

Overgewicht

hoe bereik ik een
gezond gewicht?



Overgewicht

Een gezond gewicht en een gezond lijf gaan hand in hand. Als je te veel weegt, heb je overgewicht. Dat is niet goed voor je gezondheid. Weeg je te veel? Het is verstandig om er dan iets aan te doen. Bij overgewicht zit er te veel vet in je lichaam. Hoe meer vet in je lichaam, hoe meer kans je hebt op problemen met je gezondheid. Je hebt bijvoorbeeld een groter risico op het krijgen van suikerziekte (diabetes type 2), hart- en vaatziekten, problemen met je gewrichten en bepaalde vormen van kanker.

Wanneer heb je overgewicht?

Je kunt bepalen of je gewicht een risico vormt voor je gezondheid door je BMI te berekenen (Body Mass Index). De BMI laat zien of je gewicht en je lengte bij elkaar passen. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op www.voedingscentrum.nl/bmi

Geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Deel je gewicht in kilo door je lengte in meter in het kwadraat. Dus als je 68 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter, dan is je BMI $68/(1,73 \times 1,73) = 22,7$. In de tabel hieronder zie je wat de uitslag voor jou betekent. De tabel geldt voor volwassenen van 19 t/m 69 jaar. Voor kinderen, jongeren en volwassenen van 70 jaar en ouder gelden andere getallen. Kijk hiervoor op www.voedingscentrum.nl/bmi

BMI-score	Uitkomst	Advies
Onder 18,5	Ondergewicht Je bent te licht voor je lengte.	Probeer in ieder geval niet verder af te vallen. Je kunt Mijn Eetmeter invullen om te zien of je de voeding binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft.
Vanaf 18,5 tot 25	Gezond gewicht Je gewicht past goed bij je lengte.	Probeer het zo te houden door gezond te eten en voldoende te bewegen. Voor een optimaal advies is ook je buikomvang van belang.
Vanaf 25 tot 30	Overgewicht Je bent te zwaar voor je lengte.	Het is beter voor je gezondheid om af te vallen. Meet je buikomvang* en vraag je huisarts om je bloeddruk, cholesterol en/of bloedsuiker te meten. Op basis daarvan geeft je huisarts advies of verwijst je door voor hulp.
30 of hoger	Ernstig overgewicht Je bent veel te zwaar voor je lengte.	Het is erg belangrijk voor je gezondheid om af te vallen. Meet je buikomvang* en vraag je huisarts om je bloeddruk, cholesterol en/of bloedsuiker te meten. Op basis daarvan verwijst de huisarts je door voor hulp.

*Meet je buikomvang:

Naast het gewicht is het voor je gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond je buik is nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je nagaan wat je buikomvang is. Leg het meetlint om je buik, tussen de onderkant van je onderste rib en de bovenkant van je bekken. Ga rechtop staan en trek het meetlint niet te strak aan. Adem uit, kijk op het meetlint en lees je omvang af.

	Je buikomvang is gezond, geen verhoogd risico	Verhoogde buikomvang, risicogebied	Te hoge buikomvang, verhoogd risico
Vrouwen	Kleiner dan 80 centimeter	80-88 centimeter	Meer dan 88 centimeter
Mannen	Kleiner dan 94 centimeter	94-102 centimeter	Meer dan 102 centimeter

Gezonde BMI en te hoge buikomvang?

Heb je een gezond gewicht (BMI vanaf 18,5 tot 25), maar een te hoge buikomvang? Houd dan het resultaat van de buikomvang aan. Hier wordt namelijk rekening gehouden met het extra gezondheidsrisico van veel buikvet. Vraag bij een te hoge buikomvang je huisarts om je bloeddruk, cholesterol en/of bloedsuiker te meten. Op basis daarvan geeft je huisarts een advies.

Op www.voedingscentrum.nl/recepten vind je meer dan 2000 gezonde recepten. Makkelijk te maken en samengesteld met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Daarnaast kan je filteren op 'caloriearm'.



Hoeveel afvallen is goed voor je?

Ongeveer 5 tot 10 procent van je huidige gewicht afvallen is al een flinke stap in de goede richting. Als je bijvoorbeeld 80 kilo weegt en je valt 10 procent af, dan ben je 8 kilo lichter. Je hebt dan misschien nog geen gezond gewicht, maar het is al een stuk beter voor je gezondheid. In het begin gaat het afvallen vaak best snel. Daarna gaat het langzamer. Probeer ongeveer 0,5 tot 1 kilo af te vallen per week.

Probeer als je afvalt uit te gaan van 1.800 kilocalorieën per dag voor mannen en 1.500 voor vrouwen. Dit is een gemiddelde. Sommige mensen zullen hier snel mee afvallen, anderen wat langzamer. Dat ligt er maar net aan hoe je gebouwd bent, wat je gewicht is en hoeveel je beweegt. Gaat het afvallen te snel of te langzaam, pas dan je dieet weer wat aan.



Met de concrete tips, achtergrondinformatie, menusuggesties en heerlijke recepten uit ons boek 'Gezond afvallen' leer je op een gezonde manier af te vallen. Bestel het boek op www.voedingscentrum.nl/webshop

Hoe krijg je overgewicht?

Een tijd lang te veel eten en te weinig bewegen. Zo krijg je overgewicht. Je bent niet meer in 'energiebalans' doordat je meer calorieën eet en drinkt dan je verbrandt. Wat je te veel binnenkrijgt, slaat je lichaam op. Zo stijgt je gewicht. De reden achter een verstoorde energiebalans verschilt per persoon. Zijn er veranderingen in je leven waardoor je minder beweegt? Vind je het lastig om te gaan met ongezonde verleidingen? Vinden de mensen waar je mee samenwoont het moeilijk of niet nodig om gezond te eten? Allemaal factoren die een rol kunnen spelen bij het krijgen van overgewicht.

Afvallen

Om op een gezonde manier gewicht te verliezen en je nieuwe gewicht te behouden, is het belangrijk om blijvend gezond te eten en voldoende te bewegen. Vraag daarom om begeleiding bij het afvallen wanneer nodig. En besteed aandacht aan het maken van nieuwe gewoontes, zodat je nieuwe leefstijl de standaard wordt. Nu én de rest van je leven. Kijk op onze website voor tips: www.voedingscentrum.nl/afvallen

Aan de slag



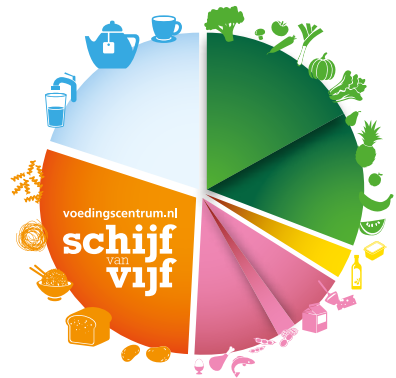
Heb je overgewicht en wil je afvallen? Kijk dan eerst goed naar je eetgewoonten. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de Eetmeter op www.mijnvoedingscentrum.nl of gebruik de app Mijneetmeter. Hiermee houd je dagelijks bij wat je eet en drinkt. Je krijgt inzicht in de hoeveelheid calorieën en de voedingsstoffen in je dagmenu.

Afvallen betekent meer energie verbruiken dan je binnenkrijgt. Dat doe je door gezonder en minder te eten en meer te bewegen.

Hoe kies je gezonder?

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond eetpatroon, ook als je wilt afvallen. Kort gezegd betekent eten volgens de Schijf van Vijf:

- Elke dag uit elk vak van de Schijf van Vijf de juiste hoeveelheden eten.
- Variëren binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen.
- Het eten van producten buiten de Schijf van Vijf beperken.



Eten en drinken leveren energie. Wil je afvallen? Laat ongezondere producten met veel verzadigd vet, alcohol en toegevoegd suiker staan. Als je volgens de Schijf van Vijf eet, dan eet je hier vanzelf minder van. Kijk voor de hoeveelheden en meer informatie op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Hoe eet je minder

Voor mensen die te zwaar zijn, is eten volgens de Schijf van Vijf soms al genoeg om af te vallen. Als je niet voldoende afvalt, kun je binnen de Schijf van Vijf slimme keuzes maken. Zo kun je extra calorieën besparen en toch gezond blijven eten:

- Kies uit elk vak zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. De Caloriechecker helpt je kiezen: www.voedingscentrum.nl/caloriechecker
- Hou de ondergrens van de aanbevolen hoeveelheid aan. Als jouw aanbeveling bijvoorbeeld 3 tot 4 boterhammen is, eet er dan 3.
- Probeer producten die niet in de Schijf van Vijf staan nog meer te beperken, zoals frisdrank, calorierijke toetjes, snacks en snoep.
- Verdeel je ontbijt, lunch, avondmaaltijd goed over de dag en kies tussendoor voor gezonde producten.

Zorg wel dat je niet omvalt van de honger en dat eten en koken leuk blijft. Maak je maaltijden met zorg klaar en ga er bewust voor zitten. Het is goed om steun te vragen aan je familie en vrienden. Dat is niet alleen handig bij het afvallen, maar ook om je nieuwe eetpatroon vol te houden.



Meer bewegen

Flink bewegen is dé manier om meer energie te verbruiken. Beweeg elke dag ten minste een uur. Het hoeft niet een uur achter elkaar te zijn. Driemaal per dag 20 minuten bewegen kan ook. Het is het beste als je beweging inbouwt in je dagelijkse activiteiten. Fiets bijvoorbeeld heen en weer naar je werk, ga tussen de middag een stuk lopen en neem de trap in plaats van de lift.

Naar een diëtist

Een diëtist kan je helpen om gezonder te gaan eten. Van een diëtist krijg je een persoonlijk advies dat goed bij jou past: wat vind je bijvoorbeeld moeilijk of wat vind je echt niet lekker? Met een verwijzing van je huisarts kun je bij een diëtist terecht. Je kunt zelf ook direct een afspraak maken. Vind snel en eenvoudig een diëtist bij jou in de buurt op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Of neem contact op met:

- Diëtisten Coöperatie Nederland www.dcn.nu
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) www.nvdietist.nl

www.voedingscentrum.nl