



Overgewicht

Overgewicht (ook wel obesitas of adipositas genoemd) wordt veroorzaakt door een te grote hoeveelheid vetweefsel in het lichaam. Dat teveel aan vetweefsel is bijna altijd het gevolg van meer energie innemen dan je verbruikt. Geregeld en veel bewegen is dus zeer belangrijk.

Overgewicht is een wereldwijd probleem. In Nederland is de helft van de mannen en ongeveer veertig procent van de vrouwen te zwaar. Ook één op de acht schoolkinderen tussen de 4 en 12 jaar is te dik of dreigt dat te worden.

Of je een gezond gewicht hebt, kan op twee manieren gemeten worden: met het 'gevarenlint', waarmee de tailleomtrek gemeten kan worden of aan de hand van je lichaamsgewicht en lengte met behulp van de Body Mass Index of BMI-index.

Symptomen

De voornaamste klacht bij overgewicht is een te grote hoeveelheid vetweefsel in het lichaam. Maar naast de grote hoeveelheid vetweefsel kan overgewicht ook andere klachten en ziekten met zich meebrengen. Bij overgewicht neemt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes of bepaalde vormen van kanker toe. Mensen die te zwaar zijn hebben vaak ook een negatief zelfbeeld en kunnen depressief worden. Andersom kunnen mensen ook veel gaan eten om verdriet, angst en andere negatieve gevoelens te onderdrukken.

Er is een direct verband tussen het toenemende aantal dikke mensen en het toenemende aantal mensen dat lijdt aan diabetes mellitus type 2. Diabetes mellitus, ofwel suikerziekte, is één van de meest voorkomende ziektes in Nederland en wordt gekenmerkt door een te hoog bloedglucose (suiker) gehalte. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten, complicaties aan ogen, nieren, zenuwen, voeten en bloedvaten. (zie diabetes mellitus)

Oorzaken

Hoe komt het dat sommige mensen grote hoeveelheden kunnen eten zonder aan te komen, terwijl anderen (even groot, zelfde hoeveelheid voedsel) wel gewichtstoename ondervinden?

Dat is afhankelijk van veel factoren. Voor de meeste mensen met overgewicht is het echter voldoende met slechts vier factoren rekening te houden: de hoeveelheid onderhuids celweefsel, de activiteit van de schildklier, de opname in de dunne darm, de voedselkeuze.

1. Het onderhuidse celweefsel.

In de eerste levensmaanden als baby wordt een laag adipose-weefsel met vetcellen in het onderhuidse bindweefsel aangelegd. Dit zijn gespecialiseerde cellen: ze zetten koolhydraten en vetzuren om tot vetten en ze kunnen vet opslaan in bolletjes.

Als de baby te veel gevoed wordt, worden meer vetcellen aangelegd. De rekening komt 30 jaar later in het gemak waarmee het individu overgewicht vormt.

2. De activiteit van de schildklier.

Bij sommigen werkt de schildklier zeer actief: als ze in bed stappen of in de kou buiten komen, produceren ze meteen veel warmte ('ingebouwd kacheltje').

De voedingsstoffen die hiervoor verbruikt worden gaan niet naar de vetcellen. Bij personen met minder actieve schildklier gebeurt dat wel.

3. *De opname in de dunne darm.*

In het tweede deel van de dunne darm worden afgebroken vetten en koolhydraten opgenomen. Niet iedereen haalt er evenveel uit. Dat is afhankelijk van gal- en enzymproductie en snelheid van passage, zeg maar de darmefficiëntie.

Hoe hoger de darmefficiëntie, hoe meer er beschikbaar komt voor verbruik, en opslag in de vetcellen.

4. *De voedselkeuze*

Verkeerde voedingsgewoontes en te weinig beweging zijn de belangrijkste oorzaken van overgewicht. Ook de veranderende eetgewoontes in Nederland dragen bij aan de toename van te dikke mensen: niet ontbijten, veel tussendoortjes, veel suiker, snoep, frisdranken en kant-en-klaarmaaltijden en de daling van het gebruik van traditionele voedingsmiddelen kunnen overgewicht veroorzaken.

Wat kunt u er zelf aan doen om deze klachten te voorkomen?

Om overgewicht te voorkomen is het van belang dat je voldoende beweegt. Neem de fiets in plaats van de auto of de trap in plaats van de lift. Daarnaast is het ook van belang om uw voedingsgewoontes te veranderen. Neem in plaats van vette snacks een boterham en een stukje fruit.

Wat kunt u er zelf doen als deze aandoening (toch) is ontstaan?

- Probeer te voorkomen dat u nog zwaarder wordt.
- Heeft u ook een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten of diabetes, een taille van meer dan 88 cm (vrouwen) of meer dan 102 cm (mannen), dan kunt u beter afvallen. Zelfs 5 tot 10 procent minder gewicht levert al veel winst op voor uw gezondheid en is meestal goed haalbaar.
- Neem voldoende lichaamsbeweging: minimaal een halfuur per dag extra (wandelen, zwemmen, huishoudelijke activiteiten, trap in plaats van de lift). Alle kleine beetjes helpen.
- Eet gezond en houd u aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Eet u te weinig, dan zult u eerder toegeven aan de 'lekkere trek', waardoor u weer meer calorieën binnen krijgt.
- Tijdelijk heel weinig eten heeft op de lange termijn geen effect; vitaminepillen en 'afslankpillen' evenmin.
- Eet hooguit vier keer per dag iets tussendoor: biscuits, rijstwafels, popcorn, 'Japanse mix', zoute stokjes, stukjes bloemkool, tomaat, komkommer, radijs, selderij of wortel.
- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag en bij voorkeur niet elke dag.

Behandeling

Afvallen:

Afvallen is moeilijk. Het helpt te bedenken dat de gezondheidsrisico's al aanzienlijk verminderen als er vijf tot tien procent van het gewicht af gaat, ongeacht de mate van overgewicht. Voldoende bewegen, een beperkte hoeveelheid calorieën en vet, matig zijn met alcohol en met voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd geven het beste resultaat.

Geleidelijk afvallen is het beste, maar vereist doorzettingsvermogen. Een halve tot een kilo per week afvallen is een goede richtlijn. Valt men meer af dan slinkt niet alleen de hoeveelheid vet, maar nemen ook de spieren meer af dan wenselijk is. Tijdelijk heel weinig eten levert misschien meer gewichtsverlies op, maar is moeilijk vol te houden, heeft uitsluitend effect op de korte termijn en leidt op de lange termijn vaak zelfs tot een hoger gewicht: het zogenaamde 'jojo-effect'.

Is het afvallen eenmaal gelukt en zit men op een gezond gewicht dan blijft het zaak op gewicht te blijven. Gezond eten en genoeg bewegen blijft belangrijk.

Diëtist:

Als u overgewicht heeft kunt u bij de diëtist terecht om verantwoord af te vallen. De diëtist loopt samen met u uw voeding na en stelt aan de hand van uw wensen en

gewoonten een dieetlijst op. Bij het opstellen van uw dieet houdt de diëtist voornamelijk rekening met het verminderen van de vetten in de voeding. Ook zal de diëtist u adviseren minder calorieën in te nemen (door vet te beperken zal uw voeding al aanzienlijk minder calorieën bevatten) en de hoeveelheden suiker en alcohol te beperken.

Naast het opstellen van uw dieet zal de diëtist u veel voedingsadviezen en praktisch tips geven ter ondersteuning van uw gewichtsvermindering. Hierdoor krijgt u meer kennis en inzicht in bijvoorbeeld bepaalde producten waardoor u ook zelf variatie in uw dieet kan aan brengen.

Medicatie:

Orlistat: Orlistat is een vermageringsmiddel. Het werkt in de darmen en vermindert daar de omzetting van vet in stoffen die in het lichaam opgenomen kunnen worden. Daardoor blijft meer vet achter in de darmen. Dit vet komt er via de ontlasting weer uit. Orlistat is een middel dat wordt voorgeschreven als uw 'Quetelet index' boven een bepaalde grens ligt en als is aangetoond zijn dat een vermageringsdieet bij u effect heeft.

Sibutramine: Sibutramine is ook een vermageringsmiddel. Het werkt echter op een andere manier dan orlistat. Het remt de eetlust en verhoogt de hoeveelheid energie die uw lichaam gebruikt. Sibutramine wordt alleen voorgeschreven als uw 'Quetelet index' boven een bepaalde grens ligt.

Behandeling van de fysiotherapeut

Als basis om af te vallen dient de algehele conditie getraind te worden. Conditie bestaat uit vijf motorische grondeigenschappen, namelijk: coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en lenigheid. In een uitgebalanceerd trainingsprogramma dienen dus alle motorisch grondeigenschappen aan de orde komen. Er kan wel gesteld worden dat coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen de belangrijkste pijlers zijn waar aandacht aan besteedt dient te worden. Een professionele bewegingsbegeleider is opgeleid deze componenten in de praktijk om te zetten in oefeningen welke ook geschikt zijn voor deelnemers met (ernstig) overgewicht. Bewegingsbeperkingen als gevolg van de omvang van lijf en ledematen zijn geen reden om niet de algehele conditie te trainen.

Coördinatie:

De coördinatie dient getraind te worden om fysieke klachten te voorkomen of te zelfs te laten genezen. Het is van belang om de bewuste coördinatie en de onbewuste coördinatie te trainen. Bij de bewuste vorm wordt bedoeld de techniek van bewegen. Hoe kun je op de juiste manier bijvoorbeeld heffen en dragen. De deelnemer leert op de juiste manier een verhuisdoos of de baby uit de box te tillen.

De onbewuste vorm van coördinatie komt naar voren bij het zwikken van een enkel op de stoeprand of door een verkeerde inschatting bij afstappen van een trap een trede missen. Er is dan sprake van een snelle onbewuste reactie om de balans terug te brengen. Met name bij deze snelle vorm van bewegen ontstaan klachten in de rug (spit). Van groot belang dus om te trainen.

Uithoudingsvermogen:

In de fitnessbranche wordt het uithoudingsvermogen als belangrijke pijler bij trainen en overgewicht veel getraind.

Eén van de richtlijnen om zoveel mogelijk vet te verbranden is om minimaal 20 minuten non-stop actief te zijn met een intensiteit van 60 % van de maximale hartslag. Dit is een prima uitgangspunt. In de praktijk blijkt deze intensiteit voor de beleving van de deelnemer zeer laag. Het gevolg is dat de trainingen voor wat betreft het uithoudingsvermogen saai worden. Wanneer training saai wordt is het moeilijk dit te blijven doen. Daarom is het van belang om ook bij het uithoudingsvermogen te blijven variëren in de intensiteit om bewegen aantrekkelijk te houden.

Functionele Training:

Fysieke training heeft een functie. Bij deelnemers met overgewicht wordt getraind om het vetpercentage te verlagen, fysieke klachten te beperken of te verhelpen om onder andere daardoor beter fysiek te kunnen functioneren in het dagelijkse leven.

Beter en makkelijker kunnen lopen, trappenlopen, tillen, heffen en dragen zonder een toename van (pijn)klachten of zelfs een vermindering daarvan.

De basis van functionele training ligt in het doen van krachttraining. Om het te zware lichaam te moeten dragen is veel kracht nodig. Deze spierkracht dient getraind te worden, waardoor de deelnemer leert met een juiste, verantwoorde lichaamshouding (coördinatie) te functioneren.

Het spreekt daarom voor zich dat de gekozen oefeningen sterk gerelateerd zijn aan bewegingsvormen uit het dagelijkse leven. Dit is de belangrijkste reden om in het trainingscentrum zo snel mogelijk toe te werken naar het uitvoeren van oefeningen met vrije gewichten in plaats van het doen van krachtoefeningen op een fitnessapparaat.

Ook met overgewicht is het prima bewegen:

Vele bewegingsactiviteiten zoals zwemmen, fietsen, roeien, lopen, tennis, schaatsen, skiën, fitness en aerobics zijn op ieders niveau prima te beoefenen voor mensen met overgewicht. Zwemmen bijvoorbeeld, is een veel geprezen activiteit voor mensen met overgewicht. Het grote voordeel van activiteiten in het water is dat het lichaamsgewicht gedragen wordt door het water. Gewrichten en wervelkolom worden ontlast. Juist deze ontspanning geeft een goede basis om het lichaam te laten herstellen van de belasting welke het te zware lichaam gedurende de dag ondergaat. Deze vorm van bewegen heeft een zeer positief effect op hart en bloedvaten en het herstel van het bewegingsapparaat van de mens.

Een nadelig effect van trainen in het water is dat het niet voldoende is om de werkelijk benodigde fysieke belastbaarheid te benaderen. Immers, wanneer men uit het water stapt staat het lijf direct weer bloot aan de zwaartekracht. Er is dus geen sprake van een directe transfer van trainen in het water naar bewegingen in het dagelijkse leven onder invloed van de zwaartekracht. Een combinatie van wateractiviteiten en functionele training is dus een ideale trainingmix voor mensen met ernstig overgewicht om de fysieke belastbaarheid te vergroten.

Links/informatie

- www.voedingscentrum.nl