

Overgewicht

EIGEN
SCHULD,
DIKKE
BULT?





Een op de twee Nederlanders is te zwaar – en in Zuid-Limburg zijn dat er zelfs nog iets meer. Overgewicht is slecht voor je gezondheid en het leidt tot hoge zorgkosten. Afvallen dus! Alleen... dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Waarom is dat toch zo lastig? En hoe kan het toch wel?

Elk pondje gaat door het mondje. De helft van de Nederlanders zal het wel eens hebben gehoord. Dat is de helft die volgens de meest recente cijfers te zwaar is (53 procent van de mannen en 47 procent van de vrouwen). Zo'n 7 van de 100 Nederlanders (14 procent) heeft zelfs obesitas, extreem overgewicht. In Zuid-Limburg liggen die cijfers nog wat hoger: hier kampt 54 procent met overgewicht en 18 procent met obesitas. 'Een ongezonde leefstijl speelt hierbij een belangrijke rol,' zegt humaan bioloog dr. Gijs Goossens van het Maastricht UMC+, die onderzoek doet naar de stofwisseling en het vetweefsel bij mensen met overgewicht en obesitas. Het aantal mensen met overgewicht of obesitas groeit en dat vormt een ernstige bedreiging van de gezondheid van de Nederlandse bevolking, nu en in de toekomst. Dat overgewicht kost Nederland bovendien veel geld: zo'n 79 miljard per jaar aan bijvoorbeeld operaties, ziekenhuisverblijf, specialisten en hulpverleners, zoals blijkt uit een onderzoek dat onder meer werd begeleid door de Universiteit Maastricht. Overgewicht is ook een probleem dat doorwerkt in de

mentale gezondheid van mensen. Dik zijn in een wereld waarin slank het ideaal is, is ongemakkelijk. Nare opmerkingen, minachtende blikken, onbegrip. Hoe heb je het zo ver laten komen? Enne.... je kunt er toch wat aan doen? Maar zo simpel ligt dat niet. Uit vele onderzoeken komt steeds duidelijker naar voren dat (te) zwaar zijn, worden of blijven, lang niet altijd een kwestie is van 'eigen schuld, dikke bult' of een teken van gebrek aan wilskracht. Obesitas is zelfs een complexe, chronische aandoening. De vraag is: wat kunnen we doen om dat groeiende overgewicht tegen te gaan?

Hoe kom je aan die extra kilo's?

Veel ongezonde voeding en weinig beweging leveren doorgaans extra kilo's op. Maar overgewicht is niet simpelweg terug te brengen tot aléén het gevolg van een ongezonde leefstijl. Om overgewicht succesvol aan te pakken, moet je je

WAT IS EEN GEZOND GEWICHT?

BMI: de maat voor gewicht

De Body Mass Index (BMI) drukt de verhouding uit tussen het gewicht en de lengte. Daarmee geeft het een indicatie voor gezondheidsrisico's.

• lager dan 18,5	ondergewicht
• tussen 18,5 en 25	gezond gewicht
• tussen 25 en 30	overgewicht
• hoger dan 30	obesitas

Het eigen BMI berekenen kan heel eenvoudig op voedingscentrum.nl.

Meet ook je buikvet

BMI zegt niet alles. Het is ook belangrijk om te kijken waar het vetweefsel is opgeslagen. Vooral te veel buikvet brengt gezondheidsrisico's met zich mee. De omtrek van je buikvet kun je zelf meten. Pak een meetlint en meet je middelomtrek tussen je heupbotten en ribben. Voor vrouwen is tot 80 centimeter gezond en voor mannen tot 94 centimeter. Vrouwen die meer dan 88 centimeter meten en mannen die meer dan 102 centimeter meten hebben een verhoogd risico op onder meer diabetes type 2, hartaandoeningen, galstenen, gewrichtspijn en bepaalde soorten kanker.

'Vijf procent gewichtsverlies resulteert al in belangrijke gezondheidswinst'



Dr. Gijs Goossens, universitair hoofddocent Humane Biologie aan onderzoekschool NUTRIM, Maastricht UMC+

ook afvragen welke biologische, psychologische en sociaaleconomische factoren een rol spelen. Wáárom leeft iemand zo ongezond?

Misschien zoek je troost bij vet of zoet voedsel omdat je niet lekker in je vel zit, en dan is bewegen vaak niet je eerste prioriteit. En als je je dan ongelukkig voelt met je toenemende gewicht, bijvoorbeeld omdat je er om wordt veroordeeld door anderen, dan ga je misschien nog meer wegluchten in eten.

En hoe zit het met de leefomstandigheden? Alle goede gezondheidsadviezen ten spijt: als je moet rondkomen van een minimumuitkering, dan kan '200 gram groente en twee stuks fruit per dag' onbetaalbaar zijn. Gezond voedsel is helaas meestal duurder en ligt minder voor het grijpen dan ongezond eten. En dan ligt overgewicht op de loer.

Om het nog wat ingewikkelder te maken: zelfs als je heel verantwoord en gezond leeft, kun je toch dik(ker) worden door bijvoorbeeld slaapproblemen, stress, hormonale stoornissen en bepaalde medicijnen zoals betablokkers. Ook is er nog zoets als erfelijke aanleg waardoor de één makkelijker aankomt in gewicht dan de ander. Al zijn volgens Gijs Goossens alleen 'genen' meestal géén goede verklaring voor overgewicht: 'Maar heel weinig mensen hebben een genetisch defect waardoor ze ongeremd eetgedrag vertonen. Bovendien kan je met een gezonde leefstijl in veel gevallen zo'n erfelijke aanleg compenseren.'

Baat bij afvallen

Toch is het belangrijk dat mensen die te zwaar zijn proberen af te vallen. Aan (fors) overgewicht kleven verschillende risico's, hoe gezond mensen



met een maatje meer verder ook leven. De bekendste zijn hart- en vaatziekten, diabetes, verschillende vormen van kanker, hoge bloeddruk en sneller slijtende gewrichten. Over het algemeen geldt: hoe hoger de BMI, hoe groter het risico dat iemand gezondheidsproblemen ontwikkelt. Een paar kilo minder kan al schelen. Gijs Goossens: 'Vijf procent gewichtsverlies levert al belangrijke gezondheidswinst op door de gunstige effecten op bijvoorbeeld de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de insulinegevoeligheid.' Ook patiënten met diabetes kunnen baat hebben bij afvallen, afhankelijk van de duur en de ernst van de suikerziekte. 'De ziekte is dan in remissie. Diabetes gaat niet weg, maar de verschijnselen kunnen wel verminderen. Helaas kunnen ze weer terugkomen als mensen weer aankomen', zegt internist-endocrinoloog en diabetesspecialist prof. dr. Martijn Brouwers van het Maastricht UMC+.

Volhouden is het moeilijkst

Als je wilt afvallen, kun je kiezen uit tientallen diëten: Cambridge, Atkins, Modifast, Keto ... om er maar een paar te noemen. Er wordt

'Het lijf verzet zich tegen afvallen, het is gewend aan je huidige gewicht'



Prof. dr. Martijn Brouwers,
internist-endocrinoloog en
diabetesspecialist Maastricht
UMC+

op de diëtmarkt flink verdiend aan mensen met overgewicht, met helaas meestal weinig effectieve producten, therapieën en middelen om hen van hun probleem af te helpen. Maar het goede nieuws is dat het eigenlijk niet uitmaakt welke methode je volgt. 'Als je het volhoudt, werkt elk dieet, of het nou vet-, koolhydraat- of eiwitbeperkt is,' zegt prof. dr. Anne Roefs van



MAAK ON S ETEN WEER GEZOND!

De wereld waarin we leven vandaag de dag maakt het niet makkelijk om op gezond gewicht te blijven of te komen. Overal is verleidelijk (lees: calorierijk en ongezond) voedsel te vinden.

Van de stad tot het kleinste dorp: op elke plek kun je je lekkere trek stillen. Je hoeft er zelfs niet eens de deur voor uit: met één telefoontje wordt het allemaal thuisbezorgd. Ernstiger nog is dat ook de supermarktschappen vol staan met ongezond eten en drinken. Veel alledaagse bewerkte producten, zoals sauzen, soepen, vleeswaren, voldoen niet aan de Schijf van Vijf en zitten – zonder dat mensen het doorhebben – vol suiker, zout en of ongezond vet. Want voedingsproducenten weten precies hoe ze hun producten nóg smakelijker

kunnen maken. En die ongezonde producten liggen meestal ook nog op de meest in het oog springende plekken.

Die obesogene (dikmakende) omgeving is funest voor het gewicht en de gezondheid. Voorkomen en bestrijden van overgewicht is dan ook niet alléén je eigen zaak. Medische experts, voedingswetenschappers, bezorgde consumenten en vele maatschappelijke organisaties vinden dat er nu echt iets moet gebeuren en roepen de overheid gezamenlijk op om met regelgeving het aanbod van ons eten en drinken gezonder te maken. Ook Maastrichtse artsen en wetenschappers maken zich hiervoor sterk. De inzet: een suikertaks op suikerhoudende dranken, een btw-verlaging voor

groente en fruit, het subsidiëren van sport, voorlichting op scholen, geen ‘ongezonde’ reclame gericht op jonge kinderen en minder aanbiedingen voor ongezonde producten. Maar ook de voedingsindustrie en supermarkten zullen daarin hun verantwoordelijkheid moeten nemen, door de verleidingen te verminderen en de juiste prikkels aan te bieden. Consumenten zijn toe aan zo’n omslag: uit onderzoek blijkt dat 82 procent van de Nederlanders het belangrijk vindt dat bewerkte voeding gezonder wordt gemaakt!

Meer hierover op tijdvoorgezondevoeding.nl. Wil je weten wat de overheid aan beleid ontwikkelt om overgewicht terug te dringen, kijk dan op rijksoverheid.nl en zoek op ‘overgewicht’.

‘Mensen met overgewicht verschillen onderling net zo veel van elkaar als slankere mensen’



Prof. dr. Anne Roefs,
hoogleraar Psychologie en
Neurowetenschappen,
Universiteit Maastricht

de Universiteit Maastricht, gespecialiseerd in abnormaal eetgedrag (obesitas, eetstoornissen en chronisch lijngedrag). ‘Zolang je er maar voor zorgt dat je meer calorieën verbruikt dan je binnenkrijgt.’

Makkie toch? Maar serielijners weten dat de vreugde vaak van korte duur is: de meesten komen toch weer aan. Juist omdat lijnen moeilijk is vol te houden. Anne Roefs: ‘Drastisch lijnen, zoals 500 calorieën per dag, houd je nooit vol. Je moet een gematigd dieet kiezen, met eten dat je lekker vindt. En realiseer je dat veel gewicht kwijtraken echt topsport is. Daar heb je hulp bij nodig, zoals intensieve begeleiding. Het blijvend veranderen van gewoontes is erg moeilijk.’ Het opnieuw aankomen heeft ook een biologische oorzaak. ‘Het lijf verzet zich tegen afvallen,’ zegt Martijn Brouwers. ‘Het is gewend aan je huidige gewicht. Wordt dat minder, dan treden allerlei mechanismen – extra hongergevoel bijvoorbeeld – in werking om dat tegen te gaan.’ Gijs Goossens: ‘Na gewichtsverlies gebruikt je lichaam minder calorieën omdat je niet alleen vetmassa maar ook spiermassa verliest. En de hoeveelheid spiermassa bepaalt voor een belangrijk deel het energiegebruik. Wil je op je nieuwe gewicht blijven, dan zal je structureel wat minder moeten eten en wat meer moeten bewegen. Val je terug in je oude leefstijl, dan kom je langzaam weer aan. Dat voelt als falen, maar de biologie van ons lijf maakt het helaas erg lastig om op je nieuwe, lagere gewicht te blijven. Afvallen is al een hele opgave, maar de verloren kilo’s er af houden is het allermoeilijkst!’

Gepersonaliseerde aanpak nodig

Het idee dat mensen met overgewicht ongedis-

ciplineerd leven en gewoon wat minder moeten eten en wat meer bewegen, is dus veel te beperkt. Volgens humaan bioloog Gijs Goossens dragen dat soort vooroordelen, voortkomend uit misverstanden en een gebrek aan kennis, alleen maar bij aan het stigma rondom overgewicht en obesitas. ‘Daardoor zullen die mensen minder snel de juiste zorg zoeken die soms nodig is en het leidt tot een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen. Ook onder zorgprofessionals is het van belang dat zij meer kennis opdoen. Dat ze niet alleen meegeven dat iemand gewoon meer moet bewegen en minder moet eten. Wil je echt wat doen aan overgewicht, dan is er een meer gepersonaliseerde aanpak nodig. Oorzaken van obesitas en aan overgewicht gerelateerde complicaties kunnen namelijk per persoon verschillen. Daar doen we veel onderzoek naar. Als we het waarom beter begrijpen, kunnen we gerichter te werk gaan bij het plan van aanpak.’

Dat stelt ook hoogleraar Anne Roefs: ‘Mensen met overgewicht verschillen net zo veel van elkaar als slankere mensen, in bijvoorbeeld leefomstandigheden, persoonlijkheid, biologie en levensstijl. Toch gooien we ze allemaal op één hoop. Alsof ze allemaal hetzelfde probleem hebben om dezelfde redenen. En ze dus dezelfde behandeling nodig hebben. In het standaardprotocol is dat een intensieve leefstijl-verandering, met gezondere voeding en meer bewegen. Die werkt – mits deze écht intensief is – maar niet voor iedereen. Sommigen komen er zelfs van aan. Waarom lukt het de een wel om af te vallen en dat gewicht te behouden en de ander niet? Hangt dat misschien af van hun persoonlijke profiel? Dat gaan we hier nu onderzoeken. Als we daar meer zicht op krijgen, kun je daar gericht op inspelen, met een aanpak op maat. Uiteindelijk doel van ons onderzoek is dat we gedetailleerd kunnen aangeven welke aanpak bij welk type mensen wel of niet werkt. Zodat ze niet allemaal dezelfde adviezen krijgen. *One size does not fit all!*’

MEER LEZEN OVER OVERGEWICHT

Onder ‘overgewicht’ en ‘obesitas’ is op internet veel informatie te vinden. Kijk bijvoorbeeld op mumc.nl, voedingscentrum.nl, hartstichting.nl, nji.nl (jeugd) en npokennis.nl (Hoe erg is overgewicht?).