



NIET-CHIRURGISCHE BEHANDELING VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS

Algemene Abdominale Chirurgie SFZ

Welkom

Beste Mevrouw/Mijnheer,

Welkom in het obesitascentrum van het SFZ Heusden-Zolder.

Deze brochure bevat informatie voor patiënten die niet in aanmerking komen voor een bariatrische ingreep of geen operatie wensen. Ze kunnen starten met het conservatief behandelplan. Deze patiënten worden professioneel begeleid door een diëtiste en kinesisten. Indien gewenst kan u ook terecht voor psychologische begeleiding.

Enkel door de combinatie van gezonde voeding, regelmatig bewegen en leefstijlverandering kan men een blijvend gezond gewicht bekomen.

Ons team wenst u alvast veel succes!



Obesitas, de aandoening

De wereldwijde prevalentie van obesitas is sinds 1980 verdubbeld. In 2014 hadden meer dan 1.9 miljard volwassenen overgewicht, waarvan meer dan 600 miljoen personen obesitas. 42 miljoen kinderen jonger dan 5 jaar hadden overgewicht of obesitas in 2013. Volgens de WHO (Wereldwijde Gezondheidsorganisatie) zijn de cijfers van België evenmin positief: 56.4% van de volwassenen heeft overgewicht en 22.1% is obees. De WHO voorspeld dat deze cijfers nog zullen toenemen de komende jaren.

Overgewicht en obesitas worden dikwijls met elkaar vergeleken. Toch is er een groot verschil. Naarmate het gewicht toeneemt, nemen ook de gezondheidsrisico's toe. De belangrijkste oorzaken van overgewicht zijn een onevenwicht tussen energie-inname en fysieke activiteit, met gewichtsstijging en vetopstapeling als gevolg. Obesitas is een chronische ziekte door een te hoge vetopstapeling in het lichaam, met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. We spreken van morbide obesitas. Het is dus van levensbelang dat obesitas aangepakt wordt, want voldoende afvallen leidt tot een optimale gezondheid en meer levenskwaliteit.

In eerste instantie trachten we dit te bereiken door een intensieve, multidisciplinaire begeleiding waarbij een combinatie gezocht wordt van voedingsadvies, inzicht in het eetgedrag en toename van fysieke activiteit.

Voor de zwaardere gewichtsklassen blijkt een meer conservatieve begeleiding meestal onvoldoende en is een chirurgische ingreep de enige definitieve en blijvende oplossing op lange termijn.



Body Mass Index (BMI)

De BMI maakt het mogelijk om de mate van overgewicht te bepalen door de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft.

De BMI wordt berekend door het gewicht (in kg) te delen door de lengte (in m) in het kwadraat.

Bijvoorbeeld:

Een man met een lengte van 1.88m en een gewicht van 138kg heeft een BMI van 39.2 kg

$$\text{BMI} = \frac{138\text{kg}}{1,88\text{m} \times 1,88\text{m}} = 39,2 \text{ kg/m}^2$$

De bekomen waarde bepaalt tot welke gewichtscategorie u behoort en welke de gerelateerde gezondheidsrisico's zijn. Algemeen geldt dat een hogere BMI ook een hoger gezondheidsrisico inhoudt.

Gewichtscategorieën

BMI < 20	kg/m ²	= Ondergewicht
BMI 20 - 24.9	kg/m ²	= Normaal
BMI 25 - 29.9	kg/m ²	= Overgewicht
BMI 30 - 39.9	kg/m ²	= Obesitas
BMI 40 - 49.9	kg/m ²	= Morbide obesitas
BMI 50 - 59.9	kg/m ²	= Super obesitas
BMI > 60	kg/m ²	= Super super obesitas

Middelomtrek

Middelomtrek

De middelomtrek is ook een maat voor bepaling van overgewicht en obesitas. Een te hoge middelomtrek is gerelateerd aan een verhoogde vetmassa ter hoogte van de buik, het visceraal vet genoemd, met verhoogde gezondheidsrisico's als gevolg.

	Normaal	Te hoog	Zeer hoog – risico
Man	< 94 cm	94 - 102 cm	>102 cm
Vrouw	< 80 cm	80 - 88 cm	>88 cm

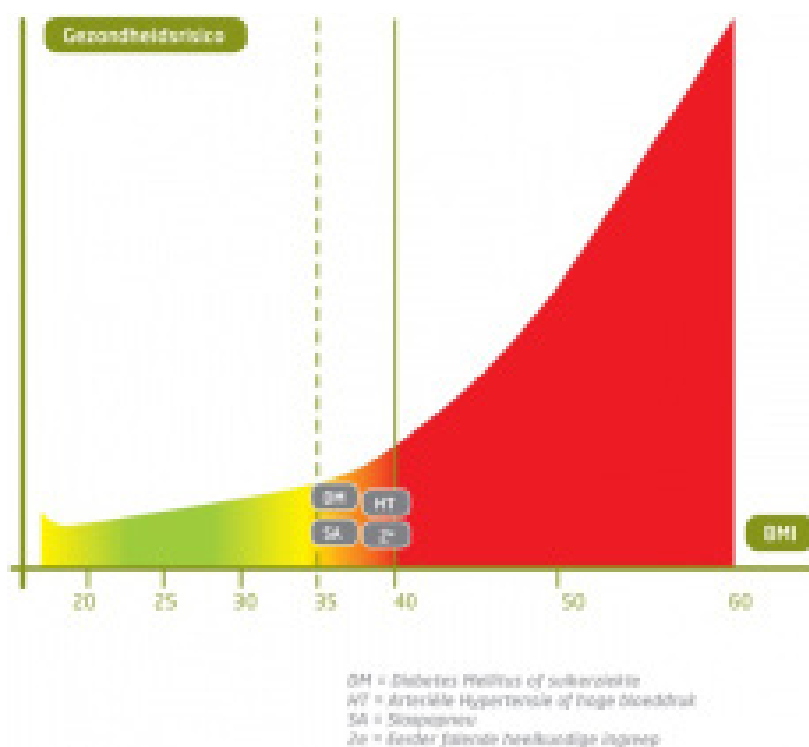
Gezondheidsrisico's en comorbiditeiten van obesitas

Deze comorbiditeiten of complicaties zijn:

- hoge bloeddruk, arteriële hypertensie
- diabetes mellitus type 2
- hart- en vaatziekten
- psychische problemen
- gewrichtsklachten
- kanker
- slaapstoornissen
- ...

Gerelateerde gezondheidsrisico's

De onderstaande figuur geeft weer in welke mate de gezondheidsrisico's toenemen bij een stijgende BMI. Vanaf een BMI van 35 met comorbiditeiten en vooral bij een BMI vanaf 40 nemen de gezondheidsrisico's in ernstige mate toe (rode vlak).

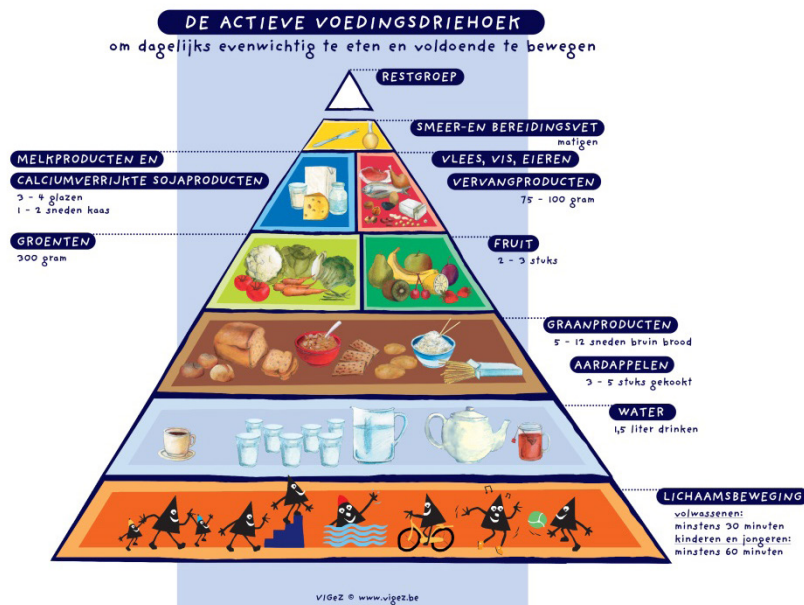


Voeding en dieet

Tijdens de eerste consultatie tracht de diëtiste een beeld te vormen van het huidige voedingspatroon en de leefgewoonten. Vanuit die anamnese stellen we samen een aangepast en haalbaar dagschema op. Daarnaast ontvangt u verschillende informatiebrochures en nuttige tips.

Tijdens de opvolgconsultaties bespreken we eventuele knelpunten en vragen en stellen we samen nieuwe doelen op. De frequentie van de opvolgconsultaties is zeer individueel en wordt onderling afgesproken. Bij elk consult wordt u gewogen en het gewichtsverloop bijgehouden.

Indien u vragen heeft, kan u contact opnemen met onze [diëtiste: 011 71 50 91](tel:011715091)



Bewegen - Sporten

Onder begeleiding van kinesisten kan u 2 tot 3 maal per week in het ziekenhuis komen trainen. De groepstrainingen duren telkens één uur. Het programma bestaat zowel uit duurtraining als krachttraining.

Krachttraining is nodig om tijdens het vermageringsproces het verlies aan spiermassa te beperken en duurtraining is noodzakelijk om de vetmassa te reduceren. Na een algemene opwarming waarbij de grote spiergroepen worden aangesproken, krijgt u een op maat gemaakt trainingsprogramma. Daarnaast krijgt u tips om het activiteitsniveau ook thuis te verhogen.

Om een blijvend gewichtsverlies te behouden, zet u best na afloop van het trainingsprogramma thuis of in uw omgeving de sportactiviteiten verder. Bijvoorbeeld wekelijks te fietsen, lopen, zwemmen, aansluiten bij een sportclub,

Voordelen van sporten:

- Lichaamsbeweging zorgt voor een verbranding van calorieën en leidt dus tot gewichtsverlies.
- Fysieke activiteiten zorgen voor een daling van de cholesterol en de bloeddruk, met een gunstig effect op hart- en bloedvaten.
- Lichaamsbeweging zorgt voor aanmaak en versteviging van de spieren.
- Door fysieke training wordt het metabolisme of de stofwisseling geactiveerd.
- Beter zelfvertrouwen.
- Regelmatige lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op de glycemie (bloedsuikerspiegel) van diabetespatiënten. Door veel te bewegen kan de medicatie en/of de insuline verminderen.

Elke trainingssessie dient ingepland te worden in de agenda. Dit kan u bespreken met de kinesisten. Indien u niet aanwezig kan zijn op uw afspraak, vragen we ons te verwittigen op het nummer: **011 71 55 63 (kine)**.



Psychologische begeleiding

Psychotherapeutische begeleiding kan voorzien worden op verschillende momenten in het behandelproces.

Zes maanden na de operatie wordt er steeds een opvolgingsgesprek met de psycholoog voorzien. Vaak gaat het erg goed vlak na de operatie maar ontstaan er problemen een aantal maanden na de ingreep. Tijdens dit opvolgingsgesprek worden mogelijke aanpassingsmoeilijkheden in kaart gebracht en wordt er samen met u bekeken of een psychotherapeutische begeleiding zinvol kan zijn. Indien er geen verdere begeleiding wordt opgestart wordt er voornamelijk gekeken naar terugvalpreventie: hoe gaat u om met stress, met de stabilisatie van het gewicht, verlies van motivatie, ...

Ook al wordt er geen verdere begeleiding opgestart na de opvolgconsultatie, toch kunt u steeds terug contact opnemen om een nieuwe afspraak te plannen. [Tel.: 011 71 54 85](tel:011715485)



Contact

Wenst u meer informatie of zit u nog met vragen?

Neem gerust contact op met de coördinator van het obesitascentrum.

Obesitas centrum SFZ
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder

Coördinator obesitascentrum

Mevr. Volders Laure

Tel.: 011 71 54 76

Abdominaal chirurgen

Dr. Nathalie Deferm

Secretariaat: 011 71 58 12

Endocrinologen

Dr. Katrien Laga - Dr. Heidi Vanderstappen

Secretariaat: 011 71 58 13

Psycholoog

Lieve De Clerck

Tel.: 011 71 54 85

Diëtisten

Mevr. Annelies Van Leuffelen - Mevr. Evelien Vranken

Tel.: 011 71 50 91

Kinesisten

Tel.: 011 71 55 63

© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.





Publicatiedatum: Juni 2022, Obesitaskliniek
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be