

Inleiding

Gezond gewicht



Met een gezond gewicht heeft u minder kans op gezondheidsproblemen. Hier krijgt u uitleg over waarom gezond gewicht belangrijk is en welke stappen u kunt zetten om bij overgewicht een gezond gewicht te bereiken.

Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Video voice-over

Door een gezond gewicht verbetert uw gezondheid. U hebt meer energie, een betere weerstand en minder kans op ziekten. Uw gezondheid verbetert al wanneer u 5 tot 10% van uw totale lichaamsgewicht kwijt raakt. Stel dat u 80 kg weegt. Dan verbetert uw gezondheid al als u 4 tot 8 kilo verliest. U vermindert zo bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten.

Een gezond gewicht is ook goed voor uw bloeddruk. Soms kunt u door het bereiken van een gezond gewicht ook stoppen met medicatie. Overgewicht kan leiden tot diabetes type 2. Een gezond gewicht kan dit voorkomen. Als u al diabetes type 2 heeft, kan een gezond gewicht ervoor zorgen dat uw bloedsuikerwaarden beter worden. Een gezond gewicht kan er daarnaast voor zorgen dat u beter slaapt. Tot slot: gewichtsverlies kan bewegen makkelijker maken en zorgen dat u zich fitter voelt.

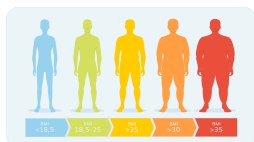
Het is dus belangrijk om een gezond gewicht te hebben. Een gezond gewicht bereikt u door gezond te eten, minder te eten en genoeg te bewegen. Eventueel

kan een huisarts of diëtist u hierbij helpen.

Gezond gewicht berekenen

Of u een gezond gewicht heeft, kunt meten met de Body Mass Index (BMI) en de middelomtrek. Samen geven ze aan uw gewicht gezond is of niet.

BMI



De BMI laat zien of u een gezond gewicht hebt in verhouding tot uw lengte. De BMI kan berekend worden voor iedereen vanaf 2 jaar. De BMI is minder geschikt wanneer u heel gespierd bent, zwanger bent of borstvoeding geeft.

U kunt uw BMI berekenen op bijvoorbeeld de website van het [voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/afvallen/gezond-afvallen-de-start/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/afvallen/gezond-afvallen-de-start/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx>).

Let op: Ook als uw BMI binnen de gezonde waarden valt, kan het toch zijn dat u te veel lichaamsvet of te weinig spiermassa hebt. Daarom is BMI alleen niet een goede maat voor een gezond gewicht en moet u ook kijken naar bijvoorbeeld de buikomvang.

Middelomtrek

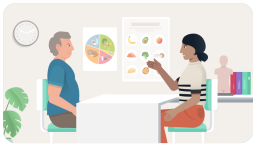


Ook als uw BMI binnen de gezonde waarden valt, kan het toch zijn dat u te veel lichaamsvet of te weinig spiermassa hebt. Daarom is het ook belangrijk om uw middelomtrek te meten. Vet in en rond de buik is slecht voor uw gezondheid. Hierdoor heeft u namelijk meer kans op het krijgen van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Op de [website van het voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx#middelomtrek) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx#middelomtrek>) staat een instructie over hoe u uw middelomtrek kunt meten.

Is uw middelomtrek gezond, dan hoeft u geen gewicht te verliezen. Ook kan u bij een diëtist uw vet- en spiermassa laten bepalen, om vast te stellen of uw lichaamssamenstelling gezond is.

Tips

Hulp bij het bereiken van een gezond gewicht



Het bereiken van een gezond gewicht hoeft u niet alleen te doen. U kunt bijvoorbeeld hulp vragen aan uw huisarts. Ook diëtisten, gewichtsconsulenten, sportinstructeurs en leefstijlcoaches kunnen u helpen om af te vallen.

Streefgewicht en doelen stellen



Het is belangrijk om een realistisch streefgewicht te kiezen, dat past bij uw huidige gewicht en lengte. Dit streefgewicht hoeft niet veel lager te liggen dan uw huidige lichaamsgewicht. Een gewichtsverlies van 5 tot 10% van uw huidige lichaamsgewicht zorgt al voor gezondheidswinst.

Om uw streefgewicht te bereiken en op de lange termijn te behouden, raden we aan om niet meer dan 0,5 tot 1 kilo per week af te vallen. Stel tussentijdse doelen.

Steun van naasten



Het bereiken van een gezond gewicht hoeft u niet alleen te doen. Vrienden, familie, een diëtist of een leefstijlgroep: ze kunnen u helpen op weg naar een gezonder gewicht.

Vul een eetdagboek in



Een eetdagboek bijhouden helpt bij het afvallen en daarna bij het op gewicht blijven. Hierdoor weet u namelijk precies wat en hoeveel u eet.

Er zijn daarnaast ook apps waarin u dit kunt bijhouden.

Elektronische hulpmiddelen

Met een sporthorloge kunt u bijhouden hoeveel u op een dag beweegt. Dit kan motiverend werken.



Gezonde leefstijl

Een gezond gewicht is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl bestaat uit de volgende onderdelen:

Beweeg regelmatig



Voor een gezond leven is bewegen belangrijk. Door te bewegen verbruikt u energie en verbetert u uw conditie. Ook leidt beweging tot spieropbouw, wat bijdraagt aan een gezonde lichaamssamenstelling. Zowel de verbetering van conditie, als meer spiermassa, maken dat u zich fitter voelt.

Daarnaast verlaagt bewegen de kans op overgewicht en hart- en vaatziekten.

Het beweegadvies voor volwassenen en senioren is:

- Beweeg **minstens 150 minuten per week** matig of intensief.
- Verdeel de beweging over **meerdere dagen** per week.
- Doe **minstens 2 keer per week** oefeningen die spieren en botten versterken.
- **Senioren:** voeg balansoefeningen toe om vallen te voorkomen.
- **Voorkom veel stilzitten** en blijf in beweging.

Stop met roken



Rookt u? Stop dan. Als u niet meer rookt, neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af. Daarnaast voelt u zich fitter en verbetert uw conditie.

Matig uw alcoholgebruik

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.



Voeding



Door gezond te eten verkleint u de kans op onder andere hart- en vaatziekten en kanker. Ook zorgt gezond eten ervoor dat u alle voedingstoffen binnenkrijgt die het lichaam nodig heeft. De [schijf van vijf](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx>) kan u helpen om gezonde

voedingskeuzes te maken. Het voedingscentrum biedt daarnaast enkele handige apps aan, zoals de 'Eetmeter' of de 'Kies ik gezond?' app.

Ontspan voldoende



Om gezond te leven is het belangrijk om regelmatig te ontspannen en voldoende te slapen. Ontspannen kan op een actieve manier door bijvoorbeeld te sporten, te wandelen of met andere hobby's bezig te zijn. Andere vormen van ontspanning kunnen het uitvoeren van een

ademhalings- of ontspanningsoefeningen zijn, maar u kunt ook denken aan muziek luisteren of lezen.

Een gezond gewicht behouden

Gezond gewicht behouden



Na het bereiken van het gezond gewicht is het belangrijk dit te behouden. Het lichaam heeft de neiging om weer terug te gaan naar het oude, zwaardere gewicht. Daarom is het belangrijk om na het gewichtsverlies de tips voor gezond gewicht zo veel mogelijk vast te houden op zo'n manier

dat het in uw leven past. Zo kunt u het blijven volhouden.

Metten is weten. Door regelmatig weer te meten of in dagboek of app bij te houden wat u eet, aan beweging doet, kunt u goed in de gaten houden hoe het gaat. Daardoor kunt u ook beter aan de

slag met dingen die nodig zijn om het gewicht te behouden.

Blijf u bewust van de voordelen die een gezond gewicht en een gezonde leefstijl voor u opleveren!