

## Eerste (voedings)hulp bij overgewicht

Wanneer uw gewicht te hoog is, levert dit naast mogelijk fysiek ongemakken, ook risico's op voor de gezondheid. Overgewicht kan meerdere oorzaken hebben. Naast eet- en kookgewoonten spelen ook aspecten als beweging, leeftijd, eten als reactie op spanning en medische oorzaken een rol.

### Aanpassen van eetgewoonten

Als met name uw voedingsgewoonte de oorzaak is van uw overgewicht kunt u een start maken aan de hand van onderstaande globale adviezen. Dit advies is een eerste hulp en helpt u in kort bestek op weg.

### Algemene richtlijnen

1. *Eet regelmatig; sla geen maaltijden over*

2. *Verminder de hoeveelheid energie*

De meeste energie (calorieën) in de voeding wordt geleverd door vetten, suikers en alcohol. Beperk het gebruik hiervan.

- gebruik weinig vet bij de bereiding van de maaltijden
- maak afspraken met uzelf over het gebruik van de tussendoortjes. Het is niet nodig om alle tussendoortjes te laten staan
- gebruik magere of halfvolle producten
- gebruik weinig suiker of producten met suiker, zoals suiker in koffie/thee, gewone frisdranken, koeken, gebak, drop
- gebruik weinig vette producten zoals patat, snacks, koeken, gebak, borrelhapjes, chips, noten, pinda's
- beperk het gebruik van alcoholische dranken

3. *Eet vezelrijk*

Vezels zorgen voor een goede darmwerking en geven langer een vol gevoel, zodat u minder eet en minder snel weer honger heeft. Vezels zitten veel in fruit, groente en rauwkost, peulvruchten, volkoren- en roggebrood.

4. *Gebruik een gezonde voeding met keuze voor de juiste producten*

Iedere volwassene heeft andere hoeveelheden voedingsmiddelen nodig om gezond te blijven. Afhankelijk van leeftijd, lengte, geslacht, arbeid en mate van lichaamsbeweging is de basisbehoefte hoger.

5. *Beweging*

Beweging is met name van belang om het verkregen lagere gewicht ook op de langere termijn te handhaven. Extra beweging verhoogt op den duur de verbranding in het lichaam. Meerdere keren een korte tijd aan beweging doen is effectiever dan één keer per week een lange tijd.

Aanbevolen wordt om minimaal drie keer per week een half uur tot een uur flink te wandelen, te fietsen, te zwemmen of een andere bewegingsactiviteit te doen.

### Tenslotte:

U heeft nu een aantal basisadviezen op een rijtje. Wat dit praktisch inhoudt kan van persoon tot persoon sterk verschillen. Wat specifiek voor u van belang is, kan door de diëtist worden toegelicht in een persoonlijk gesprek. U kunt hiervoor een afspraak maken.