

## Introductie Les 4: Wat is een gezond gewicht

Om een indruk te krijgen naar welk gewicht je toe zou willen werken is het van belang om te weten wat volgens de wetenschap de “gezonde” waardes zijn op gebied van gewicht, bloedglucose en bloeddruk.

- Als eerste je gewicht, een gezond gewicht bereken je BMI. Een BMI hoger als 25 betekent dat je overgewicht hebt (tenzij je veel spiermassa hebt).
- Belangrijker als je BMI is de buikomvang. Een gezonde buikomvang bij mannen is onder de 94 cm en bij vrouwen onder de 80 cm. Een buikomvang tussen de 94 en 102 bij mannen en 80 en 88 bij vrouwen levert gezondheidsrisico's op. Een buikomvang levert ernstige gezondheidsrisico's op bij mannen vanaf 102 cm en bij vrouwen vanaf 88 cm.
- De bloeddruk moet onder de 135 bovendruk en 85 onderdruk blijven, met een marge van 5 reserve in verband met eventuele spanning bij een dokter.
- Je bloedsuiker moet onder de 7 blijven en liever nog onder de 6.
- Daarnaast kun je nog meer waardes in het bloed laten meten zoals cholesterolwaardes, ontstekingsfactoren en insulinespiegels.

Wat zijn veel voorkomende risico's bij een verhoogde BMI of vergrote buikomtrek?

- Overgewicht veroorzaakt een zwaardere belasting van je gewrichten dus meer kans op artrose.
- Een vergrote buikomvang wordt veroorzaakt door vetopslag in de buikholte waardoor de organen in de buik onder druk komen staan en minder goed functioneren.
- Er kan ook vetopslag in de organen plaatsvinden wat de organen minder goed laat functioneren of beschadigt. De bekendste is een leververvetting.
- Verhoogde kans op suikerziekte.
- Slaapapneu, door de vetopslag in de buik bestaat de kans dat het longvolume afneemt. Daarnaast is er ook vaak sprake van vetopslag in het halsgebied.
- Vetcellen produceren ontstekingsstoffen. Hierdoor bestaat er een verhoogde kans op jicht, reuma en darmontstekingen.
- Er is vaak sprake van langdurige milde ontstekingen die in verband worden gebracht met blaasontsteking, huidontstekingen en immuunstoornissen.
- Verstoorde bloedwaardes zoals van cholesterol en ontstekingsfactoren geven een verhoogde kans op hartziektes, hartfalen en vaatvernauwingen in het lichaam.
- Chronische ontstekingen zorgen voor meer kans op het ontstaan van allerlei soorten kanker.
- Overgewicht kan een verlaagde spermakwaliteit bij mannen en verminderde vruchtbaarheid bij vrouwen veroorzaken.
- Overgewicht kan psychologische druk en klachten veroorzaken.

Dit is een behoorlijke lange lijst (hij is eigenlijk nog veel langer) met slecht nieuws en dat allemaal door overgewicht! Vaak worden al deze aandoeningen als aparte ziektes behandeld terwijl er een gemeenschappelijke oorzaak is. Er is dan ook eigenlijk geen sprake van een overgewicht-probleem maar van een metabole stoornis, een stofwisselingsprobleem waar bijna alle organen in het lichaam bij betrokken zijn.

Herken je aandoeningen uit de lijst waarvoor je op dit moment wordt behandeld?

Er zijn een aantal belangrijke oorzaken voor het ontstaan van overgewicht. De eerste is erfelijkheid, de tweede oorzaak is je voedingspatroon en de derde oorzaak is een verstoorde balans tussen voedingsinname en activiteit. Erfelijke factoren waardoor je overgewicht hebt kun je niet laten verdwijnen. Wel kun je invloed uitoefenen op de mate waarin deze erfelijke aanleg tot uiting zal komen.

Wat zie je als de belangrijkste reden van jouw overgewicht?

Schrijf eens voor jezelf op wat jou verhaal van je overgewicht is. Wanneer is het volgens jou begonnen en wat is de oorzaak? Wat zou je hieraan kunnen veranderen? Voor sommigen is dit een confronterend verhaal. Toch is het belangrijk dit duidelijk te hebben. Door het (h)erkennen van de oorzaak kom je makkelijker tot een oplossing.

Vorige week heb ik je uitgedaagd om suikervrije dranken te zoeken en één week suikervrije dranken te gebruiken. Suikervrij drinken levert al 25% minder suikerinname op. Kun je dit al toepassen?

Eén suikerklontje weegt 4 gram en bevat 16 kilocalorieën. Bijvoorbeeld een glas cola van 250 ml bevat 26 gram suiker oftewel 6,5 suikerklontjes. Van cola weten de meeste mensen dit wel maar niet dat dit geldt voor 70% van de bewerkte producten in de supermarkt.

De tweede uitdaging die ik voor je heb is om één dag niets te eten tussen je ontbijt en je lunch. Dit betekent dat je in een tussenliggende tijd van minimaal 4 uur helemaal niets eet, snackt of snoept. Drinken mag je zoveel je wilt, suikervrij natuurlijk.

Maak hier ook een doel van voor een week:

Probeer niets te eten tussen ontbijt en lunch.

Gaat dit lukken met meer als 70% kans?

Mocht 70% kans op haalbaarheid niet reëel zijn hoe pas je de uitdaging aan zodat het wel haalbaar wordt?

Wat zijn de valkuilen de komende week?

Wat is je plan als deze valkuil zich voordoet?