

# **OVERGEWICHT?**

*Maak jezelf beter*



## Voorwoord door Charles Wijnker

### Inleiding: Langzaam maar zeker naar een blijvend goed gewicht

*Wat is overgewicht en waarom komt het zo ontzettend veel voor?*

<b>Stap 1: Breng jezelf in kaart</b>	<b>15</b>
<i>Overgewicht: hoe kom je eraan?</i>	
<b>Stap 2: Voed jezelf</b>	<b>26</b>
<i>Voeding bij overgewicht</i>	
<b>Stap 3: Ruil zitvlees in voor spiermassa</b>	<b>36</b>
<i>Bewegen en overgewicht</i>	
<b>Stap 4: Verander je gewoontes</b>	<b>44</b>
<i>Onze obesogene samenleving</i>	
<b>Stap 5: Word stress de baas</b>	<b>54</b>
<i>Overgewicht en stress</i>	
<i>Overgewicht en slaap</i>	
<b>Stap 6: Breng rust in je eetritme</b>	<b>64</b>
<i>Overgewicht en de biologische klok</i>	
<b>Stap 7: Eet met aandacht</b>	<b>72</b>
<b>Stap 8: Richt je omgeving anders in</b>	<b>78</b>
<b>Stap 9: Kook met liefde</b>	<b>82</b>
<b>Stap 10: Blijf op gewicht</b>	<b>88</b>
<b>Medicijnen en overgewicht</b>	<b>92</b>
<b>Samenvatting: leefregels bij overgewicht</b>	<b>95</b>
<b>Meer weten over overgewicht?</b>	<b>96</b>
<b>Recepten</b>	<b>100</b>
<i>Ontbijt</i>	
<i>Lunch</i>	
<i>Avondeten</i>	
<b>Weekmenu's</b>	<b>173</b>
<b>Informatie voor je arts, praktijkondersteuner of diëtist</b>	<b>182</b>
<b>Algemeen register</b>	<b>184</b>
<b>Register op ingrediënt en recept</b>	<b>185</b>



# Breng jezelf in kaart

**Is dit boek het zoveelste dieetboek? Nee. Dit is een boek waarmee je stap voor stap je eigen unieke plan maakt om je overgewicht aan te pakken. Dat is nodig, want ieder mens met overgewicht heeft een hoogstpersoonlijk verhaal. En als je dat verhaal over je eigen overgewicht echt doorgrondt en alle factoren bekijkt, wordt het gemakkelijker om ermee aan de slag te gaan. Daarom beginnen we dit boek met onderzoek. Breng jezelf in kaart!**

Afvallen is heel individueel. Wat voor je buurvrouw of beste vriend werkt, hoeft voor jou absoluut niet te werken. In deze stap gaan we verschillende factoren rondom je overgewicht onderzoeken. Dat geldt bijvoorbeeld voor je doelstelling en motivatie, voor je gezondheid en de medicijnen die je gebruikt, maar ook voor je dieetgeschiedenis en je manier van eten. Zo verzamel je informatie en leer je jezelf een beetje beter kennen. Je wordt je bewust van jouw sterke punten, maar ook van je valkuilen. Dit in kaart brengen helpt je om je gedrag te gaan veranderen en om straks je voortgang te meten.

## Wat is je doel?

Breng allereerst je doel in kaart, en denk daarbij ook na over je motivatie. Misschien heb je als doel een bepaald getal op de weegschaal voor ogen. Bijvoorbeeld 5, 10 of 20 kilo afvallen. Op zich is daar natuurlijk niks mis mee, het is lekker concreet en gemakkelijk te controleren. Maar... is het inspirerend genoeg? En wat gebeurt er als je niet 10, maar 'slechts' 9 kilo afvalt, is je doel dan niet bereikt?

Een inspirerend doel en de juiste motivatie zijn cruciaal bij gewichtsverlies. En ja, natuurlijk ben je nu al gemotiveerd, je hebt niet voor niets dit boek in handen. Maar toch is het slim om eens goed na te denken over je motivatie. Waarom wil je afvallen, en waarom wil je dat nú doen?

Er bestaan namelijk drie verschillende soorten motivatie. Externe motivatie is motivatie van buitenaf. Je wilt veranderen omdat het moet. Bijvoorbeeld omdat je partner vindt dat je moet afvallen of omdat je gezondheid te lijden heeft

onder je gewicht. Voor veel mensen is externe motivatie de start.

Interne motivatie is de wérkelijke reden dat je gewicht wilt verliezen. Interne motivatie komt van binnenuit en sluit aan bij een diepe wens van jezelf. Je wilt bijvoorbeeld weer kunnen voetballen met je (klein)zoon. Je wilt 's avonds nog energie hebben om iets te ondernemen. Je wilt lekker in je vel zitten en leuke kleren kunnen kopen. Overigens: een positief geformuleerd doel werkt beter dan een negatief doel. Een voorbeeld: je kunt als doel stellen dat je niet meer wil snoepen (negatief), maar je kunt ook als doel stellen dat je drie volwaardige en lekkere maaltijden wil eten elke dag (positief). Of je stelt als doel dat je niet meer ongelukkig bent als je in de spiegel kijkt (negatief), of je stelt als doel dat je trots wil zijn als je in de spiegel kijkt (positief).

En dan is er nog een derde vorm van motivatie, die we hier 'procesmotivatie' noemen. Dit is de motivatie die je krijgt uit de activiteiten die je doet om je doel te bereiken. De weg naar je doel geeft op zichzelf al plezier, niet alleen het doel zelf.

Het is niet moeilijk te raden dat interne motivatie en procesmotivatie de sterkste vormen van motivatie zijn. De 'Wondervraag' (zie kader op pagina 16) kan je helpen om je interne motivatie vinden. En wij hopen je met dit boek te helpen met de procesmotivatie, door te laten zien dat leefstijlveranderingen ook prettig en succesvol kunnen zijn.

Overigens is het helemaal niet erg als je niet direct een diepere motivatie vindt dan een externe motivatie. Je interne motivatie en je procesmotivatie kun je ook gaandeweg ontdekken.

*De 'Wondervraag' helpt je om je motivatie te ontdekken*

## De Wondervraag

Met de 'Wondervraag' breng je de toekomst tot leven. Je beschrijft een toekomst waarin je je doel al hebt bereikt. Kies een rustig moment en ga zitten met pen en papier voor je. Nu lees je de volgende tekst:

Stel dat de dag gewoon verloopt zoals je gewend bent. Je kookt, je eet, je doet iets dat je ontspant en dan ga je naar bed. En dan, terwijl je slaapt, voltrekt zich een 'wonder'. Een wonder waardoor je in één klap je doel hebt bereikt. Je wordt de volgende ochtend wakker. Wat is het eerste dat je opmerkt als je wakker wordt? Hoe voel je je? Wat ga je doen? Hoe ziet je dag eruit?

Begin nu met schrijven. Schrijf het allemaal zo gedetailleerd mogelijk op. Gebruik je zintuigen: wat voel je, zie je, ruik je, proef je? Wat doe je op deze dag? Hoe is je stemming? Hoe reageren de mensen om je heen? Beschrijf deze dag zo uitgebreid mogelijk. Het is het mooist als je het echt voor je ziet.

De Wondervraag maakt jouw doel veel concreter, en waarschijnlijk ook meer inspirerend. Stel, je wilt bijvoorbeeld 15 kilo afvallen, maar op de 'Wonderdag' zie je jezelf een wandelvakantie doen, met bekpakking door de bergen. Dan weet je dus nu dat het niet je doel is om af te vallen, maar dat het je doel is om zó fit te worden dat je die wandelvakantie gaat doen. Of misschien zie je voor je dat je gaat winkelen en nieuwe kleren koopt in een 'gewone' kledingzaak. Dan wordt dat jouw doel.

**Extra tip:** maak een beeldcollage van je Wondervraag. Knip foto's uit tijdschriften die passen bij je doel en die het gevoel oproepen dat je kreeg toen je de Wondervraag beantwoordde. Maak er daarna een mooie collage van. Fijn om aan de muur te hangen als een inspirerende reminder aan je doel.

## Schrijf het op

In het boek heb je hier en daar ruimte om aantekeningen te maken. Maar we adviseren om een apart schrift of notitieboekje te gebruiken om jouw proces in kaart te brengen. Dat boekje start met de opdrachten en gegevens uit deze eerste stap. Daarna kun je voor elk hoofdstuk de deelstappen noteren die je gaat aanpassen en vervolgens je resultaten noteren. De deelstappen die je gaat zetten zijn steeds heel klein, en soms zul je daardoor denken dat het allemaal niet zo opschiet. Maar als je dan je dagboek terugleest, zie je hoeveel je al hebt veranderd. Zo wordt dit een dagboek van jouw reis naar een gezonder gewicht.

## De feiten en cijfers

Heb je je doel opgeschreven en nagedacht over je motivatie? Dan is het nu tijd voor de cijfers. Pak een notitieboekje (of ga naar het formulier op bladzijde 24) en schrijf op wat je huidige gewicht is. Bereken ook je BMI en bepaal je middelomtrek met een meetlint (zie kader). Misschien vind je dit wegen en meten heel erg confronterend, en heb je bijvoorbeeld in geen jaren op een weegschaal gestaan. Probeer de moed te verzamelen om dit toch te noteren, voor jezelf. Het is namelijk fijn om gaandeweg het proces je voortgang te meten. Wil je het echt niet? Prima. Schrijf dan je huidige broek- of kledingmaat op in het notitieboek.

## Wegen en meten

- **Gewicht:** Gebruik steeds dezelfde weegschaal wanneer je jezelf weegt. Weeg jezelf één keer per week in de ochtend, bij voorkeur naakt. Houd in gedachten dat een gewicht van nature een beetje schommelt. Die schommeling is ongeveer 1 à 2 kilo. Het verschil kan bijvoorbeeld ontstaan omdat je de vorige dag wat zouter hebt gegeten dan anders, waardoor je vocht vasthoudt. Bij vrouwen kunnen

hormonen een rol spelen. Als je spiermassa opbouwt door sport, wordt je gewicht ook hoger (maar dat is dan alleen maar positief, zie bladzijde 37). Kortom: wegen is goed, maar het zegt niet alles. Doe het niet te vaak, één keer per week is prima.

- **BMI:** BMI staat voor body mass index. Het is een snelle berekening om te kijken of je gewicht bij je lengte past. Let op: de BMI houdt geen rekening met spiermassa of hoe het gewicht over je lichaam is verdeeld. Je berekent de BMI door je gewicht (in kilo's) te delen door het kwadraat van je lengte (in meters). Voorbeeld: de lengte is 1,75 meter en het gewicht is 85 kilo. Het kwadraat van de lengte is  $1,75 \times 1,75 = 3,06$ . De BMI is  $85$  gedeeld door  $3,06 = 27,8$ . Een BMI is gezond als het onder de 25 is. Tussen de 25 en 30 heb je overgewicht. Boven de 30 heb je ernstig overgewicht. Dat wordt ook wel obesitas genoemd.
- **Middelomtrek:** Pak een meetlint en leg het rond je middel, op het smalste deel. Dat is precies midden tussen je onderste rib en de bovenkant van je bekken. (Als je niet echt een smal deel kunt ontdekken, meet dan je omvang net boven de navel.) Adem rustig uit via je buik en lees dan het meetlint af. Ben je een vrouw? Een middelomtrek van minder dan 80 centimeter is heel goed. Als je middelomtrek tussen de 80 en 88 centimeter is, zorg dan dat het zo blijft. Boven de 88 centimeter is te hoog. Voor mannen geldt dat een middelomtrek van minder dan 94 centimeter prima is. Als je middelomtrek tussen de 94 en 102 centimeter is, zorg dan dat het zo blijft. Boven de 102 centimeter is te hoog.

### Je gezondheid

Als je de feiten en de cijfers van je gewicht hebt verzameld, is het tijd om naar je gezondheid te kijken. Misschien heb je behalve overgewicht nog andere aandoeningen of klachten, zoals een hoge bloeddruk, artrose, diabetes type 2 of slaapapneu. Misschien gebruik je ook medicijnen. We raden het aan om bij bijkomende klachten langs je arts te gaan voor een check-up, en ook als je obesitas hebt of een hoge middelomtrek. Je arts kan je helpen om je gezondheid in kaart te brengen. Ook kan je arts kijken of er medische factoren zijn die van invloed zijn op je gewicht. Dat is belangrijk, om te voorkomen dat je inspanningen voor niks zijn. Het is namelijk erg frustrerend als bepaalde medicijnen het afvallen tegenwerken, of als een onderliggende ziekte niet goed wordt behandeld waardoor gewichtsverlies heel moeilijk is. Op bladzijde 12 wordt hier meer over uitgelegd.

Wat kun je doen als blijkt dat er inderdaad factoren zijn die gewichtsverlies tegenwerken? Overleg dit met je arts. Soms kunnen medicijnen worden afgebouwd als de leefstijl verbetert, of kunnen andere medicijnen worden gekozen die minder effect hebben op het gewicht. Soms is het nodig om eerst iets aan stress te doen (zie stap 5). Ga in elk geval pas van start met anders eten en meer bewegen als deze belemmeringen zo veel mogelijk zijn aangepakt.

### Medische factoren die van invloed zijn op je gewicht

Deze medische factoren kunnen ervoor zorgen dat je aankomt, of dat het moeilijk is om af te vallen:

- psychische problemen, zoals depressie, boulimia nervosa of eetbuienstoornis
- medicijnen, zoals prednison, corticosteroïden, alfablokkers en bètablokkers (middelen tegen hoge bloeddruk), insuline en glimepiride (medicijnen tegen diabetes)
- hormonale factoren, zoals overmatige productie van het bijnierhormoon cortisol
- schade aan de hypothalamus, een regelcentrum in de hersenen, bijvoorbeeld door een val of een tumor
- genetische aandoeningen die overgewicht veroorzaken, zoals het syndroom van Prader-Willi

Bron: Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum, *Vet belangrijk*, 2019 (zie ook bladzijde 96).

### Je conditie

Meer bewegen hoort erbij als je gewicht wilt verliezen, maar het is goed om eerst te bepalen wat je huidige conditie is en of je lichamelijk in staat bent om meer te gaan bewegen en sporten. Je kunt daarvoor een sportmedisch onderzoek laten doen bij een Sportmedisch Adviescentrum. Sommige zorgverzekeraars vergoeden dit (deels) in hun aanvullende verzekering. Verder zijn er verschillende conditietesten die je kunt doen. Een heel eenvoudige test is een trap oplopen en kijken of je daarvan gaat hijgen, of dat je tussendoor moet pauzeren. Schrijf op wat je nu aan beweging en sport doet, en hoeveel tijd je actief bent per week.

We adviseren je om een activity tracker met hartslagmeter aan te schaffen. Daarmee krijg je een indruk van het aantal stappen dat je nu gemiddeld zet per dag en van je hartslag in rust en bij inspanning. Houd de activity tracker ook 's nachts om, om te kijken hoe het is met de duur en de kwaliteit van

je slaap. Slaap is namelijk ook een belangrijke factor bij overgewicht (zie bladzijde 19).

### De geschiedenis van je overgewicht

Overgewicht ontstaat meestal geleidelijk. Bij veel mensen schommelt het gewicht door de jaren heen. Neem eens de tijd om je eigen 'dieetgeschiedenis' op te schrijven. Je kunt opschrijven welk gewicht je had toen je puber was, jongvolwassene en volwassene. Misschien weet je nog wat je laagste gewicht was en waardoor je dat gewicht hebt bereikt, en hoe je je toen voelde. Misschien weet je ook wanneer je op je zwaarst was. Schrijf ook op welke diëten je hebt gevolgd en wat je in de loop van de tijd aan beweging en sport hebt gedaan. Je kunt het opschrijven als een verhaal, maar het ook uitzetten op een 'levenslijn', waarop je je leeftijd, belangrijke gebeurtenissen, eventuele dieetpogingen, sporten en je gewicht noteert.

Wat valt je op als je je geschiedenis leest? Misschien heb je al heel veel afvalpogingen gedaan, of misschien ben je alleen maar steeds een beetje zwaarder geworden zonder dat je actie ondernam. Misschien is er een verband met zwangerschappen, de overgang, perioden van grote stress of ziekte. Bespreek je verhaal ook eens met anderen en kijk of ze nog aanvullingen voor je hebben. Het opschrijven van de geschiedenis van je overgewicht helpt je om valkuilen te zien, of een verband tussen je gewicht en bijvoorbeeld stress. Je ziet ook wat je allemaal al geprobeerd hebt, en wat wel en niet werkte voor jou.



# BIETENSALADE MET GEITENKAAS

*Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten*

Snijd de bietjes in blokjes. Klop een dressing van olie, citroensap, mosterd, peper en zout en roer die door de bietjes. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan. Verdeel de rucola over 2 borden. Leg de bietjes erop. Verkruiemel de geitenkaas erover en bestrooi met de pompoenpitten.

---

Zo snel kan een lunchsalade klaar zijn! En deze salade laat zich ook prima meenemen naar het werk. Neem dan wel de rucola apart mee.



- 300 g gekookte bietjes
- 3 eetl. olijfolie
- 1 eetl. citroensap
- ½ theel. mosterd
- 2 eetl. pompoenpitten
- 50 g rucola
- 100 g zachte geitenkaas

