

# Overgewicht

hoe bereik ik een  
gezonder gewicht?



eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

**Een gezond gewicht en een gezond lichaam gaan hand in hand. Als je te veel weegt, heb je overgewicht. Het is verstandig om er dan iets aan te doen. Deze folder helpt je op weg met tips en inspiratie.**

## Hoe krijg je overgewicht?

Je gewicht wordt te hoog wanneer je een tijd lang meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Voeding geeft je lichaam de energie om bijvoorbeeld op temperatuur te blijven en te bewegen. Er gaat dus energie je lichaam in, en er gaat energie uit. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan blijf je op gewicht. Dat noem je de energiebalans. Eet en drink je meer dan je lichaam nodig heeft dan wordt de overtollige energie opgeslagen als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe.

## Wanneer heb je overgewicht?



Om te bepalen of je gewicht gezond is kun je jouw BMI (Body Mass Index) berekenen. De BMI laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op onze website en lees meteen wat jouw uitslag betekent: [www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter](http://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter)

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 80 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter, dan is je BMI  $80 / (1,73 \times 1,73) = 26,7$ . 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, volwassenen van 70 jaar en ouder en mensen met een Aziatische afkomst gelden andere getallen. Scan voor deze getallen de bovenstaande QR-code.

BMI-score	Uitkomst	Betekenis
Onder de 18,5	Ondergewicht	Je gewicht is te laag
18,5 tot 25	Gezond gewicht	Je gewicht is gezond
25 tot 30	Overgewicht	Je gewicht is te hoog
30 of hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)	Je gewicht is veel te hoog

## Meet je middelomtrek

Naast je gewicht is het voor je gezondheid belangrijk waar je lichaamsvet zit. Vet in en rond je buik is namelijk extra nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je je middelomtrek meten. 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 middelomtrek af.

	Omtrek	Betekenis	Actie
<b>Vrouwen</b> <b>Mannen</b>	Kleiner dan 80 cm Kleiner dan 94 cm	Gezonde middelomtrek	Probeer je middelomtrek zo te houden.
<b>Vrouwen</b> <b>Mannen</b>	80 tot 88 cm 94 tot 102 cm	Verhoogde middelomtrek	Houd je middelomtrek en gewicht in de gaten.
<b>Vrouwen</b> <b>Mannen</b>	88 cm of hoger 102 cm of hoger	Te hoge middelomtrek	Probeer af te vallen. Vraag je arts of diëtist om advies.

Heb je overgewicht of ernstig overgewicht en een medische aandoening of ziekte, zoals een te hoge bloeddruk, te hoog cholesterol of diabetes (suikerziekte)? Dan is het belangrijk voor je gezondheid om op een verantwoorde manier af te vallen. Maak een afspraak bij een diëtist.



Op onze website vind je meer dan 2000 gezonde recepten. Makkelijk te maken en samengesteld met vooral producten uit de Schijf van Vijf. De recepten kun je ook filteren op 'caloriearm'. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten) of bestel ons kookboek 'Gezond afvallen'. Met de concrete tips, menusuggesties en recepten leer je op een gezonde manier af te vallen. Bestel op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)



## Aan de slag

Heb je overgewicht en wil je afvallen? Kijk dan eerst goed naar je eetgewoonten. Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt daarbij, kijk op [www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter](http://www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter) of download de app Mijn Eetmeter. Je kunt binnen Mijn Eetmeter ook aan de slag met Mijn nieuwe balans. Mijn nieuwe balans biedt hulp bij afvallen. Je houdt bij wat je eet en drinkt, hoeveel je beweegt en wat je gewicht is. Zo breng je jouw voortgang in beeld en helpen we je met tips en adviezen.



## Hoeveel afvallen?

Ongeveer 5 tot 10 procent van je huidige gewicht afvallen is al beter voor je gezondheid. Als je bijvoorbeeld 80 kilo weegt en je valt 5 procent af, dan ben je 4 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 kilo af te vallen per week. Misschien wil je sneller afvallen, maar een gezond voedingspatroon leer je het beste aan in kleine, maar uitdagende stappen.

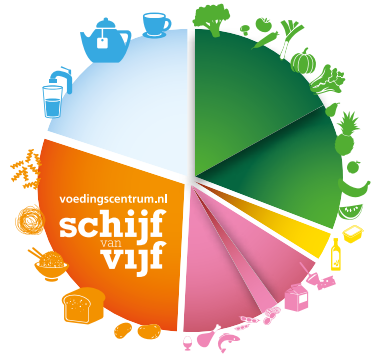
Hoeveel calorieën je per dag kan eten en drinken om ongeveer 0,5 kilo per week af te vallen verschilt per persoon. Jezelf regelmatig wegen is de beste manier om te zien hoe het gaat met je gewicht. Maar weeg jezelf maximaal 1 keer per week op dezelfde dag. Het liefst als je uit bed komt, voordat je gegeten en gedronken hebt, nadat je naar de wc bent geweest en met zo min mogelijk kleding aan. Gaat het afvallen te snel of te langzaam, pas dan je voedingspatroon weer wat aan.

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 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](http://www.voedingscentrum.nl/afvallen)

## 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 dan 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 juiste hoeveelheden van de Schijf van Vijf voor jou en meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)

## Hoe eet je minder

Voor mensen die overgewicht hebben, kan eten volgens de Schijf van Vijf soms al genoeg zijn om af te vallen. Als je hiermee 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 van de Schijf van Vijf zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. De Caloriechecker helpt je kiezen: [www.voedingscentrum.nl/caloriechecker](http://www.voedingscentrum.nl/caloriechecker)
- Houd de ondergrens van jouw 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 en 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. Als je daarnaast ook minder gaat eten val je af. Beweeg om af te vallen elke dag ten minste een uur. Het hoeft niet een uur achter elkaar te zijn. Drie keer 20 minuten bewegen op een dag kan ook. Het is het makkelijkste 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.

## De juiste begeleiding

Een diëtist of gewichtsconsulent kan je helpen om gezonder te gaan eten. Je krijgt een persoonlijk voedingsadvies dat goed bij jou past.

Een gewichtsconsulent kan je helpen wanneer je overgewicht hebt zonder verdere gezondheidsklachten. Zoek een gewichtsconsulent die is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Kijk voor meer informatie op [www.gewichtsconsulenten.nl/vind-een-bgn-gewichtsconsulent](http://www.gewichtsconsulenten.nl/vind-een-bgn-gewichtsconsulent)

Je kunt altijd bij een diëtist terecht wanneer je af wilt vallen. Ook bij ernstig overgewicht of als je gezondheidsklachten hebt zoals een hoge bloeddruk, diabetes, of een te hoog cholesterolgehalte. Je hoeft geen verwijzing van je huisarts te hebben om een afspraak te maken. Vind snel en eenvoudig een erkende diëtist bij jou in de buurt op [www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist](http://www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist)

Of neem contact op met:

- Diëtisten Coöperatie Nederland [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

**[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**