



OVERGEWICHT (OBESITAS) > omschrijving

Wat is obesitas?

Omschrijving:

Definitie:

Bij overgewicht en obesitas is er sprake van een te grote hoeveelheid lichaamsvet ten gevolge van energetische overvoeding. Het is doorgaans het gevolg van teveel eten en te weinig beweging. Een klein percentage van de gevallen van overgewicht heeft een medische reden.

Oorzaken voor het ontwikkelen van overgewicht:

De toename van het autogebruik, de invasie van televisie en computers en de alsmaar verdere automatisering hebben in de laatste decennia geleid tot een afname van het energieverbruik. Een verminderde lichaamsbeweging (fysieke activiteit) en een grotere beschikbaarheid van energierijke voedingsmiddelen liggen aan de basis van de ontwikkeling van overgewicht en obesitas.

Energie-inname > energie-verbruik



In onze samenleving spreken we dus van een bewegingsarmoede. We nemen te veel energie in via de voeding en verbruiken te weinig energie via beweging. Er wordt meer en anders dan vroeger gegeten, we houden ons minder aan vaste maaltijden, nemen meer energierijke tussendoortjes en gaan steeds meer een zittend leven leiden. Er is een overdreven consumptie van gesuikerde frisdranken, vet- en suikerrijke snacks en fastfood. Dit zijn producten die doorgaans gemakkelijk te verkrijgen zijn en bovendien relatief goedkoop, aantrekkelijk en smakelijk zijn.

De erfelijke aanleg zou voor 25 tot 40% aan het probleem van overgewicht bijdragen. In zeldzame gevallen is het een gevolg van een gendefect.

In ons lichaam is genetisch (een gen bevat de informatie voor een specifieke erfelijke eigenschap in een cel, bijvoorbeeld blond of zwart haar) de energiebalans voorgeprogrammeerd. Er wordt genetisch vastgelegd bij welke energiebehoefte ons lichaam in evenwicht is. De bovenvermelde factoren kunnen onze energiebalans verstoren. In wetenschappelijke kringen circuleert het idee dat de genen miljoenen jaren terug werden geprogrammeerd om zuinig om te springen met energie, aan de basis liggen voor het ontstaan van overgewicht.

Prevalentie:

Hoe ouder je bent en hoe meer uitgesproken het overgewicht, hoe groter de kans dat het overgewicht op volwassen leeftijd blijft bestaan. Een derde van de obese volwassenen was als kind reeds te zwaar. Dus op alle leeftijden moet er zeker aan preventie en behandeling worden gedaan.

In de leeftijdsgroep van 15 tot 18 jarigen heeft volgens de Belgische voedselconsumptiepeiling 2004 10,4% overgewicht en leidt 1,7% aan obesitas.

Risico's:

Obesitas is een risicofactor voor het ontwikkelen van diabetes type 2 op latere leeftijd. Indien obesitas in de puberteit aanwezig is, verhoogd het risico op insuline resistentie en glucose intolerantie.

OVERGEWICHT (OBESITAS) > bepaling

Bepaling graad van overgewicht

De graad van overgewicht en de daarbij horende gezondheidsrisico's worden bepaald aan de hand van de BMI en de vetverdeling. De wijze waarop de BMI geïnterpreteerd wordt, is afhankelijk van de leeftijd. Bij jongeren wordt naast het bepalen van de BMI ook het percentage overgewicht bepaald.

BMI

De body mass index (BMI) of Quetelet Index (QI) bekijkt je gewicht in verhouding tot je lengte. Het berekenen van de BMI wordt gedaan om de graad of ernst van overgewicht of obesitas te bepalen. Daaruit wordt dan ook het gezondheidsrisico bepaald.

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{lichaamsgewicht in kg} / \text{lengte in meter}^2$$

Bij volwassenen:

Volwassen personen kunnen aan de hand van de BMI nagaan of ze een goed gewicht hebben. Een BMI -waarde hoger dan 25 duidt op overgewicht, een BMI -waarde hoger dan 30 duidt op obesitas. Hiermee is meteen het verschil aangetoond tussen overgewicht en obesitas. Deze termen worden vaak onterecht door elkaar gebruikt. In onderstaande tabel wordt de evaluatie van het BMI bij volwassenen weergegeven.

	BMI (kg/m ²)	Graad obesiteit	Gezondheidsrisico*
Ondergewicht	< 18,5		
	18,5 - 24,9		
Overgewicht	25,0 - 29,9		Verhoogd
Obesitas	30,0 - 34,9	I	Hoog
	35,0 - 39,9	II	Zeer hoog
Morbide obesitas	> 40,0	III	Extreem hoog

* risico voor type 2 diabetes, hypertensie en hart- en vaatziekten in verhouding tot normaal gewicht

Bij het gebruik van de BMI zijn er wel enkele beperkingen. De BMI waarde kan niet worden gebruikt voor bodybuilders. Die kunnen volgens de BMI -waarde overgewicht hebben, maar bij deze sporters is dit spiermassa en geen overtollig vet. Daarnaast houdt de BMI geen rekening met de leeftijd en het geslacht. Die twee laatste factoren zijn dan ook de factoren die ervoor zorgen dat de BMI op zich niet kan worden gebruikt bij jongeren.

Bij kinderen en jongeren:

Bij kinderen en jongeren kan ook de BMI worden gebruikt, mits het gebruik van aangepaste evaluatiewaarden. Bij kinderen wijzigt de BMI met de leeftijd omdat de hoeveelheid lichaamsvet tijdens de kinderjaren verandert. Bij het evalueren van de BMI speelt ook het geslacht een rol. De berekende BMI wordt uitgezet op een geëigende percentielcurve (www.vub.ac.be/groeicurven)

Een BMI tussen percentiel 85 en 95 wordt als overgewicht beschouwd. Bij een percentiel hoger dan 95 is er sprake van obesitas. Het bepalen van de BMI geeft een algemeen beeld van de situatie. Om de mate van overgewicht of obesiteit te bepalen, is het handiger te werken met de procentuele BMI. Hierbij wordt berekend hoeveel procent de BMI van de jongere boven de gemiddelde BMI voor zijn leeftijd ligt.

Tabel: Berekening en betekenis van de procentuele BMI

$$\text{Procentuele BMI} = \left(\frac{\text{Actueel gewicht van het kind/gemiddeld gewicht voor een bepaalde lengte, leeftijd en geslacht of de gemiddelde BMI voor een bepaalde leeftijd (percentiel 50)}}{\text{de gemiddelde BMI voor een bepaalde lengte, leeftijd en geslacht of de gemiddelde BMI voor een bepaalde leeftijd (percentiel 50)}} \right) \times 100$$

Een procentuele BMI van:

- 90 tot 120% = normaal
- 120 tot 140% = overgewicht
- 140 tot 160% = obesitas
- 160 tot 190% = ernstige obesitas
- > 190% = zeer ernstige obesitas

Als laatste is het ook aangeraden om naast de BMI-waarden ook de groeicurven te gebruiken. Zij zeggen nog iets meer over de algemene gezondheidstoestand van het kind en de jongeren. Wanneer het gewicht op percentiel 50 ligt, zou de BMI ook rond het 50ste percentiel moeten liggen.

	Vanaf 14 jaar	Behandeling
90 - 120%	Normaal	Preventie overgewicht
120 - 140%	Overgewicht	Gewichtscontrole
140 - 160%	Obesitas	Behandeldoel bepalen na grondig onderzoek door arts en team
160 - 190%	Ernstige obesitas	Gewichtsverlies wenselijk
>190%	zeer ernstige obesitas	Gewichtsverlies wenselijk

[bereken zelf je BMI en percentage overgewicht](#)

VETVERDELING

Naast de aanwezigheid van teveel lichaamsvet, speelt ook de verdeling van het lichaamsvet een belangrijke rol bij het bepalen van de gezondheidsrisico's tengevolge van obesitas. Het lichaamsvet kan zich op twee verschillende manieren verdelen over het lichaam:

- een abdominale vetverdeling of appeltype;
- een perifere vetverdeling of peertype.

Een abdominale vetverdeling (synoniem: androïde, viscerale of appelvormige obesitas) is een toestand waarbij het overtollig vet zich hoofdzakelijk situeert ter hoogte van de buik. De hoeveelheid abdominaal vet kan worden bepaald door de t meten van de middelomtrek. Een hoge middelomtrek is geassocieerd met een toegenomen risico voor type 2 diabetes en met verschillende cardiovasculaire risicofactoren.



	Verhoogd risico	Sterk verhoogd risico
Mannen	> 94 cm	> 102 cm
Vrouwen	> 80 cm	> 88 cm

Een perifere vetverdeling (synoniem: gynoïde of peervormige obesitas) is een toestand waarbij het overtollig vet zich hoofdzakelijk situeert ter hoogte van de heupen. Deze vetverdeling brengt minder gezondheidsrisico's met zich mee.

OVERGEWICHT (OBESITAS) > behandeling

Behandeling

Obesitas is een chronische aandoening, waardoor een behandeling op lange termijn nodig is. Het succes van de behandeling (therapietrouw) vergroot indien deze afgestemd is op de behoeftes van de persoon. De behandeling van obesitas verloopt in twee stappen:

- evaluatie: het bepalen van de graad van overgewicht en de risico's op gezondheidsproblemen;
- therapie: een vermindering van het overtollig gewicht en een behoud van het bekomen gewichtsverlies. Bij kinderen volstaat soms een gewichtsstabilisatie.

De evaluatie van het gewicht gebeurt aan de hand van de BMI of QI, lichaamsvetverdeling en percentage overgewicht. Zowel gewicht, lengte en BMI worden uitgezet op de respectievelijke groeicurven. Verder worden deze waarden bepaald tijdens de opvolging. Zo kan de gewichtsdeling en het verlies van abdominaal lichaamvet worden geregistreerd.

Bij de aanvang van de therapie is er een doelstelling van een gewichtsdeling van 10% binnen de 6 à 12 maanden. Dit is voor de meeste patiënten haalbaar. Een gewichtsvermindering van 5% na 6 à 12 maanden wordt als onvoldoende beschouwd. Bij een gewichtsdeling van 10% nemen ook de gezondheidsrisico's af.

Bij de behandeling staat naast gedragsverandering, aangepaste voeding en het verhogen van de fysieke activiteit centraal.

Aangepaste voeding:

Een basisprincipe bij de behandeling van obesitas is een daling in de energie inname. Bij de preventie van obesitas moet er worden gestreefd naar een evenwichtige energie inname.

Een energiebeperkte voeding moet wel de nodige essentiële voedingsstoffen aanbrengen. De graad van energiebeperking kan variëren van persoon tot persoon. Dit is de reden waarom iedere energiebeperking persoonsgebonden is.

Er bestaan twee soorten van energiebeperking:

- matige energiebeperking (500 - 1000 kcal onder de behoefte);
- strenge energiebeperking (< 800 kcal).

Er wordt steeds de voorkeur gegeven aan de matige energiebeperkingen. Deze geven het meeste kans op succes op lange termijn.

Bij een matige energie beperking is het uitgangspunt een gezonde en gevarieerde voeding die is samengesteld volgens de principes van de voedingsdriehoek. Binnen de voedingsinformatie komen ook volgende punten aan bod:

- het lezen van etiketten op voedingsmiddelen (voorbeelden);
- vetarm leren koken of kennis hebben van bepaalde bereidingstechnieken;
- beperk het gebruik van alcohol.

Een strenge energiebeperking wordt bij jongeren niet aanbevolen. Ook bij volwassenen is het gebruik enkel verantwoord in specifieke gevallen.

Verhoging van fysieke activiteit

Volgens de resultaten van de Nationale Voedselconsumptiepeiling waren er binnen de groep van 15 tot 18 jarigen slechts 25,7% vrouwen en 40,7% mannen die dagelijks voldoende lichaamsbeweging hadden.

Lichaamsbeweging is noodzakelijk voor mensen met overgewicht of obesitas. Een verhoging van de fysieke activiteit draagt bij tot een gewichtsdeling of een behoud van het gewichtsverlies. Het verminderd ook de kans op gezondheidsproblemen ten gevolge van obesitas.

De dagelijkse fysieke activiteit bestaat uit spontane fysieke activiteit (activiteiten van het dagelijks leven, huishoudelijke en professionele activiteit) en bijkomende regelmatige fysieke training of sportactiviteiten.

Een verhoogde fysieke activiteit heeft een positief effect op:

- lichaamsgewicht: patiënten die na een succesvolle gewichtsdeling blijven sporten, hebben minder kans op een gewichtsstijging;
- lichaamssamenstelling: vermindering van abdominaal (ter hoogte van de buik) lichaamvet;
- voedselinname: onmiddellijk na intense inspanningen wordt het hongergevoel onderdrukt zonder later een verhoogde compensatie van de energie-inname te kennen.
- gemoedstoestand: tijdens en na het sporten heerst er een gevoel van euforie door de aanmaak van endorfines in de hersenen.

Aanbevelingen voor lichaamsbeweging:

Er wordt aanbevolen om minimum 3 maal in de week een sportactiviteit uit te oefenen. Er wordt best gekozen voor een sportactiviteit waarbij de gewrichten het minst worden belast bv. fietsen, zwemmen. Tijdens het sporten is het aangeraden:

- stevige sportschoenen te dragen, met eventueel aangepaste steunzolen;
- katoenen vochtabsorberende kledij;
- de huidplooiën vooraf beschermen tegen schimmel;
- niet trainen tijdens de warmste uren van de dag;
- voldoende water drinken tijdens het sporten.

Welke activiteit en hoeveel?

-> Verhoog de activiteiten in het dagelijks leven:

- neem overal de trap in plaats van de lift;
- doe kortere afstanden bij voorkeur te voet of met de fiets;
- parkeer de wagen niet zo dicht mogelijk bij de plaats waar je moet zijn;
- laat nu je fiets in orde zetten;
- laat je niet afschrikken door slecht weer.

-> zoek extra beweging:

- ga regelmatig eens wandelen of fietsen ipv TV te kijken, gamen, achter de computer te kruipen of een tijdschrift te lezen;
- ga op het werk tijdens de middagpauze wandelen of enkele trappen lopen;
- als je met het openbaar vervoer rijdt, stap een halte vroeger af en doe de resterende afstand te voet;
- ga tijdens de schoolpauzes sporten;
- loop gerust opnieuw de trap op en af als je boven of beneden iets vergeten bent.

-> Doe aan sport

- zoek een sport die je gemakkelijk meer dan 30 minuten kan volhouden en die voor jou aanvaardbaar is;
- kies een sport die je graag doet;
- doe ook aan sport tijdens vrije momenten;
- wandelen en fietsen kan bijna overal;
- weinige technische vaardigheid vereist: wandelen kan iedereen, fietsen kunnen de meeste;
- eenvoudige of goedkope uitrusting: goede wandelschoenen, een fiets, een badpak;
- eventueel samen: met vriend(inn)en, familieleden, andere mensen met overgewicht.

OVERGEWICHT (OBESITAS) > preventie

Preventie



De rol van de ouders staat centraal in de behandeling en preventie van kinderen met overgewicht. Overgewicht bij kinderen ontstaat door een interactie tussen enerzijds de omgeving en anderzijds genetische factoren. Kinderen met overgewicht kunnen in een vicieuze cirkel terecht komen. Wanneer ze te veel extra gewicht hebben, zijn ze minder geneigd om deel te nemen aan fysieke activiteiten omdat het voor hen zwaarder is en/of ze ook een middelpunt kunnen vormen van spot.

De omgevingsfactoren die de energie -inname promoten en energieverbruik minimaliseren zijn de belangrijkste factoren die bijdragen aan de stijging van het aantal gevallen van obesitas.

Enkele tips voor een gezondere levensstijl:

- voorzie voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen, voedingsvezels voor zowel de hoofdmaaltijd als de tussendoortjes;
- maak een gezonde keuze indien er buitenhuis wordt gegeten; gebruik voedingsmiddelen uit de restgroep slechts af en toe; neem een ontbijt;
- zoek een sport of activiteit;
- beperk de tijd voor tv en videogames.

Enkele feiten op een rijtje:

- voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen (groenten, fruit, melkproducten, volle graanproducten, noten) kunnen bijdragen in de preventie van obesitas;
- een voldoende inname van calcium is verbonden aan een daling van de BMI;
- kinderen met overgewicht slaan verschillende keren een ontbijt over;
- roken is geen gezond hulpmiddel om te vermageren.