

Voedingsadvies bij overgewicht

Versiedatum: november 2010

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Overgewicht

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is te veel eten en te weinig bewegen. Als u meer eet dan uw lichaam nodig heeft, worden de voedingsstoffen in lichaamsvet omgezet.

Waarom de een meer dan de ander eet, heeft vaak met de opvoeding en aangeleerde eetgewoontes te maken. Sommige mensen zijn gewend om veel te snoepen en te snacken. Dat doen ze voor de gezelligheid of om te ontspannen. Soms ook uit verveling, onvrede of verdriet, of als ze zich onzeker of eenzaam voelen.

Als u veel te zwaar bent kan dat slecht zijn voor uw gezondheid. U bent sneller moe en voelt zich minder fit. Het verhoogt de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes) en gewrichtsklachten.

Adviezen

Probeer bij overgewicht niet verder aan te komen. Een kilo is er zo bij, maar gaat er niet zo snel af. Door gezonder te eten en meer te bewegen zal uw gezondheid al veel verbeteren.

Soms zijn er extra redenen om op uw gewicht te letten. Bijvoorbeeld als u veel te zwaar bent of een extra dikke buik heeft: vrouwen met meer dan 88 cm, en mannen met meer dan 102 cm buikomvang. Of als u een hoge bloeddruk, een hart- en vaatziekte of diabetes heeft.

Probeer dan heel geleidelijk een beetje af te vallen.

We bespreken samen hoe u dat het beste kunt doen en hoe de praktijk u daarin kan ondersteunen.

Meer bewegen

Zorg dat u iedere dag minimaal een halfuur actief beweegt. Bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen naar de winkel of uw werk, zwemmen, intensief huishoudelijk werk zoals de ramen wassen of tuinieren. Neem de trap in plaats van de lift, stap een halte eerder uit de bus of tram of parkeer uw auto een eindje van de plaats van bestemming. Alle kleine beetjes extra lichaamsbeweging helpen. Daardoor verbetert u uw conditie, traint u uw spieren en voelt u zich uiteindelijk fitter en gezonder. Door meer te bewegen voorkomt u dat u zwaarder wordt. Door bewegen alleen, valt u meestal nog niet af. Pas als u gezonde eetgewoontes langdurig volhoudt en één uur per dag stevig beweegt, valt u heel geleidelijk een paar kilo's af.

Gezond eten

Om te zorgen dat u niet verder aankomt (of eventueel zelfs afvalt), is het nodig dat u anders gaat eten. Zorg voor afwisseling in wat u eet. In groente, fruit en volkoren

producten zitten veel waardevolle voedingsstoffen en weinig calorieën. Ze geven een vol gevoel, waardoor u minder snel te veel eet. Kies voor magere vlees- en melkproducten. Gebruik weinig vet bij het koken.

De aanbevolen hoeveelheid voedsel die uw lichaam nodig heeft verschilt per leeftijd. Kijk hiervoor op www.voedingscentrum.nl

Per dag ziet gezonde voeding voor peuters en kleuters er ongeveer zo uit:

- 1-3 sneetjes brood (liefst volkoren of bruin), dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- 1-2 aardappelen of 1-2 opscheplepels rijst, pasta, couscous, bulgur, erwten, bonen of linzen
- 1-2 opscheplepels groente (100 gram)
- 1-2 porties fruit
- 2-3 bekertjes (3 dl) melk(producten), liefst halfvol of mager
- 1/2 plak kaas of feta, 1/2 plak vleeswaren
- 50 gram vlees (of vleesvervanging, zie onder 'volwassenen')
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd
- 1/2 tot 1 liter drinken (inclusief de 3 dl melk)

Oudere kinderen eten iets meer. Kinderen van 12 jaar krijgen bijvoorbeeld per dag:

- 4-5 sneetjes brood (liefst volkoren), dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- 3-4 opscheplepels aardappels, rijst, pasta, couscous, bulgur, erwten, bonen of linzen
- 3- 4 opscheplepels groente (150-200 gram)
- 2 porties fruit
- 600 ml melk(producten) liefst halfvol of mager
- 1 plak kaas (20 gr) of feta, 1 plak vleeswaren
- 80-100 gram vlees (of vleesvervanging, zie onder 'volwassenen')
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd
- 1 tot anderhalf liter drinken (inclusief de 600 dl melk)

Volwassenen eten gemiddeld per dag:

- 4-7 sneden volkorenbrood, dun besmeerd met (dieet)halvarine
- 1-2 plakjes 20+ of 30+ kaas (20-40 gram) of feta
- 1-2 plakjes magere vleeswaren (15-30 gram)
- 2 porties fruit
- 2-3 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta, couscous, bulgur, erwten, bonen of linzen
- 3-4 opscheplepels groente (150-200 gram)
- 1 stukje mager vlees (100 gram rauw) of vervang dit door vis (bij voorkeur 2 keer per week), gevogelte, ei of een plantaardig product zoals tahoe of tempeh
- 1 eetlepel (dieet)margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de de warme maaltijd.

- 1½-2 liter (8-12 glazen) drinken, bijvoorbeeld water, koffie en thee zonder suiker, verse sap of 'light'-frisdrank, waarvan 300-450 ml (2-3 glazen) magere of halfvolle melk(producten)

Probeer u te houden aan de aanbevolen hoeveelheden. Dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft. Vitaminepillen zijn daarbij niet nodig.

Eet op regelmatige tijden. Drie maaltijden per dag en hooguit vier maal per dag iets tussendoor. Geschikte tussendoortjes zijn biscuit, rijstwafel, handje vol popcorn, 'japanse mix' of zoute stokjes, olijven, stukjes tomaat, komkommer, radijs, bleekselderij of wortel. Sla geen maaltijden over, want dan grijpt u misschien naar ongezonde tussendoortjes. Uiteindelijk krijgt u dan meer calorieën binnen.

Vermijd calorierijke tussendoortjes zoals koek, gebak, chocola, snoep, roomijs, chips, (gefrituurde) snacks, frisdrank en alcohol. Neem deze alléén bij uitzondering en dan in een kleine hoeveelheid: bijvoorbeeld één chocolaatje, plakje ontbijtkoek, koekje of handje zoutjes; of één glaasje alcohol.

Tijdelijk heel weinig eten heeft geen zin. In het begin valt u dan wel wat af, maar zodra u weer meer gaat eten, stijgt uw gewicht weer. Vaak weegt u daarna nog meer dan voorheen.

Hoe gaat het verder?

Soms spreken we af om eerst een week lang een voedingsdagboek bij te houden. Dan ziet u welke eetgewoontes u heeft en hoe u deze kunt veranderen. Als het niet lukt, kom dan weer op het spreekuur. Dan kunnen we u helpen. Vaak is het goed om met een diëtist te praten of met een psycholoog die u extra ondersteunt.

Als u de adviezen opvolgt, heeft u een goede kans om in ieder geval niet verder aan te komen. U voelt zich dan fitter en gezonder. Als u dit langdurig volhoudt en daarbij ook meer beweegt, is het vaak mogelijk om heel geleidelijk op een beter gewicht te komen en dit te behouden. Met een gezond gewicht heeft u minder kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes) en gewrichtsklachten.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen