

Gewicht overwogen

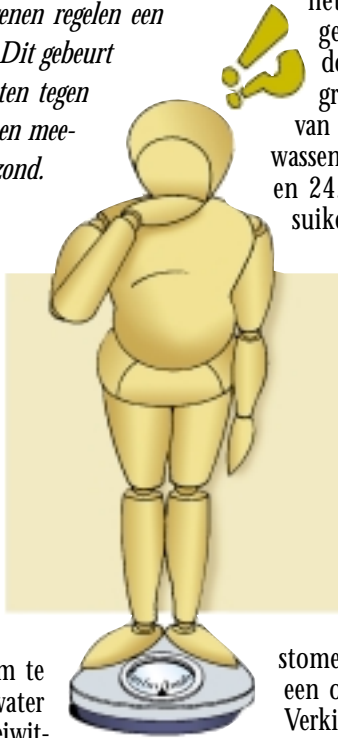
Het samenspel van hormonen uit schildklier, vetweefsel en alvleesklier (insuline) bezorgt ieder zijn "figuur". De hersenen regelen een gewicht eigen aan de persoon. Dit gebeurt door de "ponderostaat". Vechten tegen dit overgeërfd systeem is hard en meedogenloos. Dikwijls zelfs ongezond.

Vermijd overgewicht

Niemand wordt zwaarlijvig van de ene dag op de andere. Het begint van kindsbeen af. Een overtal aan snacks en zoete frisdranken helpt flink mee. De neiging om te verdikken neemt toe met de leeftijd. Vooral bij vrouwen. Eens het buikje gevormd pint de ponderostaat zich hierop vast. Bij pogingen om te vermageren verlies je eerst water en suiker. Nadien volgen de eiwitten uit de spieren. Dat verklaart de moeheid. Tenslotte vertrekt het reservevet. Gewichtsbeheer gaat stapsgewijs en op lange termijn. **Plan dat in groep, dat stimuleert!**

Waarom vasthouden?

Aan de zogenaamde "lichaamsmassa" (BMI = Body Mass Index) kan je toetsen in hoeverre het gewicht een risico is voor je gezondheid. De BMI verkrijgt je door gewicht, uitgedrukt in kilogram, te delen door het kwadraat van de lengte in meter. Voor de volwassenen liggen de waarden tussen 19 en 24. Binnen deze getallen krijgen suikerziekte, hart- en vaatafwijkingen minder kans.



Bekijk de voeding

Start de dag met het ontbijt. Na de nacht nog een ochtend vasten maakt het lichaam alert. Van een volgende maaltijd wordt alles opgeslorpt. **Drie maaltijden per dag- op vaste tijdstippen**, onderdrukken het hongergevoel. Microgolf, stomen, stoven en grillen vermijden een overdaad aan vette bereidingen. Verkies minarines, afgeroomde melk en magere kaassoorten. Eet **twee à drie soorten fruit per dag**. Weet dat onder de fruitsoorten bananen de meeste energie leveren. Kauw goed en langzaam en eet uitsluitend aan tafel. Vermageringskuren en -methodes bloeien elk jaar open. Veelal duwen ze het even-

wicht tussen vetten - suikers - eiwitten uit balans. Dit kan bloedvaten en nieren belasten en veroorzaakt vitaminetekorten. Verloren kilo's komen snel terug met het ongezonde jojo effect. Een diëtist(e) kan wel een passend dieet uitwerken. Een dokter of apotheker kan een vervangingsmaaltijd aanraden omwille van de evenwichtige en volledige samenstelling. De Belgische Voedingsmiddelentabel⁽¹⁾ geeft de samenstelling van vele voedingsmiddelen. Je kan bij de v.z.w. NUBEL een handige CD-ROM bestellen. Toets je eetgewoonten eens via computer!

Bedenk dat geneesmiddelen tegen depressie, epilepsie en de "pil" voor een ietsje gewicht kunnen zorgen. In geen geval een reden om deze medicatie te stoppen.

Beweeg!

Om vet te verbranden moet je minstens één uur lang inspanning leveren. **Fietsen, wandelen of zwemmen** is beter voor de conditie dan power training. Nadien neerploffen vóór TV of PC met wat chips helpt je weinig vooruit. Echt "lijnen" vraagt terzelfder tijd aanpassing van de voedingsgewoonten. **Pas in laatste instantie doe je beroep op geneesmiddelen.**

Mirakelpillen

...bestaan niet. Xenical® is een nieuw middel. Driemaal daags ingenomen remt het de

opname van vet dat nu samen met de stoelgang verdwijnt. Wie dan nog overmatig vet en frietjes eet mag zich aan diarree verwachten. Na één jaar wijst de balans 6 à 10 kg minder aan. Weinig spectaculair, maar er zijn pluspunten: bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker blijven onder controle.

Eetlustremmers op basis van amfetamineachtige pepmiddelen kunnen hoogstens een drietal maanden. Ook hier is het gewichtsverlies beperkt; gemiddeld een halve kilogram per week. Laat je begeleiden door een gewetensvolle dokter. Opwin-

ding, trillende handen, nierlijden, hartkloppingen en verslaving zijn mogelijke nevenwerkingen. Kruidenmengsels en andere cocktails zijn valkuilen voor de gezondheid. Laxeermiddelen zijn ... laxeermiddelen, geen vermageringsmiddelen.

Opgestapeld vet verbranden is een karwei. Voorkomen is beter. Eet bewust en beweeg. Beweeg veel.

Aanbeveling

Herlees nog eens de vetgedrukte zinnen!

(1) NUBEL v.z.w. Rijksadministratief Centrum-
Esplanadegebouw, Pachecolaan 19 B5 1010 Brussel
Tel 02/210 48 28 fax 02/210 48 16

Volgende aflevering:
HOE GAAT HET MET DE PIL?

Redactie en realisatie :

Comité Farmacotherapie

Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/2001/3286/07

