

# SB 3 Overgewicht

## 1 Inleiding

Eén van de belangrijkste oorzaken van problemen met de gezondheid is overgewicht en obesitas (een ernstige vorm van overgewicht). Bijna de helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. Mannen hebben vaker overgewicht dan vrouwen. Van de jeugd heeft ongeveer 15% overgewicht en 2 % heeft ernstig overgewicht.

In dit thema gaan we in op een aantal aspecten van overgewicht.

	<b>Overgewicht:</b>
2	Wat is overgewicht?
3	De oorzaken
4	De gevolgen
5	Voorkomen van overgewicht
6	De behandeling van overgewicht
7	Projecten

## 2 Wat is overgewicht?

We spreken van overgewicht als het gewicht een bepaalde norm overstijgt. Voor kinderen, tieners en jongeren is er per leeftijdsgroep een bepaalde norm. Hieronder zie je deze normen.

De informatie in deze paragraaf is afkomstig van het Voedingscentrum.


Leeftijd (jaren)	Jongens overgewicht	Meisjes overgewicht	Jongens obesitas	Meisjes Obesitas
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25	25	30	30

Bij de vaststelling van overgewicht bij volwassenen gaat men uit van andere criteria. Bij volwassenen wordt uitgegaan van het aantal kilo's in verhouding tot de lichaamslengte. Dat wordt de Body Mass Index (BMI) genoemd. Het lichaamsgewicht wordt gedeeld door de lengte. De uitkomst daarvan wordt nog eens gedeeld door de lengte. Iemand van 1.65 m lang en met een gewicht van 58 kilo heeft een BMI van 21.3 ( $58:1.65:1.65$ ). Een goede BMI voor volwassenen tussen de 18 en 70 jaar ligt tussen de 25 en de 30.

De BMI geeft een schatting van de gezondheidsrisico's bij overgewicht. Het gaat er bij de BMI dus niet om wat mooi is.

### 3 De oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor overgewicht.



**Oorzaken overgewicht:**

- meer energie innemen dan je verbruikt
- te weinig bewegen
- veel zoet en vet eten
- overgewicht in de kinder- en tienertijd
- defect in de genen
- erfelijke aanleg
- medicijngebruik
- problemen 'weg eten'
- verkeerde voedingsgewoonten

2

Het energieverbruik en de energie-inname raken uit balans als iemand langdurig te veel eet en te weinig beweegt. Het teveel aan voeding wordt dan omgezet in vet. Je gaat dus teveel wegen als je over langere periode meer eet dan je lichaam verbrandt.

Overgewicht wordt niet alleen veroorzaakt door te veel eten, maar ook door te weinig bewegen. Kinderen zijn iets minder gaan eten. Dat betekent dat bij hen minder bewegen de belangrijkste oorzaak van overgewicht is. Maar ook bij volwassenen is te weinig bewegen een belangrijke veroorzaker van overgewicht.

Als kinderen of pubers dik zijn, dan zijn zij dit meestal ook op volwassen leeftijd. Een puber met overgewicht heeft zelfs drie maal zoveel kans op overgewicht op volwassen leeftijd dan een kind zonder overgewicht.

Bij 25 tot 40% van de kinderen die te dik zijn, speelt erfelijke aanleg een rol. Zij worden sneller dik dan andere kinderen. Erfelijke aanleg hoeft echter niet direct tot overgewicht te leiden. Iemand met aanleg moet wel extra opletten om niet te veel te eten, én moet meer bewegen.

Bij minder dan 5% van de kinderen wordt overgewicht veroorzaakt door een defect in de genen, een ziekte of door medicijngebruik.

Veel zoete tussendoortjes leidt eveneens tot overgewicht, net zoals frisdranken, kant-en-klare vruchtensappen en kant-en-klaar maaltijden. Kant-en-klaar maaltijden zijn zouter en vetter dan normale voeding. Het eten van basisvoedingsmiddelen als bijvoorbeeld groente, fruit, aardappelen, rijst en brood is gedaald. Daarvoor in de plaats worden meer vette gerechten gegeten als patat, snacks, chips en ijs.

Medicijnen als prednison, psychofarmaca en geslachtshormonen leiden vaak tot gewichtstoename.

Sommige mensen gaan uit een gevoel van onvrede of omdat zij problemen hebben regelmatig te veel eten. Sommigen krijgen ook eetbuien.

Een laatste oorzaak van overgewicht ligt in de voedingsgewoonten. Slechte gewoonten zijn bijvoorbeeld niet ontbijten en teveel tussendoortjes nemen. Niet ontbijten leidt tot slechtere schoolprestaties. Het is vaak onderdeel van een ongezonde leefstijl met veel snoepen, laat naar bed gaan en gebrek aan toezicht. Deze leefstijl heeft overgewicht tot gevolg.

Meestal is een combinatie van factoren de oorzaak van overgewicht. Vaak is dit het leiden van een zittend leven in combinatie met een verkeerde voedselkeuze.

## 4 De gevolgen

Overgewicht kan op korte termijn tot verminderde mobiliteit, knieklachten, pijn in de benen en rug leiden. Het kan verstoringen als stijging van het cholesterol en diabetes mellitus type II tot gevolg hebben. Het immuunsysteem (afweersysteem) kan aangetast worden waardoor bronchitis en infecties aan de luchtwegen kunnen ontstaan. Er kan acne (puisten, vooral in het gezicht) ontstaan en er kunnen schimmelinfecties in de huidplooien ontstaan.

Op langere termijn kan overgewicht tot obesitas en kanker leiden. Obesitas is een ernstige vorm van overgewicht. Het overgewicht gaat bij obesitas gepaard met ernstige complicaties, als verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en gewrichtsproblemen. De levensverwachting van deze mensen is lager. 5% van de kanker is toe te schrijven aan overgewicht.

Overgewicht kan ook tot psychische, emotionele en gedragsproblemen leiden en tot sociaal isolement. Dikke mensen worden vaker gepest of gediscrimineerd, zij kunnen niet met alle activiteiten meedoen en niet alle kleding dragen. Zij hebben vaak weinig zelfvertrouwen en kunnen daardoor een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Sommige mensen worden depressief.

## 5 Voorkomen van overgewicht

Overgewicht kan goed voorkomen worden. Daarmee kan ook het beste jong begonnen worden. Het consultatiebureau speelt een belangrijke rol als het gaat om het constateren van dreigend overgewicht. Zij kan de ouders in een vroeg stadium voorlichten en adviseren over goede voeding en een goed voedingspatroon.

Allereerst is het belangrijk dat kinderen en volwassenen zich bewust zijn van de risico's van overgewicht. Voorlichting en advies zijn hierbij belangrijk en het geven van het goede voorbeeld. In kantines, op scholen, in kindercentra en buurtcentra kunnen gezonde voeding, drankjes en versnaperingen worden aangeboden. Er zijn tal van projecten die meer bewegen en gezonde voeding propageren. Door de GGD, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Overgewicht en het NISB wordt voorlichting gegeven. Er zijn diëtisten die voedingsadviezen op maat kunnen geven aan individuele cliënten.

Maar vooral ouders hebben een belangrijke rol in het voorkomen van overgewicht. Zij kunnen zelf het goede voorbeeld geven door een gezond leven te leiden: veel bewegen, gezonde voeding, niet veel alcohol, niet roken, enzovoort. Zij kunnen bij hun kinderen

sport en bewegen stimuleren, hen gezond laten eten en snoepen, het computergebruik en hangen voor de buis inperken en het buitenspelen stimuleren. En zij kunnen goede voedingsgewoonten aanhouden en aanleren: vaste eettijden, 3 maaltijden per dag, aandacht voor de bereiding en het opdienen van het eten, niet teveel tussendoortjes, gezond voedsel en goede hoeveelheden.

### Basisvoeding: gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	1 tot 4 jaar	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
<b>brood</b>	1-3 sneetjes (35-105 gram)	3-5 sneetjes (105-175 gram)	5-7 sneetjes (175-245 gram)	5-7 sneetjes (175-245 gram)	4-6 sneetjes (140-210 gram)	3-4 sneetjes (105-140 gram)
<b>aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)</b>	75 gram 1,5 aardappel of opscheplepel rijst/pasta /peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	200-250 gram 4-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	150-250 gram 3-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	150-200 gram 3-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten
<b>groente</b>	75 gram (1-2 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
<b>fruit</b>	1,5 vrucht (150 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
<b>zuivel</b>	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (½ plak)	300-450/600 ml melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	400 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	550 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
<b>vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers</b>	50 gram	50-100 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram
<b>halvarine, margarine, bak- en braad- producten</b>	15 gram	15-35 gram	20-30 gram	20-35 gram	20-35 gram	25-35 gram
<b>dranken</b>	0,8 liter	1-1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,7 liter

De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.

(Bron: Voedingscentrum – eerlijk over eten)

Het Voedingscentrum adviseert om per dag drie hoofdmaaltijden te nuttigen en niet meer dan drie á vier tussendoortjes te nemen. De tussendoortjes moeten dan uiteraard geen vette snacks zijn en niet alleen bestaan uit zoetigheden.

## 6 De behandeling van overgewicht

Bij de behandeling van overgewicht is het belangrijk de oorzaken te weten. Deze moeten, voor zover mogelijk, weggenomen worden. Het motiveren van een cliënt om iets aan het probleem te doen, is eveneens belangrijk. Als hij niet gemotiveerd is, vindt hij ook al snel een excuus om weer in het oude patroon terug te vallen.

De behandeling van overgewicht is dus veel gericht op gedragsverandering: het aanleren van nieuwe voedingsgewoonten, het gezond leren omgaan met voeding, gezond eten en het op een andere manier omgaan met problemen.

Omdat problemen op een ander terrein de oorzaak van het overgewicht kunnen zijn, is vaak ook psychosociale of psychiatrische hulpverlening nodig. Mensen met overgewicht hebben vaak een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. De motivatie en het zelfvertrouwen worden daarom getest en tijdens de therapie verhoogd. Zelfvertrouwen met betrekking tot uiterlijk en discipline spelen hierbij een belangrijke rol.

De voedingsadviezen zijn gericht op het verminderen van vet en suiker in de voeding. Het advies is gebaseerd op de richtlijnen voor gezonde voeding van de Nederlandse voedingsraad. De adviezen staan in de 'Voedingswijzer'. Daarnaast wordt een regelmatig eetpatroon geadviseerd en normaal eetgedrag.

Door campagnes, projecten en individuele begeleiding worden mensen met overgewicht gestimuleerd om meer te bewegen. Hulpmiddelen zijn een beweegschema en het bijhouden van een beweegdagboek. Het uitgangspunt is dat zij minimaal drie kwartier per dag actief zijn. Voor mensen die niet af hoeven te vallen is dit een half uur per dag.

Er wordt meestal door meerdere specialisten samengewerkt bij de behandeling van ernstig overgewicht: een huisarts, fysiotherapeut, diëtist, een psycholoog of psychiater. Bij kinderen zijn ook een kinderarts en een jeugdarts betrokken bij de behandeling. Soms zijn ook gezinstherapeuten of gedragstherapeuten bij de behandeling betrokken.

Bij de behandeling wordt het gehele gezin vaak intensief betrokken.

## Tips voor afvallen

### Voeding

- Ga uit van de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) voor de consument in de Schijf van Vijf. Deze zijn te vinden op de site van het Voedingscentrum.
- Lees de etiketten van verpakte levensmiddelen. Ze bevatten veel informatie over de voedingswaarden.
- Houd een koolhydraatarm dieet niet te lang vol. Dan kan er een tekort aan allerlei voedingsstoffen ontstaan.
- Bedenk dat niet de vetten maar de vezels en eiwitten een verzadigingsgevoel geven. Een eetlepel (olijf)olie bevat 135 calorieën. Dat is 10% van de dagelijks benodigde hoeveelheid calorieën. Vezelrijke en eiwitrijke voeding zorgt ervoor dat je minder vaak eet en minder behoefte aan tussendoortjes hebt. Na het eten van frites en hamburgers heb je dus eerder trek!
- Drink 2 liter per dag. Vermijd frisdranken en vruchtensappen. Daar zitten veel calorieën in. Drink in plaats daarvan vaak water.
- Zorg voor veel voedingsvezels in het eten. In pasta, rijst en deegwaren zitten weinig of geen vezels. In de producten die met volkoren meel bereid zijn wel, en in ongepelde rijst.
- Drink niet dagelijks alcohol. In alcohol zitten veel calorieën. Als je het wilt drinkt, beperk het dan tot één of twee glazen.

### Voedingsgewoonten

- Eet op gezette tijden en op een vaste plaats. En vergeet het ontbijt niet. Eet het liefst aan tafel. Door op vaste momenten en aan tafel te eten, neemt het aantal eetmomenten automatisch af. Daardoor val je af.
- Een mens heeft 3 volwaardige maaltijden per dag nodig, afgewisseld met 2 a 3 tussendoortjes.
- Plan voor de gehele week vooruit wat je eet. Als je het van het moment laat afhangen, neem je vaak maar weer een pizza of haal je chinees. Daar zitten veel calorieën in en weinig goede voedingsstoffen.
- Neem een caloriearm tussendoortje: een cracker of rijstwafel met mager beleg, een vrucht of een schaalte yoghurt, vers fruit, een beetje Japanse zoutjes, zoute stokjes, klein schaalte wikkels of popcorn. Het gaat erom de hoeveelheden klein te houden.
- Eet je problemen en negatieve gevoelens niet weg.



## Sport en beweging

- Vraag om een beweegadvies dat is toegesneden op jouw persoonlijke voorkeuren en je bereidheid om aan sport te doen. Er is een methode ontwikkeld waarmee dit advies gegeven kan worden: de PACE-methode.
- Neem deel aan de duursportprogramma's (cardiofitness) die in sportscholen worden aangeboden.
- Er zijn allerlei projecten om bewegen te stimuleren. Hierover lees je in de laatste paragraaf meer.

## Doelen stellen

Stel een reëel doel. Een haalbaar gewichtsverlies is een tot twee kilo per maand. Te hoge verwachtingen leiden tot teleurstellingen. Daardoor is de kans groter dat de pogingen om af te vallen, opgegeven worden.

(Bron: Kenniscentrum Overgewicht)

## 7 Projecten

De overheid subsidieert allerlei projecten. Die moeten overgewicht voorkomen en terugdringen, en een gezonde leefwijze bevorderen. De projecten zijn voor verschillende leeftijdsgroepen. Door bijvoorbeeld scholen, de GGD, de thuiszorginstellingen, het NISB, welzijnsorganisaties, verenigingen en het sportbuurtwerk worden de projecten en campagnes uitgevoerd.

Hieronder enkele voorbeelden van projecten, cursussen, trainingen, programma's en campagnes om de gezondheid te verbeteren door goede voeding en meer bewegen.



### Projecten voor 0 tot 5-jarigen

Het Voedingscentrum heeft samen met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) een brochure uitgebracht om overgewicht bij peuters te voorkomen. De folder gaat in op gezonde voeding, een goed lichaamsgewicht en beweging.

Er is een CD-rom 'Beter bewegen met kleuters' met uitgewerkte bewegingslessen voor kleuters.

Het Voedingscentrum heeft een folder over gezond eten en bewegen voor kinderen van 4 tot 8 jaar.

## Projecten voor 5 tot 20 jarigen

Voor kinderen van 8 tot 11 jaar met overgewicht en hun ouders is er het project SlimKids. Op scholen worden voorlichtingsbijeenkomsten gehouden over voeding, bewegen en overgewicht. Er zijn 7 voedingslessen voor de kinderen en de ouders over dezelfde onderwerpen. Tijdens 20 beweeglessen komen de kinderen in contact met diverse vormen van bewegen. Tijdens 3 psychologie lessen, krijgen de kinderen sociale vaardigheidstraining en ouders leren hoe ze het gedrag van hun kind kunnen veranderen. Kinderen met overgewicht wordt tijdens het project doorverwezen.

Er is een cursus voor kinderen van 9-12 jaar met overgewicht en een minder goede conditie en hun ouders. De kinderen krijgen 12 weken beweegles van een fysiotherapeut. Zij krijgen 3 spelmiddagen over gezonde voeding. Voor de ouders zijn er 3 bijeenkomsten over gezonde voeding en voldoende beweging in het gezin.

In het programma Victory Camp wordt in twee weken getracht de levensstijl van kinderen van 11 tot 17 jaar te veranderen. Er is ook een terugkomkamp voor 17 tot 26 jarigen.

Voor 13 tot 18 jarigen is er de cursus RealFit. Het doel is om een afname van overgewicht bij de jongeren te bereiken. Andere doelen zijn een actieve en gezonde leefstijl bevorderen, zelfwaardering vergroten en een grotere fitheid bereiken.

De training 'Vinger in de pap' is gericht op ouders. Het doel is hun levensstijl te veranderen met betrekking tot voeding en bewegen en deze te introduceren in het gezin.

De BOS-impuls was een landelijk initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het doel van de BOS-impuls was om door sportactiviteiten achterstanden bij jongeren van 4 tot 19 jaar te verkleinen en overlast te verminderen. De stimuleringsregeling is inmiddels afgelopen. Tips, informatie en documentatie over de projecten zijn te vinden op de site van BOS-Impuls.

### **Projecten voor 20 tot 50 jarigen**

Alife@work is een leefstijlprogramma waarbij volwassenen telefonisch of per e-mail worden begeleid bij hun pogingen gezonder te gaan leven.

Bij bedrijven wordt het invoeren van bedrijfssport gestimuleerd. Bedrijfssport bevordert de individuele prestaties, de arbeidsproductiviteit van uw bedrijf, het welbevinden van de werknemers en het imago van het bedrijf. Bovendien verzuimen sporters minder.

De campagne 'Maak je niet dik!' van het Voedingscentrum is gericht op het voorkomen van gewichtsstijging en het behalen van een betere gezondheid van de Nederlandse bevolking.

### **Projecten voor 50 plussers**

Flash was een campagne voor kinderen en volwassenen. Hij had als doel meer bekendheid te geven aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm is: 30 minuten per dag matig intensief bewegen, gedurende minimaal 5 dagen per week. Voor kinderen en jongeren ligt de norm op een uur per dag. Bovendien wil men dat er ook daadwerkelijk meer bewogen wordt. De nadruk ligt op de simpele manier van bewegen: Fietsen, lopen, Actiemomenten, Sport en huishoudelijke activiteiten: FLASH-en.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een programma voor 65 plussers die zelfstandig of in een verzorgingshuis wonen. Er is ook aandacht voor specifieke groepen als allochtonen, chronisch zieken en gehandicapten. De activiteiten zijn in buurthuizen. Meer informatie kun je krijgen bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Op de sites van het NISB, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Overgewicht vind je meer informatie over veel van bovenstaande projecten, gezonde voeding en beweging.