

Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau "GoodFood, Food, Health & Education", een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

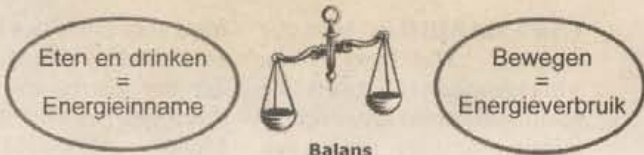
Dit artikel gaat over de definitie van overgewicht en hoe je bepaalt of een persoon overgewicht heeft.



"Definitie van overgewicht"

Overgewicht en obesitas zijn benamingen voor hetzelfde begrip: een te hoog lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte, door abnormale of buitensporige opeenhoping van vet in het lichaam. Het is doorgaans het gevolg van een ongezonde leefstijl; bijvoorbeeld: ongezonde voeding, onvoldoende beweging, teveel zittende activiteiten, overmatig alcoholgebruik. Bij een klein percentage van de gevallen heeft overgewicht een medische of erfelijke oorzaak.

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is in feite een verkeerde balans tussen energie-inname (=voeding) en energieverbruik (=lichamelijke activiteit). Een positieve energiebalans (hogere energie-inname dan energieverbruik) leidt tot een toename in lichaamsgewicht.

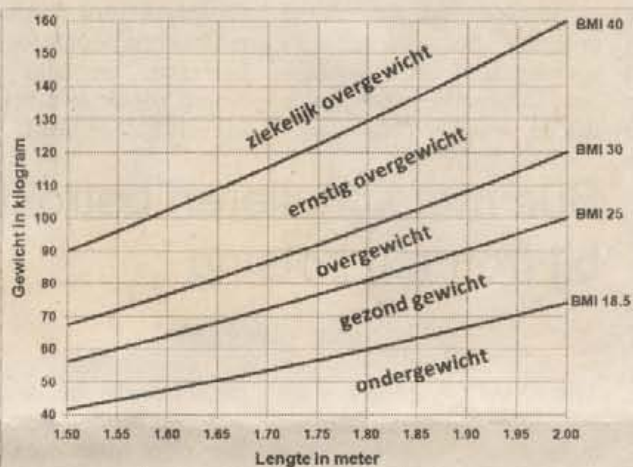


Overgewicht en in het bijzonder obesitas hangen samen met chronische aandoeningen zoals diabetes mellitus type 2 (ook wel suikerziekte genoemd), hypertensie (hoge bloeddruk), hart- en vaatziekten (beroerte, hartstilstand, nierinsufficiëntie), verhoogd cholesterol, onvruchtbaarheid (bij vrouwen), gewrichtsklachten (rugpijn, pijn in de heupen, enkels en knieën) en verschillende vormen van kanker. Daarnaast gaat overgewicht samen met het optreden van psychische problemen (depressie, onzekerheid, sociaal isolement waardoor men minder onder de mensen wenst te komen) en een relatief groot verlies in de kwaliteit van het leven (wegens ziekte, lichamelijke en psychische klachten).

Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index of BMI is een formule gebaseerd op lengte en gewicht die wereldwijd wordt gebruikt door artsen en diëtisten om iemands lichaamsgewicht te beoordelen. Het Body Mass Index getal geeft u een indicatie of u te licht, normaal, te zwaar of veel te zwaar bent voor uw lengte. De BMI

Volgens de World Health Organization (WHO) is er bij volwassenen sprake van overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) van 25,0 kg/m² en hoger. Hierbij wordt onderscheid gemaakt in matig overgewicht (BMI 25,0-29,9 kg/m²) en ernstig overgewicht (BMI ≥ 30,0 kg/m²) oftewel obesitas. De WHO beschouwt een BMI tussen 18,5 en 25,0 kg/m² als ideaal voor een gezond mens.



NB: De BMI-indeling geldt alleen voor volwassenen. Voor kinderen onder de 18 jaar gelden speciale kinder-BMI tabellen.

De beperkingen van de BMI

De Body Mass Index als gezondheidsindicator is helaas niet alleen zaligmakend. Met de BMI berekening is het bijvoorbeeld mogelijk om in de 'overgewicht' klasse te komen, ook al bent u gespierd en heeft u een laag vetpercentage (body buildersfiguur).

De BMI is geen goede methode om de gezondheidstoestand te berekenen van:

- atleten en bodybuilders; de berekening houdt geen rekening met spiermassa
- zwangere vrouwen
- mensen boven de 65 jaar

Body Mass Index (BMI)

De **Body Mass Index** of **BMI** is een formule gebaseerd op lengte en gewicht die wereldwijd wordt gebruikt door artsen en diëtisten om iemands lichaamsgewicht te beoordelen. Het **Body Mass Index** getal geeft u een indicatie of u te licht, normaal, te zwaar of veel te zwaar bent voor uw lengte. De **BMI** is een goede indicator voor de gezondheidstoestand voor de gemiddelde persoon (man of vrouw) en is een vrij accurate voorspeller van gezondheidsproblemen die worden veroorzaakt door overgewicht. In het kort, hoe hoger uw **BMI** getal, hoe groter het risico dat u loopt om gezondheidsproblemen te krijgen.

Bereken uw eigen BMI

BMI = lichaamsgewicht in kg / (lengte in meter x lengte in meter)

Voorbeeld: een persoon van 90 kilo en een lengte van 1.73 meter:

$$\frac{90}{1.73 \times 1.73} = \frac{90}{3} = 30$$

Deze persoon heeft ernstig overgewicht oftewel obesitas.

BMI waarde	Interpretatie	Gezondheidsrisico
< 18.5	Ondergewicht	Te licht, te weinig reserve bij ziekte
18.5 - 24.9	Gezond of normaal gewicht	U zit goed, proberen zo te houden
25.0 - 29.9	Overgewicht	Liefst afslanken tot gezond gewicht.
30.0 - 39.9	Obesitas (ernstig overgewicht)	Zeer grote kans op het ontstaan van diabetes mellitus, hart- en vaatandoeningen, onvruchtbaarheid (bij vrouwen) en gewrichtsklachten.
> 40	Morbide obesitas (ziekelijk overgewicht)	U moet dringend afvallen want uw gezondheid is in groot gevaar!

bundelsingularity).

De **BMI** is geen goede methode om de gezondheidstoestand te berekenen van:

- atleten en bodybuilders; de berekening houdt geen rekening met spiermassa
- zwangere vrouwen
- mensen boven de 65 jaar

Een andere methode die goed werkt in combinatie met de **BMI** is de meting van de middelomtrek. De middelomtrek wordt iets boven de navel gemeten. Een middelomtrek van 80-88 cm bij vrouwen of 94-102 cm bij mannen past bij een normaal gewicht.

Bedenk wel, dat de **BMI** methode en de middelomtrek meting slechts een indicatie weergeeft en dus geen (medische) diagnose is.

Voor gezondheidsproblemen moet U altijd een arts raadplegen!

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; surinamewordttezwaar@gmail.com

In het volgende artikel dat op vrijdag 19 februari verschijnt zal ingegaan worden op de problematiek rondom overgewicht in onze regio.

GoodFood gezondheidstip

Neem onderweg altijd een flesje water mee; je snoept minder snel als je 1 - 1¹/₂ liter water per dag drinkt (naast je andere dranken).