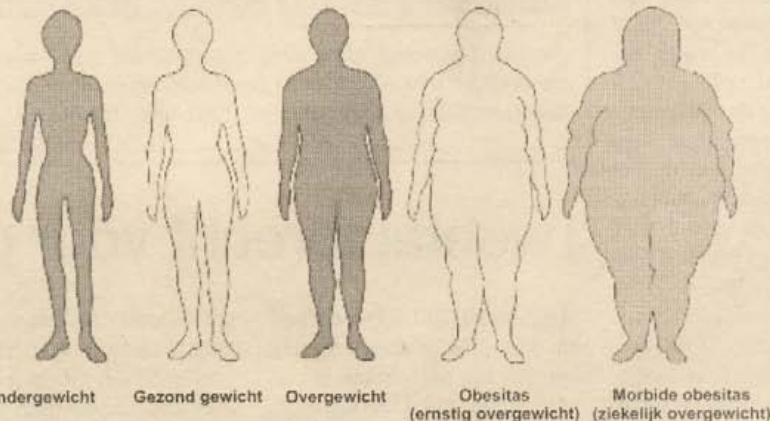


Suriname wordt te zwaar

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 gevolgen van overgewicht voor uw gezondheid.



Een ongezond eetpatroon en te weinig beweging zijn vaak de hoofdoorzaken voor het ontstaan van overgewicht, en de daaraan gerelateerde ziekten zoals onder andere; hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, hypertensie, jicht, onvruchtbaarheid, kanker en gewrichtsklachten.

Val af door gezonder en regelmatigere te eten en meer te bewegen. Door gewicht te verliezen voel je je fitter, gezonder en dus lekkerder in je vel.

"Risico's van overgewicht"

Zelfs weinig afvallen levert een groot voordeel op. De afgelopen 20 jaar is het aantal mensen met overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) over de hele wereld sterk toegenomen. Overgewicht is wereldwijd gezien zo'n ernstig probleem geworden dat de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) overgewicht tot een chronische ziekte heeft verklaard*. Nu al is 1 op de 2 vrouwen en 4 op de 10 mannen in Suriname te zwaar. Ook het aantal kinderen met overgewicht neemt onrustbarend toe.

Mocht deze groep 5 - 10% van zijn gewicht afslanken, bereikt men reeds grote gezondheidsvoordelen (dwz. Bij iemand van 90 kg levert 4 1/2 - 9 kg afslanken al heel veel gezondheidswinst op). Men hoeft niet perse tot het 'ideaal lichaamsgewicht' af te slanken. Het is uit onderzoek gebleken dat dat voor velen moeilijk haalbaar is.

Overgewicht en ziekten en aandoeningen

Overgewicht heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid. Het verhoogt de kans dat mensen bepaalde aandoeningen krijgen. Ook kan het bestaande ziekten verergeren. Onderstaand een overzicht van ziekten die verband houden met ongezonde voeding en onvoldoende beweging.

het krijgen van hart- en vaatziekten, blindheid, aantasting van de nieren en het zenuwstelsel en soms amputaties. Door gewichtsverlies kan een eventuele diabetes mellitus type 2 zonder medicijnen, onder controle gehouden worden. Sommigen spreken zelfs van 'verdwijnen' van de diabetes mellitus wegens gewichtsverlies.

Onvruchtbaarheid vrouwen en mannen

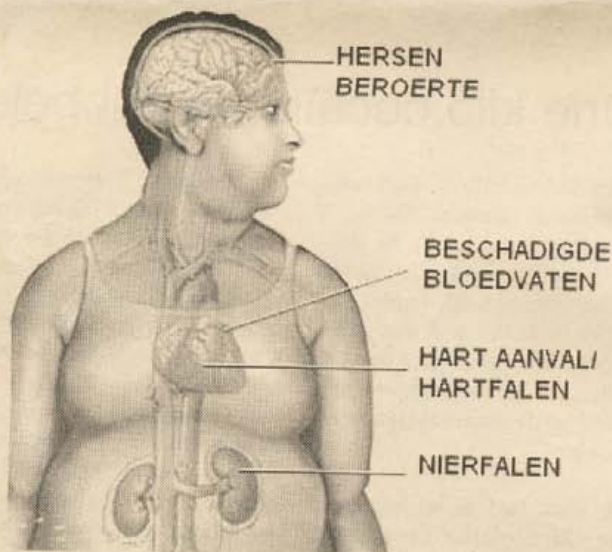
Vrouwen met overgewicht hebben meer moeite met zwanger raken dan andere vrouwen. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met obesitas (ernstig overgewicht) vaak een onregelmatige cyclus hebben, hetgeen niet bevorderlijk is voor het zwanger worden. Uit onderzoek is bovendien gebleken dat mannen met overgewicht ook rekening moeten houden met vruchtbaarheidsproblemen.

Kanker

Er is een duidelijke relatie tussen overgewicht en kanker. Mensen met overgewicht hebben bijvoorbeeld een grotere kans op dikke darmkanker, nierkanker en slokdarmkanker. Baarmoederhals- en borstkanker zijn veelvoorkomende typen kanker bij vrouwen met overgewicht. Vrouwen die op hun gewicht letten, weinig alcohol drinken en veel beweging nemen, kunnen het risico op borstkanker met 40 procent verminderen.

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten is de verzamelnaam voor aandoeningen die het hart- en bloedvatstelsel aangaan. Deze ziekten zijn op dit ogenblik doodsoorzaak nummer 1 in de wereld en ook in Suriname. Hart- en vaatziekten ontstaan als de bloeddorstroming rond het hart of naar de hersenen, onvoldoende wordt. Het grootste gevaar hiervan is dat iemand een hartaanval of een beroerte kan krijgen. De meeste hart- en vaatproblemen ontstaan door factoren afhankelijk van iemands levensstijl (ongezonde voeding, roken, alcoholmisbruik, stress en te weinig beweging) en (deels) behandelbare of vermijdbare factoren (verhoogd cholesterol, diabetes mellitus, overgewicht, verhoogde bloeddruk).



Ongezonde voeding, onvoldoende lichaamsbeweging en overgewicht verhogen de kans op ziekten

Diabetes mellitus type 2 (suikerziekte)

Bij ongeveer 1 op de 3 mensen met overgewicht en obesitas ontwikkelt zich diabetes mellitus type 2. Als gevolg van het overgewicht (voornamelijk het vet in de buik) stijgt namelijk de hoeveelheid vetten in het bloed. Deze vetten hebben een aantal kwalijke effecten met als gevolg dat de cellen (bijv. spieren) ongevoelig worden voor het hormoon insuline. Deze ongevoeligheid voor insuline wordt door het lichaam gecompenseerd door meer insuline in de alvleesklier (pancreas) te maken en af te geven aan het bloed. Dit kan lange tijd goed gaan maar na verloop van tijd faalt de alvleesklier om genoeg insuline aan te maken. Hierdoor stijgt langzaam het bloedglucose totdat de waarde wordt bereikt waarbij de arts de diagnose diabetes mellitus type 2 stelt. Mensen met diabetes mellitus type 2 hebben een sterk verhoogde kans op

Gewrichtsklachten

Wie overgewicht heeft, zal zijn gewrichten logischerwijs meer belasten dan een slank persoon. Vooral de gewrichten van enkels, knieën, heupen en de onderrug hebben flink te lijden onder de extra kilo's die ze moeten dragen.

Geestelijke gezondheid

Mentaal hebben mensen met overgewicht het een en ander te verduren. Kinderen met overgewicht worden vaak gepest omdat ze niet goed mee kunnen doen met gym en volwassenen kunnen moeilijkheden krijgen bij het aangaan van relaties of het vinden van een baan. Daarom kampen veel mensen met overgewicht met onder andere weinig gevoel van zelfwaardering, weinig zelfvertrouwen en zelfs zware depressies. Ook hun seksuele leven kan eronder lijden.

Het staat vast dat mensen met overgewicht een grotere kans hebben om eerder te sterven dan mensen zonder overgewicht. Het is belangrijk dat u dus iets doet aan uw overgewicht, om zo het risico op het ontstaan van ziekten en aandoeningen te beperken. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een gewichtsafname vanaf vijf (5) procent al kan leiden tot een aanzienlijke verlaging van het risico op eerder genoemde ziekten. Leef langer en gezonder door blijvend gewicht te verliezen.

Bronvermelding:

*:<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/> of <http://www.Overgewicht.org/Nieuws/tabid/59/ArticleID/973/View/Details/Src/Org/Default.aspx> of www.internisten.nl/vereniging/informatie/informatie/

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

In het volgende artikel dat op vrijdag 2 april verschijnt zal ingegaan worden op maatschappelijke en sociale gevolgen van overgewicht.

GoodFood gezondheidstip

Eet bewust en langzaam

Dit heeft vele voordelen, je geniet langer van je eten, je merkt beter wanneer je verzadigd bent (duurt vaak 20 minuten na de 1e hap). Bij te snel eten merk je dus niet (snel genoeg) wanneer je genoeg hebt, waardoor je te laat ontdekt dat je teveel hebt gegeten. Een paar tips om langzaam te eten; leg je bestek tussen elke hap even neer, neem eventueel een slokje water of eet op het tempo van je kinderen ipv hen aan te sporen door te eten.