten veranderen is niet zo evident. Een psycholoog kan je daarbij ondersteunen via cognitieve gedrags-technieken. Concreet betekent dat dat een psycholoog je motivatie helpt bevorderen, je technieken aanleert om eetbuien te voorkomen, je negatieve gedachten helpt ombuigen in positieve, je zelfcontrole helpt te verwerken, je leert omgaan met stress, je methodes aanleert om te vermijden dat je hervalt in je oude gewoontes, enz.

Je kan een lijst met erkende psychologen raadplegen op de website van de Belgische Federatie van Psychologen: www.bfp-fbp.be. Ook je huisarts wijst je graag de weg naar een psycholoog in jouw buurt. •

**ELKE DAG DIE JE
GEZONDER LEEFT IS
EEN OVERWINNING!**

GENEESMIDDELEN EN ANTI-OBESITAS CHIRURGIE

Voor een beperkt aantal patiënten leiden de voorgaande adviezen niet tot het verwachte resultaat. In dat geval kan de arts mogelijk een behandeling met geneesmiddelen of een chirurgische 'anti-obesitas' ingreep adviseren. Het spreekt voor zich dat die twee uitwegen aangevuld moeten worden met de drie voorgaande adviezen: gezonde voeding, meer lichaamsbeweging en werken aan het gedrag. Vraag raad aan je arts.

Geneesmiddelen

Een beperkt aantal patiënten is gebaat met geneesmiddelen om hun overgewicht of obesitas te behandelen. De 'anti-obesitas' geneesmiddelen helpen de eetlust te remmen of het gevoel van verzadiging te verhogen, het energieverbruik te stimuleren of de absorptie van vetten in de darm te regelen. Dergelijke geneesmiddelen zijn niet meer dan een hulpmiddel: ze moeten gebruikt worden in combinatie met gezonde eetgewoonten, meer lichaamsbeweging en gedragstherapie. Geneesmiddelen zijn enkel verkrijgbaar op voorschrift van de arts. Laat je niet verleiden door veelbelovende vermageringspillen en -drankjes. Ze zijn vaak niet meer dan weggegooid geld en bovendien loop je door het gebruik ervan het risico op gevaarlijke bijwerkingen.

Chirurgie

Wanneer alle andere behandelingen hebben gefaald, is een beperkt aantal patiënten gebaat met een chirurgische ingreep. Een dergelijke ingreep is enkel voorbehouden voor patiënten met morbide obesitas (BMI hoger dan 40) en patiënten met een BMI hoger dan 35 met risicofactoren (zoals hart- en vaatziekten, diabetes, enz.). Een multidisciplinaire begeleiding en levenslange opvolging is nodig om complicaties van de ingreep te vermijden.

Met obesitaschirurgie, ook wel bariatrische chirurgie genoemd, is een groot gewichtsverlies mogelijk. Momenteel bestaan er meerdere chirurgische methodes:

- De **maagverkleining** is een restrictieve techniek waarbij het maagvolume verkleind wordt, zodat ook de voedselinname beperkt blijft.
- Technieken die malabsorptie teweegbrengen aan de hand van **derivatietechnieken**.
- Ingrepen die **restrictieve en malabsorptietechnieken** combineren.



NUTTIGE INFORMATIE 03

De Belgische Vereniging voor Obese Patiënten (BOLD)

Op de website www.boldnet.be vind je een schat aan informatie over overgewicht, obesitas, de multidisciplinaire aanpak voor een blijvend gewichtsverlies, tal van lichte en smakelijke recepten en een overzicht van de activiteiten die door deze patiëntenvereniging worden georganiseerd. Bezoek ook de website www.jojustop.be, een professioneel hulpplatform om je overtollige kilo's aan te pakken.

Nuttige websites

www.vig.be
www.nubel.com
www.nice-info.be
www.kilowatch.be
www.dieetteam.be
www.ouergewicht.org
www.voedingsinfo.org
www.dikke-mensen.nl
www.obesitasforum.be
www.healthandfood.be
www.gezondheidstest.be
www.happybodytoyou.be
www.mijnvoedingsplan.be
www.voedings-advies.com
www.voeding-gezondheid.be

Meer informatie over het meten van de buikomtrek

www.mijnbuikomtrek.be

Op zoek naar een erkende diëtist?

www.dietistenvereniging.be

Op zoek naar een multidisciplinair centrum voor de behandeling van obesitas?

Op de website www.mloz.be van de Onafhankelijke Ziekenfondsen vind je een gedetailleerde lijst van multidisciplinaire centra in je buurt. Uiteraard kan je ook terecht in je plaatselijke ziekenfondskantoor.

Gezondheidsreizen in Turkije

Kamp je met overgewicht? Dan is een gezondheidsreis misschien iets voor jou? Tijdens dit verblijf, dat georganiseerd wordt door Mare Tours, maak je kennis met aangepaste gezonde maaltijden en beweegactiviteiten op maat. Bovendien leer je hoe je nieuwe gewoonten toe te passen in je dagelijkse leven. Motiverend en inspirerend! Leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen genieten een korting van 8% op de prijs voor een verblijf in Bodrum in Turkije.

Meer info? Telefoon naar 02 778 93 94 of neem een kijkje op

www.gezondheidsreizen.be

04 PARTENA ZIEKENFONDS : EEN PARTNER IN DE AANPAK VAN JE GEWICHTSPROBLEEM

Het obesitasplatform: professionals slaan de handen in elkaar om jou te helpen

Enige tijd geleden lanceerden de Onafhankelijke Ziekenfondsen het obesitasplatform. Langs deze weg bieden ze hun leden een multidisciplinair zorgtraject en verschillende financiële tegemoetkomingen aan. Je kan kiezen voor twee scenario's: de multidisciplinaire aanpak of de individuele aanpak. Je kiest zelf welke van de twee het beste overeenkomt met jouw persoonlijke situatie en behoeften.

Multidisciplinaire aanpak: samen sterk

De strijd tegen obesitas is vaak lang en moeilijk en gaat niet altijd over rozen. Waarom dus geen beroep doen op een team van gezondheidsprofessionals? In een multidisciplinair centrum word je begeleid en behandeld door artsen, diëtisten, psychologen, kinesitherapeuten en andere experts. Je gewichtsprobleem wordt vanuit verschillende oogpunten benaderd en in zijn globaliteit aangepakt. In functie van je persoonlijke balans krijg je voedingsadvies, een geper-

sonaliseerd bewegingsprogramma en psychologische ondersteuning. De coördinerende arts van het centrum vangt je op en beheert je dossier, in constante samenwerking met je huisarts. Kort samengevat, alles wordt in het werk gesteld om je BMI succesvol te doen dalen en je gewichtsverlies te behouden.

Bovendien beloont Partena Ziekenfonds je inspanningen met een aantal financiële tegemoetkomingen gedurende de volledige periode van je behandeling. Op de website www.partena-partners.be kan je nagaan waar in je buurt een multidisciplinair centrum voor de behandeling van obesitas gelegen is dat geconventioneerd is door de Onafhankelijke Ziekenfondsen. Uiteraard kan je ook steeds terecht op ons algemeen nummer voor meer informatie.

• Jij

Jij bent de belangrijkste actor bij het aanpakken van je gewichtsprobleem. Om jou hierbij te helpen staan bekwame professionals voor je klaar.

• Een coördinerende arts

Hij is de dirigent van de ploeg. Hij coördineert je evaluatiebilans, de resul-



taten en de behandeling die door het team ingesteld worden. Hij stelt de nodige rapporten op voor je huisarts. Hij is je belangrijkste gesprekspartner als je vragen hebt over je behandeling.

• Een diëtist

Een diëtist staat, zoals sommigen geloven, niet automatisch synoniem met een beperkend dieet en een wekelijkse, strenge controle van je gewichtsverlies. In de eerste plaats helpt de diëtist je gezonder te eten en definitief evenwichtigere voedingsgewoonten aan te nemen, aangepast aan je energieverbruik. De diëtist leert je bijvoorbeeld hoe etiketten van producten te ontcijferen, hoe de juiste keuzes te maken bij het boodschappen doen en hoe een echte expert te worden van de lichte keuken.

• Een psycholoog

De psycholoog helpt je onder andere inzicht te krijgen in je eetgedrag. Hij probeert te begrijpen hoe je in elkaar zit, hoe je leeft en welke plaats eten in je leven inneemt. De psycholoog biedt je de nodige morele ondersteuning en bouwt mee aan je motivatie en vaardigheden om nieuwe leefgewoonten aan te nemen.

• Een kinesitherapeut

De kinesitherapeut helpt je weer te gaan bewegen. Hij stelt een gepersonaliseerd programma op, aangepast aan je lichamelijke mogelijkheden en je eigen ritme. Bepaalde kinesitherapeuten bieden ook sofrologiesessies, aquagym enz. aan.

Individuele aanpak: neem de touwjes zelf in handen

Deze aanpak is 'lichter' dan de behandeling in een multidisciplinair centrum. Bij de individuele aanpak werk je met de hulp van een erkende diëtist aan je gewichtsverlies. •

Welke tegemoetkomingen biedt Partena Ziekenfonds je aan?

Partena Ziekenfonds biedt je zowel bij de multidisciplinaire aanpak als bij de individuele aanpak een aantal financiële tegemoetkomingen aan. Wil je weten hoeveel de vergoedingen bedragen, of je ervoor in aanmerking komt en hoe je ze aanvraagt? Telefoon naar 09 269 95 00 of neem een kijkje op www.partena-partners.be



Partena-Onafhankelijk Ziekenfonds Vlaanderen
T 09 269 85 00
info@partena-partners.be
www.partena-partners.be