

## 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 úw leefstijl?

Dit artikel gaat over de oorzaken van overgewicht.



### "Oorzaken van overgewicht"

Het toenemend probleem van overgewicht begint al in de kindertijd. Kinderen worden met de auto overal naartoe gereden omdat de straten te onveilig zijn om te fietsen of te lopen wegens gebrek aan fietspaden en trottoirs. Vele scholen hebben geen of nauwelijks nog het vak lichamelijke opvoeding. Vaak wordt juist het uurtje gym ook gebruikt om lessen van andere vakken in te halen. Televisie kijken en spelen op de computer is in de plaats gekomen van buiten spelen. Het aanbod aan speciaal op kinderen gericht energierijk voedsel en snoepgoed is overweldigend. Ook baby's krijgen al vroeg suiker in hun papflessen.

Volwassenen bewegen ook nauwelijks. De lichamelijke intensieve banen zijn omgeuild voor merendeels zittende kantoorbanen. Aan de noodzakelijke lichaamsbeweging moeten we dus in onze vrije tijd zien te voldoen. Om gezond te blijven is het advies om 5 maal per week minstens 30 minuten per keer flink te bewegen. Wandelen mag, maar het moet dan wel fors doorstappen zijn. Die mogelijkheid en gelegenheid hebben de meeste mensen niet in hun strakke tijdschema van kinderen en werken.

#### Gewichtstoename

Het lichaam heeft energie nodig om goed te functioneren. Die energie komt van voedsel. Als u net zoveel eet als uw lichaam nodig heeft, blijft u op gewicht. Eet u meer, dan wordt de extra energie opgeslagen als vetweefsel. Als het lichaam daar later geen aanspraak op maakt, komt u aan. Zelfs een gering overschot van energie-inname ten opzichte van het gebruik, kan op termijn gemakkelijk leiden tot overgewicht. Bijvoorbeeld een overschot van energie-inname van een klontje suiker (slechts 20 calorieën) per dag betekent ongeveer al 1 kilo gewichtstoename per jaar.



1 blikje soft

3. Te weinig beweging. Men pakt vaker de auto of het openbaar vervoer. Verlies van tijd door files en lange reistijden is hiervan het gevolg. Veel mensen hebben meerdere banen naast hun drukke gezinsleven. Door deze aspecten is er steeds minder tijd om te gaan sporten. Ook wordt het autowassen en tuinieren steeds vaker uitbesteed.

#### Factoren die bijdragen aan het ontstaan van overgewicht zijn:

- Na de bevalling worden vrouwen vanzelfsprekend zwaarder. Deze overtollige kilo's zijn niet altijd even gemakkelijk weg te krijgen. Tijdens de zwangerschap eten vrouwen vaak wat meer, waardoor deze gewoonte na de zwangerschap moeilijk weer terug te draaien is. Ook heeft men met de komst van de kleine meestal minder tijd voor sport. Op deze manier ontstaat veelal een blijvend overgewicht bij vrouwen.
- Erfelijke factoren. Kinderen van ouders met overgewicht lopen meer risico op het ontstaan van overgewicht dan kinderen van slanke ouders. Kinderen nemen meestal het eet- en beweggedrag van hun ouders over. Kinderen met overgewicht weten niet beter dan dat het overslaan van het ontbijt en een bami en soft op school kopen heel normaal is. Vroeger hadden mensen ook minder geld te besteden waardoor er minder werd gesnoept. Nu ouders dit wel kunnen betalen mogen de kinderen hier ook van meegenieten. Met alle gevolgen van dien.



- Mensen die depressief zijn vormen ook een risicogroep. Zij zoeken troost en sommigen vinden die in eten. Iedere keer als ze zich niet goed voelen eten ze bijv. chocola om zich beter te voelen. Hierdoor worden zij zwaarder en nog meer aangekeken door de maatschappij. In grotere onzekerheid en depressiviteit kan dit resulteren. Men belandt dan in eenzaam isolement wat weer wordt

het lichaam heeft energie nodig om goed te functioneren. Die energie komt van voedsel. Als u net zoveel eet als uw lichaam nodig heeft, blijft u op gewicht. Eet u meer, dan wordt de extra energie opgeslagen als vetweefsel. Als het lichaam daar later geen aanspraak op maakt, komt u aan. Zelfs een gering overschot van energie-inname ten opzichte van het gebruik, kan op termijn gemakkelijk leiden tot overgewicht. Bijvoorbeeld een overschot van energie-inname van een klontje suiker (slechts 20 calorieën) per dag betekent ongeveer al 1 kilo gewichtstoename per jaar.



1 blikje soft  
= 6 klontjes suiker

### Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht heeft meerdere oorzaken. De belangrijkste oorzaak is echter een ongezonde leefstijl. Te veel energierijk voedsel (vet, suiker, te grote porties) en te weinig beweging.

### De hoofdoorzaken van het ontstaan van overgewicht zijn:

1. Een verkeerd voedingspatroon. Te veel vet en suikers met de voeding, te grote porties, ontbijt overslaan, onregelmatig eten, te weinig drinken, vezelarme voeding (wit brood/ witte rijst weinig groenten en fruit in plaats van bruin brood/ zilvervliesrijst/ voldoende groente en fruit).
2. Het steeds drukker leven van mensen in deze tijd zorgt ervoor dat mensen minder tijd hebben voor de organisatie rondom gezonde maaltijden. Men koopt daardoor sneller wat op straat. Daarnaast zorgt het drukke leven van mensen voor veel stress wat kan leiden tot ongecontroleerd eten om zich beter te voelen.



De 'moderne' manier van uw hond uitlaten.



- Mensen die depressief zijn vormen ook een risicogroep. Zij zoeken troost en sommigen vinden die in eten. Iedere keer als ze zich niet goed voelen eten ze bijv. chocola om zich beter te voelen. Hierdoor worden zij zwaarder en nog meer aangekeken door de maatschappij. In grotere onzekerheid en depressiviteit kan dit resulteren. Men belandt dan in een sociaal isolement wat weer wordt gecompenseerd met eten.
- Sommige medicijnen zorgen voor een toenemend honger- of dorstgevoel. Andere medicijnen kunnen zorgen voor een grotere vetopslag of het vasthouden van vocht.
- Te weinig slaap. Bij te weinig slaap ontstaat in het lichaam een gebrek aan het natuurlijke hormoon leptine dat je trek en vetverbranding regelt. Dit is eigenlijk de stof die de hersenen aangeeft dat je verzadigd bent. Bij een tekort aan die stof in het lichaam weet je lichaam niet dat je eigenlijk al vol bent, waardoor je logischerwijs meer gaat eten. Dit leidt tot gewichtstoename.

Als er sprake is van overgewicht, dan is het belangrijk om af te vallen. Als er sprake is van obesitas (ernstig overgewicht) of zelfs morbide obesitas (zickelijk overgewicht) is het absoluut **NOODZAKELIJK** om te gaan afvallen. Als het zelf niet lukt, schakel hulp in van een deskundige. Dit kan uw huisarts, een diëtist, een fysiotherapeut, een psycholoog of een combinatie hiervan zijn.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; [surinamewordttezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordttezwaar@gmail.com)

In het volgende artikel dat op vrijdag 19 maart verschijnt zal ingegaan worden op de gevolgen van overgewicht voor uw gezondheid.

### GoodFood gezondheidstip

Sla het ontbijt niet over. Niet ontbijten werkt in je nadeel als je wilt afvallen. Integendeel, neem 's ochtends een stevig, gezond ontbijt, met b.v. meergranen- of volkorenbrood met dieetmargarine en mager beleg (bv kippenham, gekookt ei, tonijn, sandwichspread), halfvolle melk of pap/ muesli. Wanneer je een stevig ontbijt hebt gehad, zal een vrucht als tussendoortje tegen 10-11 uur tot aan de lunch voldoende zijn.