



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

# ZWAARLIJVIGHEID



© Blaine Stiger - FOTOLIA

DUIDELIJKE ANTWOORDEN

Sommige gedragingen in ons dagelijks leven vergroten de kans dat we vroeg of laat problemen krijgen met hart en/of bloedvaten. Deze gedragingen zijn met bepaalde individuele bijzonderheden bijeengebracht onder de noemer "cardiovasculaire risicofactoren."

Een aantal risicofactoren kunnen we wel corrigeren als we het risico voor het hart en bloedvaten willen verminderen. De bekendste en gevaarlijkste zijn roken, stijging van de bloeddruk, toename van het cholesterolgehalte, gebrek aan lichaamsbeweging, **overgewicht** en type 2 diabetes.

Elke risicofactor op zich is in staat iemands kans op hart- en vaatproblemen te vergroten. Maar men dient vooral te weten dat het risico het sterkst toeneemt wanneer meerdere van die factoren aanwezig zijn, ook in een niet zo uitgesproken mate.

Ondanks de onmiskenbare medische vooruitgang blijven cardio- en cerebrovasculaire aandoeningen de voornaamste doodsoorzaak in België, verantwoordelijk voor meer dan een derde van alle overlijdens per jaar. In 10 % van die gevallen sterven mensen die nog geen 65 zijn. Risicofactoren opsporen en systematisch corrigeren is duidelijk een absolute noodzaak.

In België zijn er onder de 15-plussers ongeveer :

- **3.300.000 met overgewicht of die ronduit zwaarlijvig zijn.**



# ZWAAR- LIJVIGHEID

## 1. Zwaarlijvigheid treft een minderheid van de Belgische bevolking en vooral volwassenen.

**Fout.** Bijna de helft van de bevolking van ons land heeft een BMI (Body Mass Index) tussen 25 en 29.9 kg/m<sup>2</sup> en vertoont bijgevolg overgewicht. Ongeveer 15 % is echt zwaarlijvig, met een BMI van 30 kg/m<sup>2</sup> of meer.

## 2. Wat is een normaal lichaamsgewicht en waarmee moet men rekening houden om het te berekenen ?

Men kan het beter hebben over 'gezond lichaamsgewicht'. Werken met de Body Mass Index is meer aangewezen dan met louter lichaamsgewicht; men deelt het gewicht (in kg) door het kwadraat van de lichaamslengte (in m) : kg/m x m. Maar men kan best ook rekening houden met de tailleomtrek: zelfs zonder overgewicht is de aanwezigheid van buikvet schadelijk omdat het de risico's verhoogt die men gewoonlijk associeert met overgewicht. De tailleomtrek mag niet meer bedragen dan 80 cm bij een vrouw en 94 cm bij een man. Vanaf 88 cm bij de vrouw en 102 cm bij de man is het cardiovasculair risico nog hoger.

## 3. Vanaf wanneer wordt overgewicht gevaarlijk voor mijn gezondheid ?

Het gevaar verbonden aan te veel gewicht bestaat al zodra de BMI meer dan 25 kg/m<sup>2</sup> bedraagt.

Het risico neemt toe naarmate het overgewicht toeneemt.

## 4. Ik zou snel mijn overtollige kilo's kwijt willen raken. Wat raadt u mij aan ?

Spreek er in de eerste plaats over met uw arts, om na te gaan of u risico loopt. Is het antwoord bevestigend, dan zult u moeten afslanken. Blijvend resultaat is daarbij slechts mogelijk door uw manier van leven te veranderen : anders gaan eten én meer lichaamsbeweging in uw leven inbouwen. Andere opties kunnen eveneens besproken worden (voorschrift van een

>>>

geneesmiddel ? heekundige ingreep ?), afhankelijk van uw Body Mass Index, uw tailleomtrek en andere aanwezige risicofactoren of aandoeningen. Het komt er niet op aan snel af te slanken maar blijvend.

### **5. Met lichaamsbeweging verliest men nauwelijks of geen gewicht.**

Een regelmatige vorm van lichaamsbeweging in uw leven inbouwen is onontbeerlijk voor het succes van de behandeling, rekening houdend met factoren als leeftijd, gewicht, aandoeningen die met de zwaarlijvigheid te maken hebben, en bij voorkeur onder toezicht van een professional.

### **6. Hoe kan ik gezond eten, afslanken en in conditie blijven ?**

Een gezonde en evenwichtige voeding put uit alle voedselgroepen. Maar de basis van een dergelijke voeding is een voorkeur voor groenten, fruit, zetmeelproducten en weinig dierlijke producten (met daarbij dan een voorkeur voor vis en gevogelte). Vet mag men slechts in kleine hoeveelheden verbruiken, toegevoegde suikers zouden vermeden moeten worden. Alcoholische dranken mogen, maar met mate.

### **7. Men moet veel gewicht verliezen om het risico voor hart- en bloedvaten te verkleinen.**

Absoluut niet! Men kan zich trouwens beter richten op realistische streefcijfers, afhankelijk van diverse factoren: BMI, leeftijd, hoe lang men al te zwaar is. Elke kilo die men kwijt raakt, is positief !

### **8. Wist u dat 10 kg afvallen het teveel aan suiker (glucose) of vetten (cholesterol) in het bloed kan verminderen ?**

Uit onderzoek blijkt dat een « bescheiden » aanvankelijk gewichtsverlies van 10 % reeds voor een aanzienlijke verbetering zorgt van de risicofactoren die vaak in verband staan met overgewicht (dyslipidemie, diabetes, hoge bloeddruk...).

### **9. Kan de tailleomtrek een vrij betrouwbaar idee geven van het hart- en vaatrisico ?**

Inderdaad. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat zelfs bij een normale BMI het meten van de tailleomtrek personen kan opsporen met een hoger risico ten gevolge van een teveel aan buikvet. Zodra de tailleomtrek meer bedraagt dan 80 cm (bij vrouwen) of 94 cm (bij mannen) is er meer risico.

## 10. Met wilskracht en een degelijk dieet moet het mogelijk zijn snel af te vallen.

Dat is een simplistische voorstelling: de zaken liggen ingewikkelder dan een tijdelijk « recept » en vragen een specifiek optreden afhankelijk van het geval. Tegenwoordig overheerst de mening dat overgewicht een ziekte is, een chronische ziekte dan nog. Maar ook een ziekte die men onder controle kan houden ! Daarom berust de beste behandeling voor dit probleem op een interdisciplinaire aanpak en op een verandering van levensstijl.

**Dr. M. KUTNOWSKI**  
Obesitas Forum

## SAMEN MET DE CARDIOLOGISCHE LIGA

Hart- en vaatziekten bestrijden

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Informatie- en uitwisselingsplatform rond  
cardiovasculaire aandoeningen in België  
voor de patiënten.

Onze centrale opdracht:  
ervoor zorgen dat informatie over preventie  
voor iedereen kosteloos beschikbaar is.



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA  
ELYZESE-VELDENSTRAAT 43  
1050 BRUSSEL

TEL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28

E-MAIL : [info@liguecardioliga.be](mailto:info@liguecardioliga.be) – [www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)