

# OBESITAS



STAPPEN NAAR  
GEZONDHEID

Dr. Marly Oosterhof

# STAPPEN NAAR GEZONDHEID

- Wat is obesitas?
- Definitie
- Classificatie
- Contribuerende factoren
- Complicaties
- Behandeling

# OBESITAS

---

Wat is obesitas?

Obesitas is het overtollige vet in het lichaam dat op verschillende manieren gemeten kan worden.

# CLASSIFICATIE VAN OBESITAS

- Lengte en gewicht
- Vet %
- Buikomvang

# Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m}^2\text{)}}$$

# BMI CLASSIFICATIE

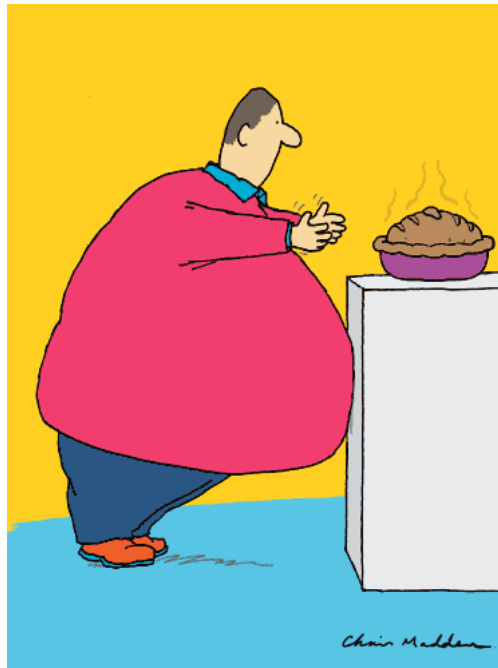
|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Underweight</b>      | <b>&lt;18.5</b>  |
| <b>Normal</b>           | <b>18.5-24.9</b> |
| <b>Overweight</b>       | <b>25-29.9</b>   |
| <b>Obesity Class I</b>  | <b>30-34.9</b>   |
| <b>Obesity Class II</b> | <b>35-39.9</b>   |
| <b>Morbid Obesity</b>   | <b>&gt;40</b>    |

# CLASSIFICATIE VET %

|                   | <b>Males</b>  | <b>Females</b> |
|-------------------|---------------|----------------|
| <b>Normal</b>     | <b>12-20</b>  | <b>20-30</b>   |
| <b>Borderline</b> | <b>21-25</b>  | <b>31-33</b>   |
| <b>Obesity</b>    | <b>&gt;25</b> | <b>&gt;33</b>  |

# BUIKOMVANG

- >88 cm women
- >102 cm men





# BUIK/HEUP RATIO

- $>0.80$  women
- $>0.95$  men



# BEÏNVLOEDENDE FACTOREN

- Genetica
- Omgeving
- Levensstijl

# OMGEVING

- Cultuur
  - Acceptabel om dik te zijn
  - Eetgewoontes
- Fast food
- Opvoeding

# LEVENsstIJL

- Sedentary lifestyle
- Auto's
- Computers
- Video spelletjes
- TV
- Overprogrammering
- Supersizing
- Te weinig slapen
- Te weinig beweging
- Stress

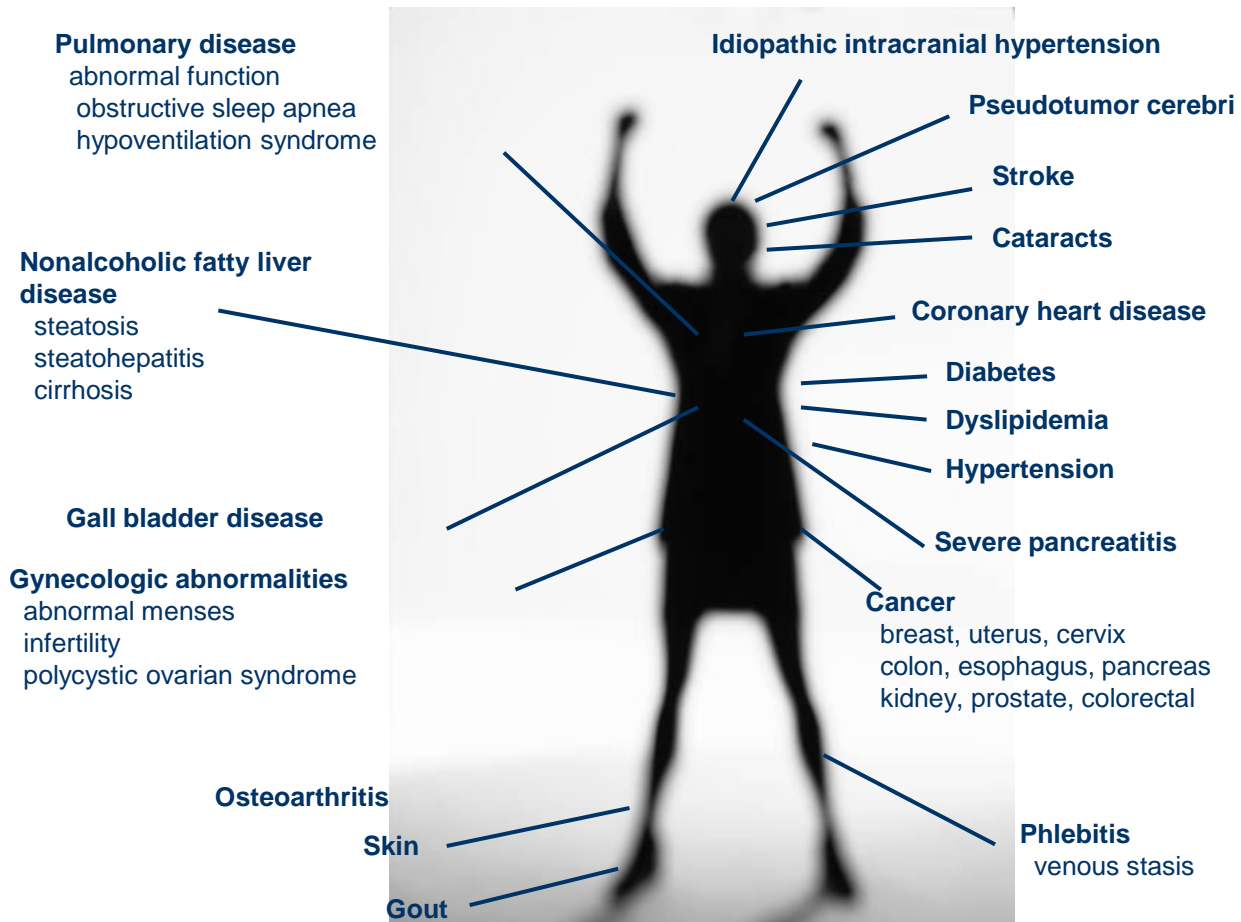


**"My doctor told me to keep in shape.  
Well, this is my shape and I'm keeping it!"**

# METABOLISCH SYNDROOM

- Abdominale obesitas  
Buikomvang  
Man > 102 cm  
Vrouw > 88 cm
- Verhoogde triglyceriden >/ 150 mg/dl
- Laag HDL cholesterol  
Man < 40 mg/dl  
Vrouw < 50 mg/dl
- Verhoogde bloeddruk >/ 130/85 mmHg
- Nuchtere bloedsuiker >/ 100 mg/dl

# MEDISCHE COMPLICATIES VAN OBESITAS



# BEHANDELING VAN OBESITAS

- Dieet
- Exercise

# BEHANDELING VAN OBESITAS

- Multidisciplinaire aanpak
  1. Arts
  2. Psycholoog
  3. Dietist
  4. Oefinings specialist
  5. Massage therapie



# DIEET

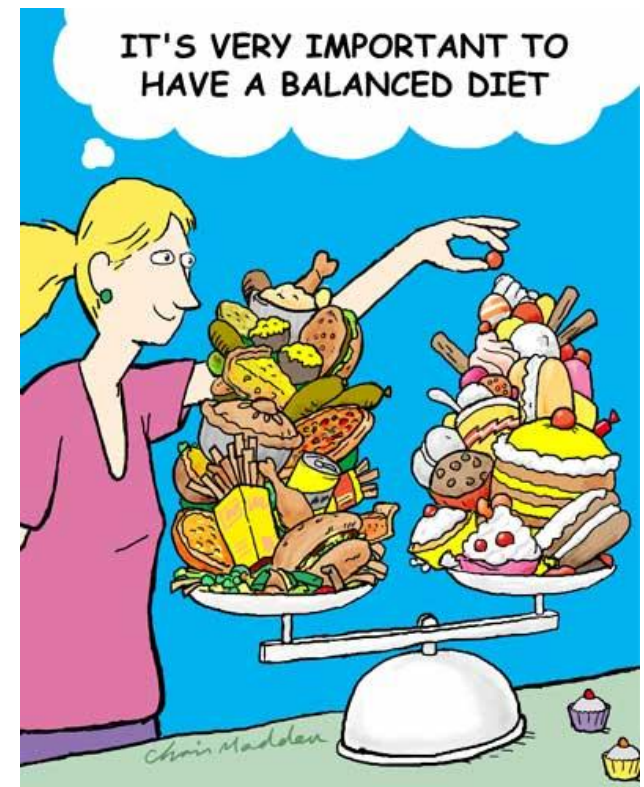


# DIEET

- Betekent NIET alleen calorie reductie
- Energie inname < energie verbranding
- Afkomst van calorie en hoe opgeslagen
- Korte perioden van vasten = afname van spiermassa = verlagen van metabolisme

# QQF THEORIE

- Quality of the food
- Quantity of the food
- Frequency of the meals



# DOELEINDE VAN BEHANDELING VAN OBESITAS

- Opbouwen en behouden van spiermassa
- Verminderen van vet aanmaak en vet opslag
- Vetverbranding verhogen door opbouwen van metabolisme en vet afbraak



**"I'm on a low-carb diet.  
Whenever I feel low, I eat carbs!"**

# REDEKENEN WAAROM HET DIETEN MISLUKT

95% van mensen die gewicht verliezen komen binnen 5 jaar weer aan

Redenen:

- De onderliggende oorzaak is niet behandeld
- Herhaaldelijke dieten met slechte aanpak leiden tot verminderde metabolisme en “weight loss resistance”
- De psychologische en gedragscomponenten zijn niet aangepakt



**“The healthiest part of a donut is the hole.  
Unfortunately, you have to eat through  
the rest of the donut to get there!”**

# LICHAAMSBEWEGING

## Huidige aanbevelingen (ACSM)

- 3x per week
- 250-300 Kcal / sessie
- Doel ong. 1000 Kcal / wk



**"I can change a pumpkin into a carriage,  
but if you want to turn fat into muscle,  
you'll have to exercise two hours a day."**



# LICHAAMSBEWEGING

Gewichtsverlies vs. –onderhoud

- Bewegen is vooral belangrijk bij het handhaven van het gewicht
- Belangrijk met goede gewoontes te beginnen om spiermassa op te bouwen



**"Step 1: apply Miracle Cellulite Cream to problem areas. Step 2: run ten miles."**

# LICHAAMSBEWEGING

- Eetlustremmend effect
  - Matig
  - Regelmatig
- Eetlustwekkend effect
  - Inspannend
  - Onregelmatig

# LICHAAMSBEWEGING

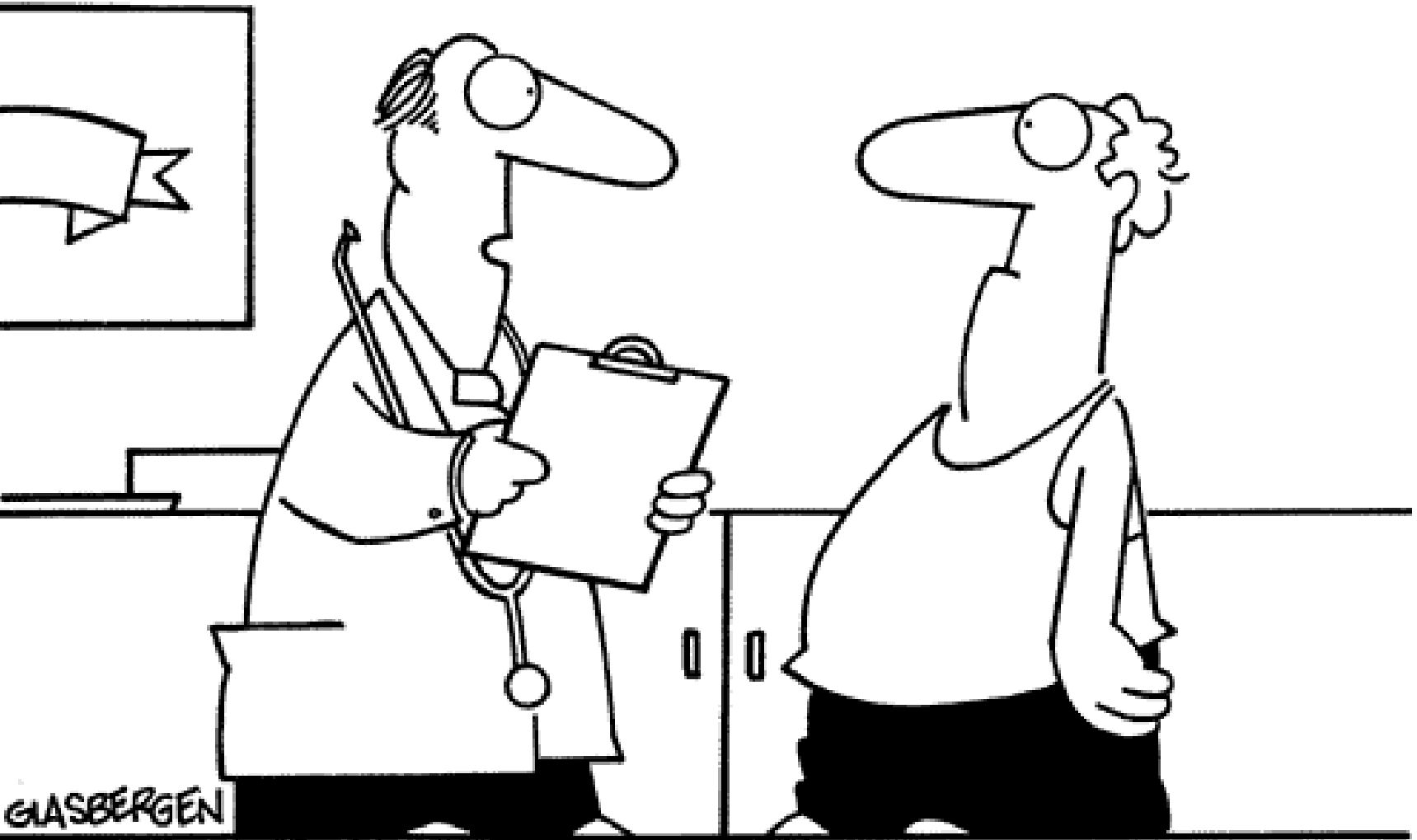
Rekening houden met

- Leeftijd
- Flexibiliteit
- Fitness niveau
- Bereidwilligheid
- Risico's (medisch)
- Levensstijl

**WALK THE WALK!**

# PHARMACOTHERAPIE

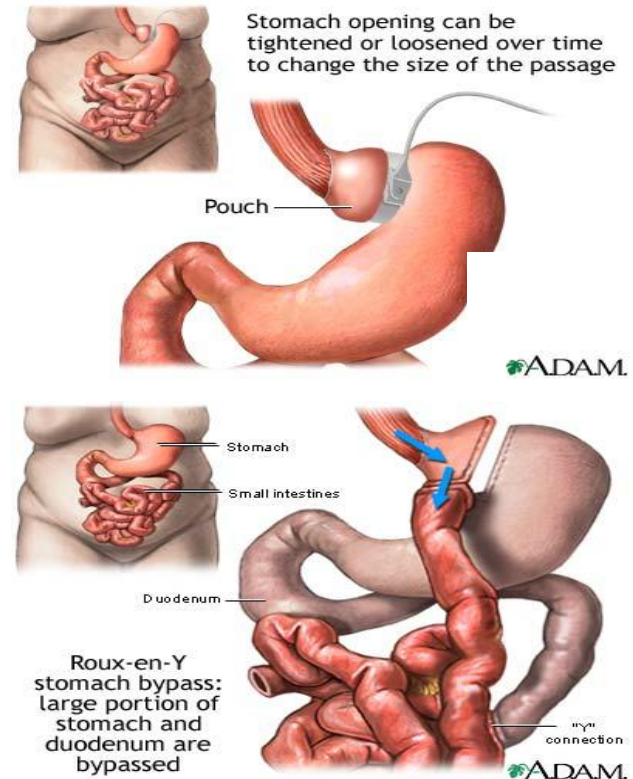
- Medicatie
  - Eetlustremmende middelen
  - Enzym remmers
  - Schildklier
  - Mineralen
  - Kruiden



**“An aspirin a day will help prevent a heart attack if you have it for lunch instead of a cheeseburger.”**

# Bariatric Procedures

- Non-surgical
  - Gastric bubble
  - Gastric balloons
  - Vagal blockers
- Surgical
  - Lap band
  - Gastric bypass



# SAMENVATTING

- Obesitas is een chronische ziekte
- Multi factorieele ziekte
- Langdurige behandeling
- Beste behandeling met multi disciplinaire team



**STAPPEN NAAR GEZONDHEID**



**BEDANKT VOOR UW  
AANDACHT**