



**Gezond  
gewicht**

**Je gezondheid,  
zó werk je eraan!**

**[www.lm.be](http://www.lm.be)**



# Inleiding

Een aanzienlijk deel van de Belgische bevolking heeft een te hoge BMI. Gemiddeld gesproken eten we te veel, eten we verkeerd, bewegen we te weinig en zitten we te lang stil, met ernstige gezondheidsproblemen tot gevolg.

Maar het tij kan nog gekeerd worden. Gezonder eten biedt, samen met meer bewegen en minder lang stilzitten, tal van gezondheidsvoordelen: een fitter gevoel, positieve effecten op het cholesterolgehalte in het bloed, minder risico op tal van chronische aandoeningen, enz.

Daarnaast wordt er, vooral bij tienermeisjes en jonge vrouwen, soms gestreefd naar het ‘perfecte’ lichaam. Dit kan aanleiding geven tot eetstoornissen, met ernstige lichamelijke en psychische klachten tot gevolg.

Kijk snel verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips.

# Wat is een gezond gewicht?

Het gewicht wordt bepaald door verschillende factoren zoals lengte, leeftijd, lichaamsbouw, enz. Het ideale gewicht verschilt van persoon tot persoon.

De Body Mass Index (BMI), de middelomtrek en al dan niet aanwezige gezondheidsrisico's zijn samen van belang voor de beoordeling van een gezond gewicht.

## Body Mass Index (BMI)

De BMI bekijkt de verhouding tussen het gewicht en de lengte.

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

$$\text{Mijn BMI} = \frac{\text{..... kg}}{\text{..... m} \times \text{..... m}} = \text{.....} = \text{.....}$$

Let op! Omwille van een gewijzigde lichaamssamenstelling is de BMI niet van toepassing voor ouderen, zwangere vrouwen, kinderen en sporters. Vraag raad aan je arts.

| BMI                 | Beoordeling                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| Lager dan 18,5      | Ondergewicht                                             |
| Tussen 18,5 en 24,9 | Gezond gewicht                                           |
| Tussen 25 en 29,9   | Overgewicht (licht verhoogd gezondheidsrisico)           |
| Tussen 30 en 39,9   | Obesitas (verhoogd tot sterk verhoogd gezondheidsrisico) |
| Vanaf 40            | Morbide obesitas (zeer sterk verhoogd gezondheidsrisico) |

## Middelomtrek

De middelomtrek bepaalt de hoeveelheid vetmassa rond het middel. Als het lichaamsvet zich vooral rond de buikstreek situeert, ook wel abdominaal vet (appelvorm) genaamd, is dit het meest nadelig voor de gezondheid. Dit komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben meer last van vetopstapeling rond de heupen, ook wel het peermodel genaamd.

De middelomtrek meet je met behulp van een lintmeter op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen.

Mijn middelomtrek = ..... cm = .....

|       | Verhoogd gezondheidsrisico | Sterk verhoogd gezondheidsrisico |
|-------|----------------------------|----------------------------------|
| Vrouw | Groter of gelijk aan 80 cm | Groter of gelijk aan 88 cm       |
| Man   | Groter of gelijk aan 94 cm | Groter of gelijk aan 102 cm      |

# Aanwezigheid van andere aandoeningen of gezondheidsrisico's

Om in te schatten of je een gezond gewicht hebt en in goede gezondheid bent, moet je naast de BMI en middelomtrek ook de aanwezigheid van andere aandoeningen of gezondheidsrisico's in rekening brengen. Kruis aan wat voor jou van toepassing is.

## Aandoeningen

- ☐ Diabetes type 2
- ☐ Hart- en vaatziekten
- ☐ Hoge bloeddruk
- ☐ Slaapapneu (extreem luid snurken en ademhalingsproblemen tijdens de slaap)

## Gezondheidsrisico's

- ☐ Roken
- ☐ Te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- ☐ Te hoog suikergehalte in het bloed
- ☐ Erfelijke aanleg voor hart- en vaatziekten
- ☐ Je bent een vrouw en ouder dan 55 of je bevindt je na de menopauze
- ☐ Je bent een man en ouder dan 45 jaar

Als je aandoeningen of gezondheidsrisico's hebt moeten aanvinken, is een gezond gewicht handhaven zeer belangrijk. Kijk verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips. Raadpleeg je arts voor meer informatie of gespecialiseerd advies.

# Een gezond gewicht: enkel maar voordelen

Bij een te hoog lichaamsgewicht heeft elk blijvend gewichtsverlies, hoe klein ook, een positieve invloed op je gezondheid!

**Alle dagelijkse activiteiten gaan vlotter** doordat je geen overvloedige kilo's moet meedragen. Wandelen, trappen opgaan, fietsen, boodschappen doen, enz. zijn geen zwaar belastende activiteiten meer. Het wordt een plezier om te gaan winkelen of een fietstocht te maken.



**Minder last van kortademigheid en overvloedig zweten**, waardoor je je minder gehinderd voelt tijdens dagelijkse activiteiten.

**Verminderde belasting van de gewrichten.** Een gezond gewicht vermindert de belasting van je wervelkolom en je knie- en voetgewrichten. Hierdoor heb je minder rugpijn, pijn in je voeten en in je knieën.

**Een verminderde kans op tal van chronische aandoeningen:**

- hart- en vaatziekten;
- diabetes type 2;
- slaapapneu;
- galstenen;
- jicht;
- vruchtbaarheidsproblemen.

Kortom, een gezond gewicht zorgt ervoor dat je je veel beter in je vel voelt!



# Hoe bereik ik een gezond gewicht?

Wens je te vermageren? Beperk dan je energie-inname door gezonder te eten en voer je energieverbruik op door meer te bewegen. Tot slot is een goede portie motivatie noodzakelijk om deze gezonde levensstijl ook daadwerkelijk vol te houden. Want alleen zo kun je je gezond gewicht behouden.

## Gezonde voeding

De voedingsgewoonten aanpassen is voor velen geen gemakkelijke opgave. Al te vaak denken mensen dat gezonde voeding niet lekker kan zijn. Toch is het helemaal niet de bedoeling om honger te lijden of van vandaag op morgen je hele eetpatroon om te gooien. Het doel is gezond, gevarieerd en met mate te eten. Elke kleine verbetering is een stap vooruit! Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Het veranderen van je eetgewoonten gaat niet vanzelf, maar vraagt tijd. Geef dus niet te snel op, ook niet als je eens een terugval hebt.

De voedingsdriehoek kan een hulp zijn bij het maken van de juiste keuzes.

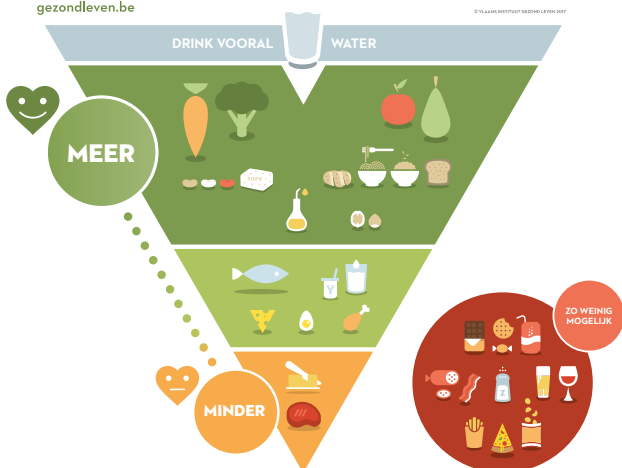
Bovenaan de driehoek staat de **categorie 'water'**. Water drinken is vooral belangrijk om je vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kun je kiezen voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof).

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie categorieën. De kleuren staan voor de effecten van de voedingsmiddelen op je gezondheid.

## **Donkergroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen. Maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet bewerkte versie te kiezen.

### **Lichtgroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet bewerkte variant.

### **Oranje**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een nadelig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetten). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijvoorbeeld ijzer in rood vlees.

### **Rood: buiten categorie**

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan bewezen is dat ze nadelig zijn voor je gezondheid. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, enz. Deze producten zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Je eet of drinkt ze dan ook het best niet vaak en in kleine porties.

## **De tien Gezond Leven tips**

### **Wat eet je het best?**

#### **1) Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

## **2) Beperk je inname van producten met dierlijke oorsprong.**

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen, kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

## **3) Drink vooral water.**

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

## **4) Beperk sterk bewerkte producten tot een minimum.**

Sterk bewerkte producten zijn misschien wel lekker, maar geen meerwaarde voor je lichaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

## **Hoe doe je dat?**

### **5) Varieer en zoek alternatieven.**

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bv. elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop bv. volkorenbrood in plaats van wit brood.

### **6) Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.**

Las vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kinderen en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

### **7) Eet bewust en met mate.**

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Volg steeds je verzadigingsgevoel en eet niet meer dan nodig. Zit aan tafel,

eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: televisie uit en smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

### **8) Pas je omgeving aan.**

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde keuze moeilijker wordt. Leg fruit in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op ‘noodgevallen’: stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

### **9) Werk stapsgewijs.**

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor! Elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bv. met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. Geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het overkomt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bv. een weekmenu en boodschappenlijstje op.

### **10) Geniet van wat je eet!**

Laat eten vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding en gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf je gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek een goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

## Let op voor valkuilen!

**Eten uit verveling** is één van de meest voorkomende oorzaken van overeten. Toon belangstelling voor allerlei activiteiten, hobby's, sociale contacten, enz., zo heb je afleiding en wordt het risico op overeten kleiner.

**Boodschappen doen:** doe geen boodschappen met een lege maag en koop enkel wat op je boodschappenlijstje staat. Laat je niet verleiden door zaken die je niet nodig hebt. Alles wat zich binnen handbereik bevindt, is immers zoveel moeilijker te weerstaan.

**Lightproducten:** de term 'light' mag gebruikt worden als een voedingsmiddel  $\frac{1}{3}$  minder energie, vet of suiker bevat dan het standaardproduct. Het gebruik van lightproducten in een gezonde voeding kan, maar gebruik ze steeds in combinatie met een evenwichtige en gevarieerde voeding en hou onderstaande zaken steeds in het achterhoofd:

- een lightproduct dat minder vet bevat, kan wel meer suiker bevatten waardoor de winst te verwaarlozen is;
- een lightversie kan minder calorieën aanbrengen dan het oorspronkelijk voedingsmiddel, maar sommige lightversies bevatten nog steeds meer calorieën dan gezonde tussendoortjes. Kijk bijvoorbeeld maar naar een stuk fruit ten opzichte van light chocomousse;
- vergroot je portiegrootte niet, want zo gaat de winst weer verloren;
- lightproducten zijn vaak duurder, bijvoorbeeld light chocomousse ten opzichte van magere yoghurt.

Lees altijd het etiket op de verpakking van het lightproduct en vergelijk dit met dat van een niet-light-variant.

**Wonderdiëten:** verschillende diëten beloven een spectaculair gewichtsverlies op korte termijn en zonder al te veel inspanning. Vaak zijn deze wonderdiëten onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd, waardoor de gevolgen op onze gezondheid een vraagteken zijn. Om doeltreffend te vermageren moet je vetmassa verliezen. Bij een wonderdieet verlies je geen vetmassa maar wel vocht- en spiermassa. Zodra je stopt met het dieet en weer eet zoals tevoren, verdwijnt je gewichtsverlies als sneeuw voor de zon. Dit fenomeen wordt ook het jojo-effect genoemd.

### **Wens je meer informatie over gezonde voeding?**

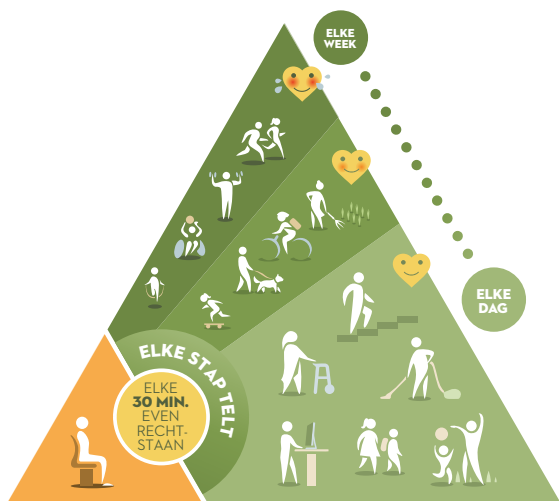


Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer of download ze gratis op [www.lm.be](http://www.lm.be).

Heb je nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij je (huis)arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal je helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. LM verleent een tussenkomst voor verschillende dieetformules. Surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

## **Voldoende bewegen**

Voldoende bewegen is minstens even belangrijk als een gezonde voeding. Hiervoor hoef je geen atleet te worden. Alle kleine inspanningen zijn een stap vooruit. Bouw je beweegactiviteiten geleidelijk op en loop niet meteen te hard van stapel.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegen geeft verschillende gezondheidsvoordelen, onder andere een verhoogd energieverbruik, extra ontwikkeling van de spiermassa, minder kans op chronische aandoeningen, een verbeterde lichamelijke conditie en een beter gevoel van welbevinden.

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. En dat is niet oké: een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. We voelen ons fysiek en mentaal beter als we lang stilzitten beperken.

Als je in de bewegingsdriehoek kijkt, vind je sedentair gedrag of lang stilzitten dan ook terug in de **oranje zone**.

Bewegen is gezond. Daarom heeft bewegen de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging.

### **Lichtgroene zone**

In licht intensieve beweging schuilen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt. Je vindt licht intensief bewegen terug in de onderste laag van de groene zone in de bewegingsdriehoek. Probeer alvast het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen tijdens je taken, bv. naar school wandelen, traplopen, staand bellen of licht huishoudelijk werk.

### **Middelste groene zone**

Heel wat mensen bewegen te weinig om gezond te zijn. Want bewegen is meer dan slenteren of kuieren. Nogtans is stevig wandelen, recreatief zwemmen of fietsen haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest.

Matig intensief bewegen levert je meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen. Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen en slaat je hart sneller. Je bent nog niet buiten adem en je kunt nog gewoon praten. Je vindt deze manier van bewegen terug in de middelste groene zone van de bewegingsdriehoek.

### **Donkergroene zone**

De donkergroene zone bevindt zich bovenaan in de bewegingsdriehoek. Deze zone staat voor hoog intensief bewegen: lopen, basketbal, enz.

Het verschil met de middelste en onderste laag? Bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor je gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. Beweeg dus minstens één keer per week hoog intensief voor de mooiste gezondheidsbonus!

And last but not least, probeer ook je spieren wekelijks te trainen en zo te versterken.

## De acht Gezond Leven tips

### Wat doe je het best?

#### 1) Zit minder lang stil én beweeg meer.

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

#### 2) Zet stap voor stap.

Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want elk beetje bewegen is beter dan niks. Probeer bv. dagelijks een paar minuten meer te bewegen, in je eigen tempo. Kies voor haalbare doelen en geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

#### 3) Ga elke dag voor een gezonde mix.

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit en zorg voor een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit. Zo speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

### Hoe kun je voldoende bewegen en minder stilzitten?

#### 4) Varieer waar je beweegt en minder zit.

Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau zit.

#### 5) Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje.

Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse lichtintensieve

activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in.

#### **6) Voel je goed.**

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een gezonde beloning voor jezelf, zoals een gezellige uitstap met familie of vrienden. Kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

#### **7) Denk vooruit en plan.**

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en dokter al een oplossing uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is.

#### **8) Pas je omgeving aan.**

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je er op de dag van je wandeling minder gemakkelijk vanonder muist.

### **Hoeveel bewegen we het best?**

Let er op dat baby's en jonge kinderen (0-5 jaar) voldoende bewegen.

Geef **baby's** alle ruimte en kansen om te bewegen en te spelen in een veilige omgeving en binnen hun fysieke mogelijkheden. Integreer bewegen in de dagelijkse routine, bijvoorbeeld tijdens het badje.

**Peuters en kleuters** hebben gemiddeld 3 uur beweging per dag nodig (lichte, matige of hoge intensiteit). Bijvoorbeeld springen, buitenspelen en staand knutselen. Varieer tussen activiteiten die ze leuk vinden, op maat van hun leeftijd. Beperk periodes van lang stilzitten (slapen niet inbegrepen).

**Kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar** doen het best gedurende het grootste deel van de dag activiteiten van **lichte intensiteit** (zoals naar school stappen). Doe daarnaast een uurtje per dag activiteiten van matige en hoge intensiteit (bijvoorbeeld lopen en (touw)springen). Springen en bergop fietsen zijn activiteiten om je spieren en botten te versterken. Beperk periodes van lang stilzitten en de schermtijd (televisie, computer, enz.) buiten de schooluren tot maximaal twee uur per dag.

**Volwassenen** doen het best gedurende het grootste deel van de dag activiteiten van **lichte intensiteit** (bijvoorbeeld rechtstaan of koken). Doe daarnaast activiteiten van matige en hoge intensiteit. Kies uit:

- minstens 150 minuten per week beweging aan **matige intensiteit** (bijvoorbeeld zwemmen of fietsen) bij voorkeur 30 minuten op vijf dagen (maar elke dag bewegen is nog beter);
- of minstens 75 minuten per week beweging aan **hoge intensiteit** (bijvoorbeeld joggen of spitten in de tuin). Verspreid je beweging, bijvoorbeeld telkens 25 minuten op drie dagen;
- of minstens 150 minuten per week een **combinatie** van beweging aan **matige en hoge intensiteit**. Een minuut aan hoge intensiteit bewegen telt dubbel. Met 25 minuten joggen en 100 minuten rustig fietsen kom je aan je wekelijkse hoeveelheid.

Doe ook twee maal per week activiteiten om je botten en spieren te versterken, zoals de trap nemen en bergop wandelen. Ben je ouder dan 65 jaar, doe dan drie maal per week oefeningen die je evenwicht en spierkracht verbeteren, zoals turnen of dansen. Vermijd periodes van lang stilzitten of onderbreek dit regelmatig (idealiter om de 20 à 30 minuten). Sta bijvoorbeeld even recht, haal een glas water of las een bewegingstussendoortje in (zoals even de armen omhoog of een andere kleine oefening met de ledematen).



## TIPS

- 10.000 stappen per dag houden je als volwassene fit (8.000 stappen voor 65+'ers). Met een stappenteller zie je gemakkelijk je aantal stappen en het resultaat kan soms heel verassend zijn!
- Laat de lift voor wat hij is en neem de trap.
- Parkeer je wagen iets verder of stap een bushalte vroeger af.
- Een frisse wandeling maken biedt zoveel meer gezondheidsvoordelen dan urenlang televisie kijken.
- Neem de fiets om te gaan picknicken, om boodschappen te doen, voor een gezellige familie-uitstap, om naar het werk te gaan, enz.
- Geen zin om buiten te gaan fietsen? Een home-trainer is een prima alternatief.
- Ravotten met de (klein)kinderen, het huishouden doen, het gazon maaien, klussen in en rond het huis, enz. zijn ook vormen van beweging.
- Kies steeds voor beweegactiviteiten die je graag doet en in je mogelijkheden liggen. Zo kun je het bewegen langer en met plezier volhouden.



## LM GEEFT JE EEN FINANCIËEL DUWTJE IN DE RUG

Sportievelingen genieten bij LM van een tussenkomst bij het betalen van lid-, aansluitings- of abonnementsgeld van een sportclub, fitnesscentrum, babyzwemmen of een joginitiatie. Surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

# Motivatietroef

Het succes van een gezonde levensstijl is in grote mate afhankelijk van je eigen motivatie!



## TIPS

- Hou een realistisch doel voor ogen. 5 à 10 % van je huidige gewicht verliezen is reeds een enorm succes! Wees je ervan bewust dat hiervoor wel degelijk serieuze inspanningen (gezonder eten en meer bewegen) moeten geleverd worden.
- Fixeer je niet teveel op de weegschaal want je gewicht schommelt van dag tot dag. Ga dus zeker niet elke dag op de weegschaal staan en weeg je steeds op een vast tijdstip, bijvoorbeeld op maandagochtend.
- De meeste vooruitgang wordt geboekt door kleine aanpassingen in de eet- en leefgewoonten consequent vol te houden.
- Beloon jezelf voor ieder succes: een dagje heerlijk ontspannen, een uitstapje met een paar vrienden, enz.
- Schrijf voor jezelf je doelstellingen op papier, bijvoorbeeld elke avond 20 sit-ups, minimaal 2 stukken fruit eten per dag, enz. Voeg er ook je persoonlijke voordelen van een gezond gewicht aan toe. In een moeilijke periode kun je hierop terugvallen om de moed niet te verliezen.
- Eén keer zondigen kan geen kwaad maar maak er geen dagelijkse gewoonte van.
- Een bondgenoot zoeken kan een grote steun betekenen. Zo kunnen jullie elkaar steunen, samen leuke dingen doen en tips en recepten uitwisselen.

## Medische behandelingen

Als je er niet in slaagt gewicht te verliezen door gezonder te eten en meer te bewegen, kun je steeds langsgaan bij je arts om eventuele verdere behandelingsmogelijkheden te bespreken.

### Geneesmiddelen

Geneesmiddelen dienen voorgeschreven te worden door een arts en kunnen ondersteunend werken. Ze moeten steeds gecombineerd worden met een dieet en extra beweging. De geneesmiddelen gaan ofwel de eetlust remmen of de opname van voedingsvetten beperken. Raadpleeg je arts voor meer informatie en advies.

### Chirurgie

Bij morbide obesitas (BMI vanaf 40) of obesitas met een BMI vanaf 35 in combinatie met diabetes, verhoogde bloeddruk of slaapapneu én waarbij de klassieke behandeling (vermageringsdieet in combinatie met meer beweging) gedurende minstens 1 jaar geen blijvend succes heeft, kan het nuttig zijn chirurgie te overwegen. Bespreek dit steeds met je arts. Daarnaast blijft het langetermijnsucces van de gewichtsdeling afhangen van je eet- en leefgewoonten.

# Het gewicht uit balans

## Een te hoog gewicht

### Overgewicht en obesitas

Bij overgewicht of zwaarlijvigheid bevindt de BMI zich tussen 25 en 29,9. Overgewicht verhoogt de kans op tal van chronische aandoeningen.

Obesitas (BMI tussen 30 en 39,9) is een chronische aandoening en een ernstige vorm van overgewicht. Vanaf een BMI van 40 is er sprake van morbide obesitas. Obesitas is schadelijk voor het lichaam en kan leiden tot chronische aandoeningen die levensbedreigend kunnen zijn.

### Wat zijn de oorzaken van een te hoog gewicht?

Verschillende factoren kunnen de oorzaak zijn van overgewicht en obesitas. In meer dan de helft van de gevallen is een verstoorde energiebalans de belangrijkste oorzaak.

Door te eten voorzien we ons lichaam van energie. Het lichaam heeft deze energie nodig voor de werking van de spieren, de organen en voor het op peil houden van onze lichaamstemperatuur. **Een verstoorde energiebalans** ontstaat als je meer energie opneemt via voeding dan je verbruikt via beweging. Het teveel aan energie

wordt dan opgeslagen in lichaamsvet waardoor je gewicht stijgt.

**Te weinig beweging** zorgt voor een lager energieverbruik waardoor de energiebalans sneller in onevenwicht geraakt.

**Psychologische factoren:** sommige mensen zoeken een oplossing voor hun problemen (ze vervelen zich, voelen zich slecht, enz.) door meer te eten.

**Erfelijke aanleg:** obesitas wordt voor een deel erfelijk bepaald. Zo verschilt het energieverbruik voor het functioneren van het lichaam van persoon tot persoon.

**Leeftijd:** naarmate we ouder worden heeft het lichaam minder energie nodig. Daarnaast is er vaak ook minder lichaamsbeweging waardoor het energieverbruik nog meer daalt. Een gewichtstoename van 1 tot 2 kg gespreid over een periode van 10 jaar is geen probleem. Als je gewicht sneller of meer stijgt, is dit een teken aan de wand.

**Hormonale wijzigingen** kunnen een invloed hebben op ons gewicht. Zo kan het gewicht stijgen bij vrouwen in de menopauze.

**Andere factoren** zoals ziekte en geneesmiddelengebruik kunnen het gewicht beïnvloeden.

## Gezondheidsrisico's

Naast lichamelijke klachten, zoals pijn aan de gewrichten, vermoeidheid, een verhoogde kans op tal van chronische aandoeningen, enz., kan een te hoog gewicht ook negatief werken op het zelfbeeld.



## EEN GEZOND GEWICHT VANAF DE KINDERJAREN IS VAN LEVENSBELANG!

De negatieve gevolgen van een ongezond gewicht ontwikkelen zich reeds op jonge leeftijd. Wie als kind reeds te maken heeft met een ongezond gewicht, heeft later meer kans om op volwassen leeftijd ook met deze problematiek te kampen.

Leer je kinderen van jongs af aan gezond eten en vermijd zo ernstige gezondheidsproblemen in de toekomst.

## Een te laag gewicht

Er zijn verschillende oorzaken van een te laag gewicht. Een verstoorde energiebalans is, net zoals bij overgewicht en obesitas, de kern van het probleem. **Bij een verstoorde energiebalans** wordt er minder energie via de voeding opgenomen dan dat er wordt verbruikt door het lichaam. Hierdoor zal het gewicht dalen. Dit kan bijvoorbeeld zijn door een gebrek aan eetlust, kauw- en slikproblemen, een ziekte of geneesmiddelen. Als het gewicht te sterk daalt (BMI lager dan 18,5) is er sprake van ondergewicht.

**Verstoord zelfbeeld:** de media maken het ons niet gemakkelijk om tevreden te zijn met onszelf. Het slankheidsideaal heeft vooral een nefast effect op het zelfvertrouwen van tienermeisjes en jonge vrouwen waardoor ze alles zouden doen voor dat perfecte lichaam. Bij veel jongens is de drang naar het perfecte goed gespierde lichaam ook zeer hoog.

Ga langs bij je arts voor meer informatie en gespecialiseerd advies.

## Eetstoornissen

Voor mensen met eetstoornissen is eten een constante bron van spanning en angst. Eetstoornissen zijn niet te onderschatten en brengen veel nadelen met zich mee, zowel op lichamelijk als op psychologisch vlak. De meest voorkomende zijn anorexia nervosa, boulimia nervosa en eetbuistoornis. Voor meer informatie over eetstoornissen en de behandeling ervan, ga langs bij je arts.

Personen met **anorexia nervosa** hebben een verstoord lichaamsbeeld: ze zien hun lichaam als veel dikker dan het werkelijk is. Ze beperken de hoeveelheid die ze eten, ook al is men mager, en zijn bang voor gewichtstoename. Anorexia nervosa kan zich uiten door zeer streng te diëten en overmatige lichaamsbeweging of door periodes van eetbuien die purgeren (opzettelijk overgeven of laxeermiddelen gebruiken) kunnen uitlokken.

**Boulimia nervosa** wordt gekenmerkt door onweersaanbare eetbuien die frequent voorkomen waarna de persoon tracht gewichtstoename te voorkomen door opzettelijk over te geven, zeer streng te diëten, veel te bewegen of laxeermiddelen te gebruiken.

Mensen met een **eetbuistoornis (Binge Eating Disorder)** eten veel in een korte tijd. Ze compenseren eetbuien niet, wat kan leiden tot (ernstig) overgewicht.

# Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheids-  
onderwerpen, zoals gezonde voeding, beweging,  
rookstop, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en  
**vraag naar onze gezondheidsbrochures** of download  
ze gratis op [www.lm.be](http://www.lm.be).

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze  
tweemaandelijke **gezondheidsnieuwsbrief**  
via onze website.



## Interessante websites

Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) –  
[www.vbvd.be](http://www.vbvd.be)

Diabetes Liga – [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)

Belgische Cardiologische Liga – [www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)

Vlaams Instituut Gezond Leven

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

[mijn.gezondleven.be](http://mijn.gezondleven.be)

[www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)

[www.1000ostappen.be](http://www.1000ostappen.be)



### **LM Plus**

Kalkoven 22 - 1730 Asse

☎ 02 417 17 17

🖱 [info@lmplus.be](mailto:info@lmplus.be)

### **LM Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109 - 9000 Gent

☎ 09 223 19 76

🖱 [info.ov@lm.be](mailto:info.ov@lm.be)

### **LM MUTPLUS.be**

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

☎ 02 209 48 10

🖱 [infonl@mutplus.be](mailto:infonl@mutplus.be)



**Wij zijn echt met je  
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op  
[www.lm.be](http://www.lm.be)**

**Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds**