

Overgewicht

wat is een gezond
gewicht en hoe
bereik ik dat?



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 zich heeft opgestapeld 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?

Om te bepalen of je gewicht een risico vormt voor je gezondheid kun je je BMI (Body Mass Index) berekenen. 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.

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 beter wat aankomen. Meer adviezen lees je op www.voedingscentrum.nl/ondergewicht
Tussen 18,5 en 25	Gezond gewicht Je gewicht past goed bij je lengte.	Voor je gezondheid is het niet nodig om af te vallen. Probeer het zo te houden door gezond te eten en voldoende te bewegen.
Tussen 25 en 30	Overgewicht Je bent te zwaar voor je lengte.	Meet je buikomvang en vraag je huisarts om je bloeddruk en cholesterolgehalte te meten. Zijn die te hoog, dan is het belangrijk om af te vallen. Vraag advies aan je huisarts of diëtist. Is alles in orde, probeer dan in ieder geval niet verder aan te komen. Je kunt beter wat afvallen.
Boven de 30	Ernstig overgewicht Je bent veel te zwaar voor je lengte.	Neem contact op met je huisarts of diëtist. Het is erg belangrijk voor je gezondheid om af te vallen.

* Dit geldt voor volwassenen t/m 70 jaar. Voor kinderen en jongeren gelden andere getallen. Kijk hiervoor op www.voedingscentrum.nl/bmi



MEET JE BUIKOMVANG

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. Adem uit, kijk op het meetlint en lees je omvang af.

De buikomvang is te groot:

- voor mannen: bij een buikomvang van 102 centimeter of meer.
- voor vrouwen: bij een buikomvang van 88 centimeter of meer.

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 dan je verbrandt. Wat je te veel eet, 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

Het is niet zo moeilijk om een paar kilo af te vallen door een week streng te lijnen. En je valt in het begin vooral af doordat je vocht verliest en geen vet. Diëten waarmee je snel veel kilo's kwijtraakt, zijn niet gezond. Je krijgt dan te weinig voedingsstoffen binnen. Bovendien zijn zulke diëten vaak moeilijk vol te houden en kom je daarna weer aan. Voor een blijvend gezond gewicht kun je beter langzaam afvallen. Dat doe je met gezond eten en meer bewegen. Nu én de rest van je leven.

Hoeveel moet je afvallen?

Ongeveer 5 tot 15 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.

Gezonde mannen hebben gemiddeld 2.500 kilocalorieën per dag nodig, vrouwen 2.000. Probeer als je afvalt uit te gaan van 1.800 kilocalorieën per dag voor mannen en 1.500 voor vrouwen. Dit is een richtlijn. 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.

Probeer ongeveer 0,5 tot 1 kilo af te vallen per week. Als je meer afvalt krijg je waarschijnlijk te weinig voedingsstoffen binnen en dat is slecht voor je gezondheid. Gaat het te snel of te langzaam, pas dan je dieet weer wat aan. Meer tips vind je op voedingscentrum.nl/afvallen

RECEPTEN

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.

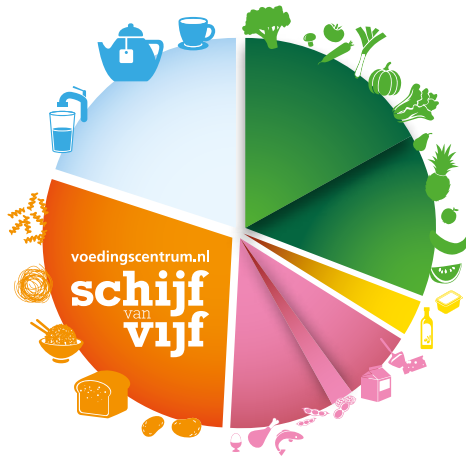
Aan de slag

Heb je overgewicht en wil je afvallen? Kijk dan eerst goed naar je eetgewoonten. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de Eetmeter op www.mijnvoedingscentrum.nl. Hiermee hou 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.



MIJN EETMETER

In onze app Mijn Eetmeter zie je precies wat je aan voedingsstoffen binnenkrijgt.



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. Inspirerende recepten vind je op www.voedingscentrum.nl/recepten. 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.



MEER WETEN?

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

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