GEWICHT De helft van de Velsenaren is te zwaar

Op weg naar een gezond gewicht

Hoe veel Velsenaren hebben over- of ondergewicht? Verslaggever Mireille Sneekes onderzoekt de komende tijd wat gezond eten is, hoe je zo voordelig mogelijk boodschappen doet, hoe je etiketten leest en welke diëten wel en niet werken. Vandaag aflevering 3: over- en ondergewicht.

Mireille Sneekes
m.sneekes@mediahuis.nl

Gezonde voeding

Velsen ■ Cijfers van het CBS uit 2021 liegen er niet om: de helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht. In Velsen liggen de percentages nog hoger, blijkt uit de recentste cijfers, die van 2020 zijn. Waar in de GGD-regio Kennemerland 44 procent van de volwassenen en 55 procent van de ouderen overgewicht heeft, is dat 46 procent van de volwassenen in Velsen en 59 procent van de ouderen.

De GGD splitst grote gemeenten zoals Velsen in woonkernen: Velsen-Noord en IJmuiden aan de ene kant, en Velserbroek, Velsen-Zuid, Driehuis en Santpoort aan de andere kant. De verdeling komt voort uit de lagere sociaaleconomische status van Velsen-Noord en IJmuiden die gepaard gaat met een andere levensstijl en die dus ook andere cijfers geeft. Het hoge percentage in Velsen wordt vooral veroorzaakt door het overgewicht in Velsen-Noord en IJmuiden: 53 procent van de volwassen en 62 procent van de ouderen kampt ermee. In de overige dorpen heeft 37 procent van de volwassenen en 59 procent van de ouderen overgewicht. De GGD houdt een slag om de arm. De cijfers zijn gebaseerd op deelnemers van een gezondheidsonderzoek die zelf hun gewicht opgaven. Volgens een epidemioloog vullen mensen doorgaans een iets lager gewicht in dan het daadwerkelijke getal op de weegschaal.

Bij de lokale diëtistenpraktijk Op Maat kloppen cliënten met overen ondergewicht aan, maar over een te laag gewicht later meer.

Volgens diëtist Kim Russ zijn er veel mensen die overgewicht hebben, maar dat niet weten of er niets aan doen. Volgens het CBS was in 2018 tot 2020 ruim de helft van de volwassen Nederlanders tevreden met hun overgewicht. „Naar een diëtist gaan is vaak een laatste redmiddel. Veel cliënten hebben eerst van alles zelf geprobeerd", zegt Russ.

Weet wat je eet

Cliënten die met behulp van een diëtist de strijd tegen de overtollige kilo's aangaan, doen er verstandig aan eerst een eetdagboek bij te houden. „We moeten eerst weten wat iemand dagelijks binnenkrijgt. Alles opschrijven zorgt voor veel inzicht, want een deel van de voeding eet iemand onbewust", zegt Russ' collega Domino Rethero. Het dagboek laat zien welke keuzen iemand maakt: volkoren eetwaar of niet, magere of volle producten en de mogelijke voorkeur voor vlees. „Spek en worst zijn vaak vet", licht Russ toe.

Het is daarnaast belangrijk dat iemand vezel- en eiwitrijke voeding binnenkrijgt want die voedingsstoffen zorgen voor een verzadigd gevoel. Russ: „Sowieso zijn voldoende eiwitten belangrijk want je wilt dat iemand afvalt zonder spieren te verliezen. Anders raak je gewicht kwijt, maar is dat misschien geen vet."

De Body Mass Index (BMI) wordt internationaal gebruikt om in te schatten of iemands lichaamsgewicht gezond is. Het getal laat zien of dat gewicht gezond is in verhouding tot de lengte van het lichaam. Bij een te hoog BMI adviseert het Voedingscentrum contact op te nemen met de huisarts om na te gaan of afvallen nodig is. Daarna volgt eventueel doorverwijzing naar een diëtist.

Caloriebehoefte

„Hoe veel calorieën iemand binnen moet krijgen, verschilt sterk per persoon", vertelt Russ. „Hoe veel iemand moet minderen om af te vallen dus ook." Diëtisten kunnen berekenen wat iemands dagelijkse caloriebehoefte is, wat mede wordt bepaald door een wel of niet actief leven. Ook is het belangrijk oog te hebben voor iemands ritme. Russ en Rethero wijzen erop dat mensen die onregelmatige werktijden hebben door bijvoorbeeld nacht- en wisseldiensten te draaien zoals bij Tata Steel en in de haven, moeten letten op wat ze eten tijdens hun werk. Russ: „Je lichaam functioneert het best met een bepaalde regelmaat en is niet ingesteld om 's nachts te eten. Je stofwisseling is dan trager. Ook kan je slaapparoon in de war zijn en uit onderzoek blijkt dat als je niet goed of te weinig slaapt, je meer trek hebt."

Insuline

Structureel 's nachts werken is in principe minder schadelijk dan steeds wisselende diensten omdat het lichaam kan wennen aan een ander ritme. Toch reguleert daglicht een hoop processen in het menselijk lichaam: bijvoorbeeld de afgifte van insuline. „Dat hormoon is onder andere nodig om bloedsuikers op te nemen", legt Rethero uit. „Als je om elf uur 's avonds een patatje eet, wordt dat minder goed opgenomen dan als je dat om vijf uur 's middags doet. Doordat er minder insuline wordt afgegeven, blijven de bloedsuikers langer te hoog, met alle gevolgen van dien, zoals de omzetting van glucose in vet en een hoger risico op diabetes." Koolhydraatrijke producten zoals brood of pasta krijgen dan ook niet de voorkeur rond die tijdstippen. Eiwitrijke producten zoals kwark of een handje noten zijn een betere optie.

Ondergewicht

Een te laag BMI betekent niet automatisch dat iemand ondergewicht heeft. Dit komt bovendien veel minder vaak voor. In Velsen is het percentage slechts 1,5 procent. In IJmuiden en Velsen-Noord ligt het percentage iets lager (1,4 procent) dan in de overige dorpen (1,7 procent). „Ondergewicht komt vaker voor bij mensen die chronisch ziek zijn, omdat hun lichaam doorgaans meer calorieën nodig heeft. Als iemand daarnaast ook verminderde eetlust heeft, is het helemaal moeilijk voldoende voedsel binnen te krijgen. Daarnaast kan ondergewicht komen door bijvoorbeeld stress of ouderdom. De hongerprikkel wordt dan vaker minder, of mensen vergeten te eten", zegt Russ.

De twee diëtisten zien dat onze samenleving door de grote hoeveelheid overgewicht is ingesteld op dat probleem. Veel producten zijn mager of light, terwijl iemand met een te laag gewicht daar juist niet voor moet kiezen. Russ: „Mensen die aan moeten komen vinden het moeilijk te kiezen voor bijvoorbeeld mayonaise omdat dat de stempel 'ongezond' heeft gekregen, terwijl er ook veel gezonde vetten inzitten die hun lichaam goed kan gebruiken. Ook iemand die veel te licht is laten we eerst een eetdagboek invullen want met dit soort aanpassingen kan je soms makkelijk al aankomen."

Serie

Dit artikel is onderdeel van een serie over gezonde voeding. Meer informatie over Voedingscentrum, voedingsstoffen en het lezen van etiketten om gezonde keuzen te maken staat in eerdere afleveringen die online terug te lezen zijn. Volgende week volgt de laatste aflevering over diëten. De serie had niet geschreven kunnen worden zonder hulp van Diëtistenpraktijk Op Maat. dietistopmaat.nl

> Het patatje dat je 's avonds laat eet, wordt eerder omgezet in vet

> Wisseldiensten verstoren je ritme

Nutridrink kan helpen met aankomen. FOTO JJFOTO/VINCENT DE VRIES

Kim Russ en Domino Rethero van Diëtistenpraktijk Op Maat. FOTO JJFOTO/VINCENT DE VRIES

Gevaren van over- en ondergewicht

Wanneer er te veel overtollig vet in een lichaam is opgeslagen, is er sprake van overgewicht. Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een gezond gewicht. Naarmate het overgewicht groter is, treden de gezondheidsproblemen vaker op en neemt de impact ervan toe. Ernstig overgewicht staat bekend als obesitas.

Overgewicht en obesitas verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Ook is er bij ernstig overgewicht kans op suikerziekte (diabetes type 2), hoge bloeddruk, galstenen, slaapademhalingsproblemen en slijten gewrichten mogelijk sneller.

Ondergewicht brengt ook risico's met zich mee. Doordat er te weinig voedingsstoffen het lichaam binnenkomen, is er een vergrote kans op tekorten. Dit heeft mogelijk risico op het afweersysteem en kan leiden tot spierafbraak en dus meer kans op botbreuken en een futloos of moe gevoel. Mensen met overgewicht kunnen overigens ook ondervoed zijn: dat hun lichaamsgewicht te hoog is, betekent niet dat zij voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Ook bij hen kunnen tekorten ontstaan.