

## Hoe meet je overgewicht?

1. **Body Mass Index, BMI = gewicht in kg / (lengte in m)<sup>2</sup>.**  
Nadeel: deze methode houdt er geen rekening mee dat het overgewicht ook spier kan zijn.
2. **Het vetpercentage.**  
Hiermee kan verschil worden gemaakt tussen spier en vet als overgewicht. Nadeel: alleen het onderhuids vet wordt gemeten, maar het vet in de buik niet.
3. **De buikomtrek (bij mannen thv de navel, bij vrouwen de middel)**  
Meet het vet in de buik (dit is vooral belangrijk voor de gezondheid, het vet in de buik verhoogd vooral het risico op hart- en vaatziekten. Nadeel: meet niet het onderhuids vet.

## Appel of peer vorm

Mannen hebben vooral vet in de buik ("appel" vorm), vrouwen vooral onderhuids vet in billen en bovenbenen ("peer" vorm). Het vet in de buik veroorzaakt sneller een stijging van vet en cholesterol in het bloed dan onderhuids vet en is dus gevaarlijker voor de gezondheid. De buikomtrek is voor de gezondheid de belangrijkste maat.

## Vetpercentage

	Man	Vrouw
Anatomisch of essentieel vet	±3	±12
Ondergrens vetpercentage	<5	<17
Top duursporters, streefwaarde	±6-10	±18-21
Top balsporters, streef waarde	±12	±22
15-30 jaar, normaal	±8-15	±21-28
30-40 jaar, normaal	±12-18	±22-29
40-60 jaar, normaal	±12-23	±23-34
>60 jaar, normaal	±17-25	±24-36
Ernstig verhoogd vetpercentage	>30	>40

## BMI

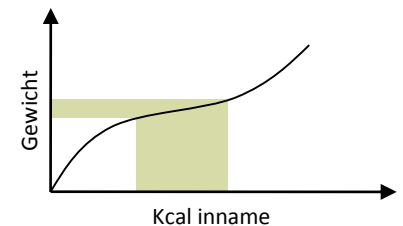
	Man	Vrouw
Ondergewicht	<18,5	<19
Optimaal	23,5-24,9	22,0-23,4
Overgewicht	>25	>25
Obesitas	>30	>30
Morbide obees	>35	>35

## Buikomtrek

	Man	Vrouw
Ondergewicht	<69	<60
Normaal	69-94	68-80
Te veel vet in de buik	94-102	80-88
Ernstig te veel vet in de buik	>102	>88

## Waarom val ik niet af?

1. **Niet elk "pondje gaat door het mondje"**  
De kcal inname is niet direct gekoppeld aan het gewicht. Het lichaam probeert het gewicht stabiel te houden, zoals bv de lichaamstemperatuur. Wanneer je minder eet gaat het metabolisme ook omlaag en het lichaam gaat "zuiniger lopen". Daarom is het ook nodig dat er minimaal een verschil van 500 kcal zit tussen inname en verbruik. Een kleiner verschil, kan het lichaam opvangen en daar val je dus niet van af.
2. **Meer sporten werkt niet altijd goed**  
Het effect van inspanning is sterk afhankelijk van de conditie. Een Tour de France renner verbruikt gemakkelijk 1000 kcal per uur en kan makkelijk afvallen. Als de conditie matig is dan kan het al heel moeilijk zijn om 300 kcal per uur te verbranden en dan is het ook nog nodig om een uur lang continu in te spannen. Maar hoe meer je traint, hoe beter de conditie en hoe meer kcal je kan verbrandt. Als de conditie matig is werkt afvallen door sport alleen in combinatie met een dieet. Krachttraining is goed om de spiermassa te vergroten en daardoor kun je meer kcal verbranden, maar met krachttraining zelf verbrandt je maar weinig kcal. Het is dus beter de nadruk te leggen op duurtraining.
3. **Het rustmetabolisme is soms erg laag**  
Soms is het rustmetabolisme erg laag en moet de kcal inname nog verder omlaag. Soms aangeboren, soms door bepaalde afwijkingen, bv een verminderde schildklier functie. Het is mogelijk om dit te meten met een metabole test bij de sportarts. Er kan dan een kcal inname advies op maat worden gegeven.
4. **1 kg vet is 7777 kcal**  
1 kg vet is eigenlijk 9000 kcal, maar in het lichaam bevat vet ook water, dus functioneel is het 7777 kcal. Dat is veel. Stel het lukt om elke dag 500 kcal meer te verbranden dan te eten, wat al beste veel is, dan duurt het nog steeds 15,5 dagen om 1 kg af te vallen aan vet!
5. **Een getraind iemand stapelt 1-1,5 L extra vocht op**  
Als je regelmatig gaat trainen stapel je 1-1,5 L vocht, ook als je nog niet zo veel sport om te beschermen tegen uitdroging. Het kan dus zijn dat je iets aankomt bij de sport van de training.



## Waarom heb ik altijd honger?

1. **Het lichaam probeert het gewicht stabiel te houden**  
Bij afvallen blijft vaak de honger om het gewicht te herstellen. Sporten kan dit regelmechanisme doorbreken en de honger verminderen.
2. **Suikerverslaving**  
Bij het van met name snelle, simpele (en vaak toegevoegde) suikers zorgen voor korte suikerpieken in het bloed ("sugar kick"). De suikerpieken zorgen voor een kortdurende verhoogde alertheid en een goed gevoel. Na ongeveer anderhalf uur is door de insulinereactie het suiker juist erg laag (zeker na het eten van snelle suikers) en ontstaat een sterk verlangen ("craving") naar hogere suikers. Dit leidt tot een verslavend effect. Vermijd dus het eten van snelle en toegevoegde suikers, trage suikers met veel vezels zijn beter om dit verslavend effect te vermijden.
3. **Emotie-eten**  
Vaak is "emotie-eten" een oorzaak van overgewicht: bij tegenslag en depressieve gevoelens veel en vetrijk eten. Probeer een andere manier te vinden om met deze emoties om te gaan, bv sport. Als het toch gebeurt, probeer dan toch gezonde en kcalarme voeding te eten. Zorg dat er geen ongezonde voeding in huis.
4. **Voeding met hoog verzadigingspunt**

Snelle suikers en voeding met een combinatie van veel vet en koolhydraten verhogen het verzadigingspunt. Het combineren van deze voedingsstoffen verhoogt het verzadigingspunt oftewel de honger wordt minder snel gestild en kan zelfs meer honger opwekken. Alle frituur snacks en chips doen dit bijzonder goed omdat er ook nog veel zout in zit. Voedingsfabrikanten doen veel onderzoek om voeding te creëren waarbij het verzadigingspunt zo hoog mogelijk ligt, bijvoorbeeld door toegevoegde suikers. Voedingsmiddelen die of alleen vet of alleen zoet zijn, hebben een lager verzadigingspunt.

## Voordelen van sport

1. **Hoger rustmetabolisme**  
Met name na intensieve inspanning verhoogd het rustmetabolisme en daardoor verbrandt je meer vet.
2. **Hoog koolhydraten verbruik**  
Je kan dus relatief veel koolhydraten eten en het is dus vooral oppassen met vet eten.
3. **Voorkomt spierverlies**  
Afvallen zonder inspanning gaat gepaard met spierverlies. Zowel bij kracht- als duurtraining, maar krachttraining is effectiever.
4. **Verbeterd de conditie/spieropbouw**  
Hoe beter de conditie is, hoe meer kcal kunnen worden verbrand met sporten.
5. **Verbeterd de gezondheid**  
Goed voor hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, longen, spieren, pezen en gewrichten.
6. **Verbeterd de kwaliteit van leven**  
Uit al het wetenschappelijk onderzoek blijkt een verhoging van kwaliteit van leven en minder kans op depressie.

## Trainingsschema

- **Min. 3x/week intervaltraining (zone D4)**  
10x1 minuut boven het omslagpunt, duidelijk boven het punt waar je gaat hijgen. Tussendoor 1-2 minuut rust. Op deze dagen mag je 150 kcal extra eten.
- **Min. 3 uur/week intensieve duurtraining (zone AD)**  
Mag in sessies van 15 minuten met een hartslag rondom het omslagpunt. Per uur training mag je per uur 300 kcal extra eten.
- **Min. 3 uur/week rustige duurtraining (zone D2)**  
bv stevig doorwandelen of fietsen, mag in sessies van 30 min. Probeer op niets extra te eten.

## Dieettips

5. **Dieet advies voor een man: 1500 kcal/dag, voor een vrouw: 1250 kcal/dag**  
Dit is een grove inschatting en 500 kcal lager dan het verwachte gebruik.. Voor een precieze meting is een metabole test nodig, dit kan bij de sportarts. Bij overwicht is het rustmetabolisme niet hoger. 1 kg lichaamsvet is 7777 kcal, met een tekort van 500 kcal kost het 15,5 dagen om 1 kg vet kwijt te raken. Een tekort van minder dan 500 kcal kan het lichaam meestal opvangen en resulteert niet in gewichtsverlies.
6. **Beperk vooral de vetinname (en daarna pas de koolhydraat- en eiwitinname)**  
Vet bevat veel meer kcal. Het lichaam verbrandt makkelijker en sneller koolhydraten dan vet, dus met sporten kom je minder snel aan met koolhydraten i.v.m. vet. Koolhydraten worden als directe energierbron in de spieren opgeslagen, weinig koolhydraat inname resulteert snel in moeheid. Dit risico is er niet met een lage vetinname. Er is minder kans op spierverlies: het lichaam kan zonder vet (er is genoeg voorraad, maar kan niet zonder koolhydraten en de voorraad is klein (max 1-2 dag). Wanneer de koolhydraten op zijn worden spieren afgebroken om het aan te vullen.
7. **Tel de kcal**  
Kijk op de etiketten, weeg en reken. Eet 500 kcal minder dan de benodigde kcal of 1500 kcal per dag (zonder sport). Je krijgt een goed inzicht waar de kcal wel en niet inzitten. Met apps zoals MyFitnessPal kunnen barcodes met de telefoon gescand worden.
8. **Combineer geen vet en koolhydraten**  
Snacks bevatten vaak veel suiker en vet. Het combineren van deze voedingsstoffen verhoogt het verzadigingspunt oftewel de honger wordt minder snel gestild. Alle frituur snacks en chips doen dit bijzonder goed omdat er ook nog veel zout in zit. Voedingsmiddelen die of alleen vet of alleen zoet zijn, hebben een lager verzadigingspunt.
9. **Verspil geen kcal**  
Eet alleen kcal rijke voeding die je echt lekker vindt. Het is zonde kcalrijke voeding te eten die je eigenlijk toch niet zo lekker vindt.
10. **Vervang vet door koolhydraten en eiwitten**  
Streef naar een voeding met 70% koolhydraten, 15% eiwit en 15% vet.
11. **Vermijd kaas en boter**  
In kaas zit veel vet, ook magere. Dit is ook nog 's dierlijk ("verkeerd") vet.
12. **Vermijd worst, gehakt of frituur**  
Zowel worst als gehakt bestaat voor 30% uit vet. Ook worst of gehakt als broodbeleg mijden.
13. **Vermijd vruchtensap (jus d'orange, appelsap etc.)**  
Vruchtensap bevat net als frisdrank veel suiker
14. **Drink 2 liter per dag, drink altijd 200 ml water voor het eten**  
Bij voorkeur water, vermijd frisdrank en vruchtensap, tenzij het light is. Vocht verbetert de darmdoorstroming en vermindert de vetopname.
15. **Eet niet meer na 20:00**  
De meeste mensen krijgen overgewicht door 's avonds te eten.
16. **Leef regelmatig**  
Vooral wisselende bedtijden en slaapttekort leidt tot meer eten. Hetzelfde geldt voor veel reistijd en stress.
17. **Neem light frisdrank**  
In frisdrank zit net als in vruchtensap veel suiker.

18. **Eet vezelrijke voeding**  
De darmdoorstroming neemt toe en daarmee neemt de vetopname af. Eet meer dan >30 gr per dag. Vezels zitten in groente, fruit en volkorenproducten.
19. **Eet magere yoghurt en drink magere melk**  
Magere zuivelproducten bevatten geen vet, maar wel veel "goede" eiwitten en calcium. Calcium blokkeert 10% van de vetopname in de darm.
20. **Broodbeleg**  
FOUT: pindakaas, chocoladepasta, chocolade hagels, kaas, elke soort worst en gehakt.  
GOED: jam, honing, (appel)stroop, kipfilet, achterham, rookvlees, rauwe ham, paardenvlees, rosbeef, fricandeau, vruchtenhagel, (gestampde) muisjes, bebogeen.
21. **Eet langzaam**  
Het lichaam krijgt dan meer tijd om het signaal door te geven dat je voldoende gegeten hebt zodat het je niet overeet en je sneller vol zit.
22. **Drink zwarte koffie zonder suiker**  
Dit verhoogt het rustmetabolisme en bevat geen kcal.
23. **Eet minder ongezonde snacks en met mate**  
GOED: pretzels, lange vingers, soepstengels, rijstewafels, zoute popcorn. Al deze snacks bevatten weinig kcal.
24. **Gebruik een klein bord/glas**  
Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen zich sneller vol voelen bij eten van klein bord en drinken uit een klein glas of smal hoog glas.
25. **Eet volkorenbrood of anders tarwe/bruin brood**  
Bevat meer vezels en vitamines en minder kcal dan wit brood (volkoren is nog iets beter dan tarwe). Probeer ook volkoren pasta en zilvervliesrijst.
26. **Houd de temperatuur laag 's nachts**  
Bij van 18° of lager 's nachts zal het rustmetabolisme stijgen waardoor er meer kcal worden verbrandt.
27. **Neem een multivitamine**  
Bij een streng dieet is de kans groot dat er anders tekorten ontstaan.

## Kook tips

1. **Vervang frituur door oven snacks of snacks met hete lucht (Tefal®) gebakken**  
Dan is veel minder olie nodig.
2. **Gebruik een grillpan**  
Een grillpan is een koekenpan met ribbels. Er hoeft geen olie in de pan, alleen het vlees insmeren met olie.
3. **Gebruik ceramische pannen**  
Dan is minder olie nodig. Vervang de pan op tijd.
4. **Gebruik de oven vaker**  
Dan is minder olie nodig.
5. **Giet olie nooit rechtstreeks in de pan, maar eerst in een eetlepel**  
Zo gebruik je zeker niet meer dan 1 eetlepel olie.
6. **Eet niet elke dag vlees**  
De meeste vleessoorten bevatten veel vet. Wel goed (gebakken in weinig olie of in oven): magere runderlap, biefstuk, beenham, hamlapje, ongepaneerde filet, kalkoen, kip zonder vel en tartaar.
7. **Eet niet meer dan 125 gr vlees per dag**  
De meeste vleessoorten bevatten veel vet.
8. **Snij het vlees wat door een gerecht gaat in kleine stukjes**  
Hoe kleiner de stukjes, hoe meer je voor je gevoel eet.
9. **Gebruik als saus alleen mosterd, ketchup, barbecuesaus of curry**  
In de andere sauzen zit veel vet. Het eten op smaak te brengen met kruiden of zout met een smaakje (Aromat® Herbamare®) is ook een goede optie.

## Beweegtips

1. **Doe iets wat leuk is, dan houd je het 't langst vol**
2. **Alle beweging helpt**  
Intensief of niet intensief, kort of lang, alles wat de hartslag verhoogd zorgt ook voor kcal verbranding.
3. **Hoe meer, hoe beter**  
Hoe langer de inspanning, hoe meer kcal verbruikt.
4. **Hoe intensiever, hoe beter**  
Hoe intensiever de inspanning, hoe meer kcal verbruikt en hoe meer conditie, spieropbouw en de gezondheid. Intensieve training verhoogd ook het rustmetabolisme.
5. **Nuchter trainen mag**  
Als je nuchter traint verbruikt je meer vet en het suiker in de spieren
6. **Niet eten na de training mag**  
Waarschijnlijk is de spieropbouw en de suikerstapeling wel iets minder maar als afvallen het doel is, dan is dit soms een effectieve methode omdat door de adrenaline stijging bij met name intensieve inspanning het hongergevoel nadien een stuk minder is. Bij lange (<2 uur) en zware inspanning is het wel goed om 40 g koolhydraten en 15 g eiwit te eten na de inspanning.
7. **Buikspieroefeningen zijn niet effectief om af te vallen**

## Tips om af te vallen

Pagina 4 van 4

Robert Rozenberg  
Robert-Jan de Vos  
© 27 juli 2015  
[www.smc-maasstad.nl](http://www.smc-maasstad.nl)  
[www.rozenberg sport.nl](http://www.rozenberg sport.nl)



Buikspieroefeningen verbranden niet meer buikvet dan andere oefeningen of sport. Het is beter oefeningen te doen waar je meer en grotere spieren traint.

### Medicatie

Er zijn 2 soorten medicatie beschikbaar om af te vallen: middelen die de vetopname voor een deel blokkeren en middelen die de honger remmen. Bij ernstig overgewicht kan dit worden overwogen. Medicatie is altijd tijdelijk en dieet en meer beweging blijft nodig.