



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Obesitas

| Inhoudsopgave



Inleiding	4
Wat is obesitas?	
Body Mass Index (BMI)	
Middelomtrek	
Wereldwijde toename	
Wist je dat?	
Oorzaken van obesitas	7
Risico's van obesitas	8
Diabetes	
Hypertensie	
Slaapapneusyndroom	
Andere ziekten	
Behandeling van obesitas	11
Gezonde voeding	
Beweging	
Gedragsverandering	
Medicatie	
Chirurgie	

I Inleiding

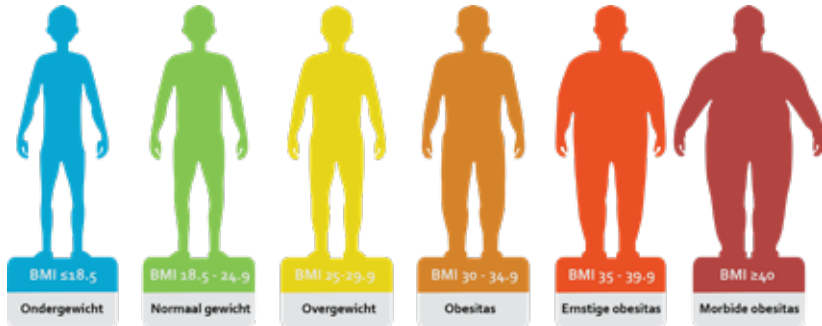
Wat is obesitas?

Obesitas is de medische term voor zwaarlijvigheid. Het betreft een chronische ziekte waarbij er een te grote vetopstapeling is in het lichaam. Dit kan negatieve effecten hebben op jouw gezondheid. Zo kan het onder andere leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en zelfs bepaalde vormen van kanker. Obesitas wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van factoren, zoals een ongezonde levensstijl met te weinig beweging en onangepaste voeding met te veel calorieën en verzadigd vet. Het is belangrijk om obesitas op tijd te behandelen om de gezondheidsrisico's te verminderen. Dit kan door middel van gezonde voeding, voldoende beweging en in sommige gevallen medicatie of chirurgie. Het is ook belangrijk om een gezonde levensstijl te ontwikkelen en te behouden om het risico op obesitas en andere gezondheidsproblemen te verkleinen.

Body Mass Index (BMI)

Om de ernst van jouw overgewicht in te schatten wordt vaak gebruik gemaakt van de Body Mass Index (BMI). Je kan jouw BMI makkelijk zelf berekenen aan de hand van jouw lengte (in m) en gewicht (in kg): $BMI = \text{gewicht} / \text{lengte}^2$.

Een BMI boven de 30 heeft al een negatieve impact op jouw gezondheid, en dit neemt nog toe naarmate jouw BMI stijgt. Het zijn dan ook in het bijzonder deze mensen die baat hebben bij medische begeleiding voor hun gewichtsprobleem. Indien de BMI meer dan 40 bedraagt, spreekt men van morbide obesitas.



Middelomtrek

Een andere veel gebruikte meetmethode is de middelomtrek waarbij de lichaamsomtrek ter hoogte van de navel wordt gemeten. Vanaf 88cm bij de vrouw en 102cm bij de man is er sprake van obesitas en een sterk verhoogd risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.

Wereldwijde toename

Het aantal mensen dat kampt met overgewicht neemt wereldwijd toe. Vroeger werd het vooral beschouwd als een probleem van de geïndustrialiseerde, rijkere landen. Overgewicht en obesitas komen de laatste decennia ook steeds vaker voor in lage- en middeninkomenslanden. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft meer dan 10% van de wereldbevolking obesitas en is het aantal mensen met obesitas in de afgelopen 40 jaar verdubbeld. In België kampt 55% van de bevolking met overgewicht en 21% met obesitas.

Wist je dat?

De levensverwachting van mensen met een BMI tussen 30 en 35 twee tot vier jaar korter is dan mensen met een normaal lichaamsgewicht.

De levensverwachting van mensen met een BMI boven de 40 zelfs tot 10 jaar korter is dan mensen met een normaal lichaamsgewicht.

ONGEZOND EETPATTERN
Indien u meer eet dan nodig, wordt de overtollige energie opgeslagen als vetreservoir.

METABOLISME
Ook metabolisme heeft een belangrijke impact. Dit kan worden beïnvloed door erfelijkheid en medische aandoeningen.

MEDISCHE OORZAKEN
Soms liggen bijkomende medische verklaringen mee aan de basis van overgewicht, zoals een te traag werkende schildklier of een goedaardig gezwell van de bijnier. Dit is slechts in een minderheid van de gevallen.

PSYCHOSOCIALE FACTOREN
Emotionele eetbuien, zwangerschapsto's die u maar moeilijk kwijt geraakt of bepaalde gezondheidsproblemen, arbeidsomstandigheden die lichaamsbeweging bemoeilijken (zoals gewrichts- of rugproblemen): deze psychosociale factoren bemoeilijken vaak ongemerkt de levensstijl.

ERFELIJKHEID
U hebt meer risico op overgewicht als er reeds één of meerdere mensen in uw familie te zwaar zijn.

| Oorzaken van obesitas



De medische verklaring van overgewicht is opstapeling van overtollige calorieën in het vetweefsel van je lichaam. Dit is steeds multifactorieel en kan samengevat worden als een onevenwicht tussen de hoeveelheid calorieën die je opneemt (voornamelijk vetten en suikers) en de calorieën die je verbrandt (lichaamsbeweging). Sommige mensen hebben een genetische aanleg tot ontwikkeling van overgewicht, wat betekent dat ze sneller in gewicht toenemen en moeilijker afvallen. Obesitas kan ook worden veroorzaakt door medicijnen of medische aandoeningen, zoals hypothyreoïdie of de ziekte van Cushing. Het is belangrijk om de oorzaken van obesitas na te gaan om effectief te kunnen behandelen en het risico op gezondheidsproblemen te verminderen.

| Risico's van obesitas

Men weet nu dat een BMI van meer dan 30 al leidt tot een lagere levensverwachting in vergelijking met leeftijdsgenoten met een 'normaal' BMI. Dit heeft onder andere te maken met het verhoogd risico op het ontstaan van suikerziekte (diabetes type 2), hart- en vaatziekten, slaapapneu en andere ziekten.

Diabetes

Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes. Diabetes wordt gekenmerkt door een te hoog suikergehalte in het bloed (hyperglycemie).

Diabetes treedt op wanneer in ons organisme stoornissen zijn bij de opname, het gebruik of de opslag van suikers afkomstig uit de voeding. In geval van diabetes type 2, waarbij een onevenwichtig dieet of overgewicht vaak centraal staat, blijkt er altijd een slechte werking te zijn van de insuline, het hormoon dat het suikergehalte in ons lichaam regelt.

Diabetes komt 5 tot 6 maal vaker voor bij zwaarlijvige personen dan bij personen met een normaal gewicht. Veranderingen in de leefgewoonten alsook in het voedingspatroon en toename van fysieke activiteit zijn noodzakelijk om diabetes te verbeteren of te genezen. Wanneer dit niet volstaat, dan kan een antidiabetische behandeling worden overwogen met medicatie in pilvorm en soms ook injecties (bijvoorbeeld met insuline).

Hypertensie

Hypertensie of een verhoogde bloeddruk is een ziekte die latent is, waarbij men meestal niet merkt dat men deze ziekte heeft. Het kenmerkt zich door een verhoogde druk van het bloed op de wand van de slagaders. Hypertensie wordt gemeten met een bloeddrukmeter en de diagnose wordt gesteld wanneer herhaaldelijk hoge waarden worden opgemeten (hoger dan 140/90). Hypertensie verhoogt het risico op hart- en vaataandoeningen.

Het risico op hypertensie neemt toe met de leeftijd en met het gewicht. Deze stille ziekte treedt op bij meer dan 40% van de zwaarlijvigen. Het regelmatig uitoefenen van een fysieke activiteit en gewichtsverlies kunnen volstaan om een normale bloeddruk terug te krijgen. Wanneer dit niet volstaat, kan worden overgeschakeld naar bloeddrukverlagers.

Slaapapneusyndroom

Word je wakker met het gevoel dat je niet bent uitgerust?

Ben je slaperig of vind je het moeilijk om overdag geconcentreerd te zijn? Misschien wordt je 's nachts wel wakker met het gevoel dat ademen lastig wordt?

Klagen jouw huisgenoten over jouw luide snurkgeluiden?

Alle deze signalen kunnen wijzen op slaapapneu. Slaapapneu komt voor bij bijna 60% van de zwaarlijvigen en vermindert de levenskwaliteit.

Wat is slaapapneu?

Bij mensen met overgewicht kan de luchtdoorgang in het strottenhoofd belemmerd worden tijdens het slapen. Dit kan snurken en soms zelfs korte adempauzes tot gevolg hebben. De pauze 'waarschuwt' de hersenen die de spieren het bevel geven het strottenhoofd opnieuw te openen om

lucht door te laten. Vervolgens gaan de hersenen opnieuw 'slapen'. Dit kan tientallen keren per uur optreden en zorgt - door deze korte onbewuste wekmomenten - voor een slechte slaapkwaliteit.

Gewichtsverlies is essentieel in de behandeling van slaapapneu. Soms is een ademhalingsapparaat nodig om te helpen beter te slapen, maar het zal je echter niet genezen.

Andere ziekten

Overgewicht is een gekende risicofactor voor vroegtijdig overlijden en is direct gelinkt met 3 van de 5 meest voorkomende doodsoorzaken (hart-en vaat lijden, hersentrombose en kanker). Dit verband is het meest duidelijk vanaf een BMI boven de 35. Zo hebben mensen met overgewicht meer risico op kanker van de borst, dikke darm, baarmoeder, slokdarm, nier en alveesklier. Patiënten die vermageren dankzij een bariatrische ingreep hebben een duidelijk verminderd risico op deze kankers.

In een groot onderzoek van de Harvard universiteit blijkt dat overgewicht de tweede grootste behandelbare oorzaak is van voortijdige sterfte, enkel voorafgegaan door roken.

Daarnaast is er een bijkomend effect op tal van andere ziekten zoals zure refluxziekte, migraine en vruchtbaarheidsproblemen bij zowel man als vrouw.

Verder heeft overgewicht ook een belangrijke psychosociale invloed, zoals het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld en depressie. Bovendien leidt een hoog gewicht in de maatschappij ook tot discriminatie en soms pestgedrag.

| **Behandeling van obesitas**



Er zijn verschillende behandelmethoden voor obesitas, afhankelijk van de ernst van de aandoening en de aanwezigheid van andere medische aandoeningen. De behandeling kan bestaan uit een combinatie van dieet, beweging, gedragsverandering, medicatie en chirurgie.

Gezonde voeding

Een gezonde voeding met voldoende groenten, fruit, volkorenproducten en eiwitten kan helpen om gewicht te verliezen en de gezondheid te verbeteren. Het is ook belangrijk om suikerhoudende dranken en bewerkte voeding te vermijden. Voor voedingsadvies op maat kan je terecht bij een diëtist.

Beweging

Regelmatige fysieke activiteit kan helpen om gewicht te verliezen en de gezondheid te verbeteren. Het is aan te raden om minstens 150 minuten matige intensiteit of 75 minuten hoge intensiteit activiteit per week te doen, of een combinatie van beide. Het is ook belangrijk om spierversterkende oefeningen te doen om de spiermassa op peil te houden.

Gedragsverandering

Gedragsverandering kan je helpen gezonde gewoontes aan te leren en te behouden. Dit kan bijvoorbeeld bestaan uit het opstellen van doelen, het bijhouden van voeding en beweging, en het zoeken naar sociale steun. Psychologische begeleiding kan hierbij nuttig zijn.

Medicatie

In sommige gevallen kan medicatie worden voorgeschreven om gewicht te verliezen. Dit gebeurt meestal als andere behandelmethoden niet hebben geholpen of als er andere medische aandoeningen aanwezig zijn die samenhangen met obesitas. Er zijn verschillende soorten medicijnen beschikbaar die werken door het hongergevoel, de voedselopname of de opname van voedingsstoffen te verminderen. Het is belangrijk om dit steeds met een arts te bespreken.

Chirurgie

Voor patiënten bij wie conservatieve maatregelen onvoldoende resultaten hebben, kan een heelkundige interventie overwogen worden. Patiënten met een BMI 40 of 35 met comorbiditeiten (zoals diabetes, hypertensie of slaapapneu syndroom) zijn mogelijke kandidaten voor chirurgie.

| Notities



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

