

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 dagelijkse realiteit voor mensen met overgewicht en waarom afslanken gunstig is.



"De dagelijkse realiteit voor mensen met overgewicht en waarom afslanken gunstig is"

Ondanks dat overgewicht wereldwijd de meest voorkomende aandoening is, lijkt de wereld er nog steeds niet op te zijn ingesteld. Het is inmiddels bekend dat meer dan de helft van de bevolking te zwaar is. Toch wordt de individu die met extra gewicht in de maatschappij staat op de meest uiteenlopende wijze daarmee geconfronteerd. De ervaringen van mensen met overgewicht worden in dit artikel belicht.

Praktische situaties

De dagelijkse realiteit van iemand met overgewicht of obesitas (ernstig overgewicht) kan er als volgt uitzien:

- Niet makkelijk geschikte kleding in eigen maat kunnen vinden. De kleding die te vinden is, is vaak gericht op de 'oudere' vrouw. Sexy of gewoon vlotte kleding voor de 'jongere of jong voelende' vrouw is moeilijk te vinden.
- Kleding in grote maten is duurder. Ondergoed in grote maten, in verschillende modellen, is ook moeilijk te vinden
- Kinderen met overgewicht kunnen geen kleding op de kinderafdeling vinden, maar moeten bij de volwassen afdeling kijken en deze kleding laten inkorten.
- Mensen met overgewicht dragen vaak slippers of instappers. Schoenen met veters of bandjes worden niet gedragen omdat men moeilijk voorover kan buigen om de veters/ bandjes vast te maken. Ook knellen dichte schoenen eerder.
- Veel medische apparatuur en gebruiksvoorwerpen zijn nog niet afgestemd op grote maten. Ziekenhuisbedden, rolstoelen of operatietafels zijn vaak te smal. De manchetten van bloeddrukmeters zijn vaak niet berekend op een brede bovenarm. Hierdoor kan de bloeddruk niet optimaal gemeten worden.
- Voor de verpleging is het behandelen van iemand met overgewicht zwaarder dan iemand die licht is. Er zijn bijvoorbeeld meerdere verpleegkundigen nodig om iemand te wassen, verplaatsen of op te tillen.
- Iemand met overgewicht kan vaak moeilijk achter het

jes geïrriteerd raken door degene met overgewicht die op twee Jardin stoelen zit. De persoon in kwestie wil wel een stoel afstaan maar kan niet, want de stoel die overblijft is niet stevig genoeg om haar of hem te dragen.

- Bussen rijden soms door wanneer ze iemand met overgewicht zien staan bij de halte. En als je wordt meegenomen wordt er soms luid door de bus geroepen dat je niet op het klapstoeltje mag zitten, omdat de klapstoeltjes het gewicht niet kunnen dragen.
- Gymgroepen zijn niet altijd ingesteld op mensen met overgewicht, waardoor deze de les slechts gedeeltelijk kunnen volgen. De lessen zijn dan zo intensief zwaar, dat juist deze groep gedemotiveerd raakt om de volgende keer weer te komen.
- De omgeving van iemand die probeert af te slanken werkt weleens demotiverend. Men vindt dat de persoon niet zo 'ongezellig' moet doen wanneer er lekkers wordt geserveerd en de persoon het er op dat moment niet voor kiest. Of wanneer iemand op straat loopt of jogt om wat aan zijn of haar gewicht te doen, kunnen voorbijgangers vervelende opmerkingen maken
- De omgeving maakt steeds verschillende opmerkingen. In de periode dat de persoon in gewicht toenam ontving de persoon negatieve opmerkingen over de gewichtstoename. Wanneer de persoon vervolgens afslankt, krijgt men daar juist negatieve opmerkingen over, bijvoorbeeld in trant van "je moet niet teveel afvallen hoor, want het staat je niet". Of men vraagt zich af of je niet ziek bent.
- Ook worden kinderen met overgewicht vaker gepest op school, wat een negatieve invloed heeft op hun schooltijd, zelfbeeld en toekomstperspectieven.

Dit is slechts een kleine opsomming van situaties waar mensen met overgewicht dagelijks mee te maken hebben. Vanzelfsprekend kan dit frustraties en minderwaardigheidscomplexen in de hand werken.

Waarom afslanken gunstig is

Afslanken loont op meerdere manieren dan alleen het tegenaan van aan overgewicht gerelateerde ziekten zoals, hartaanval, beroerte, diabetes, onvruchtbaarheid (borst)kanker en pijn aan gewrichten. Daar een lichter volk om vele redenen waaronder een verminderd ziekte verzuim, een toenemende productiviteit op de werkvloer en lagere ziektekos-

gen omdat men moeilijk voorover kan buigen om de veters/bandjes vast te maken. Ook knellen dichte schoenen eerder.

- Veel medische apparatuur en gebruiksvoorwerpen zijn nog niet afgestemd op grote maten. Ziekenhuisbedden, rolstoelen of operatietafels zijn vaak te smal. De manchetten van bloeddrukmeters zijn vaak niet berekend op een brede bovenarm. Hierdoor kan de bloeddruk niet optimaal gemeten worden.
- Voor de verpleging is het behandelen van iemand met overgewicht zwaarder dan iemand die licht is. Er zijn bijvoorbeeld meerdere verpleegkundigen nodig om iemand te wassen, verplaatsen of op te tillen.
- Iemand met overgewicht kan vaak moeilijk achter het stuur plaatsnemen en de verplichte autogordel omdoen.
- Openbare toiletten zijn vaak te klein om je prettig en vrij in te kunnen bewegen
- Begraafplaatsen bieden speciale 'kelders' aan voor mensen met overgewicht, die duurder zijn dan normale kelders. Ook de afleggers en de kist worden duurder zodra de persoon buiten de 'standaard maten' valt.
- Vliegtuigstoelen zitten ongemakkelijk omdat ze te smal zijn. Gangpaden zijn ook te smal om vrij doorheen te lopen. In bepaalde landen moet men nu in het vliegtuig voor 2 stoelen betalen, vanwege de extra ruimte die wordt ingenomen en de extra kilo's die worden vervoerd.



Sociale situaties

- Jardin stoelen (witte plastic stoelen) zijn vaak niet stevig genoeg om op te zitten. Men is vaak genoodzaakt om er op minstens twee te zitten. Het gebeurt dat mensen op feest-

Dit is slechts een kleine opsomming van situaties waar mensen met overgewicht dagelijks mee te maken hebben. Vanzelfsprekend kan dit frustraties en minderwaardigheidscomplexen in de hand werken.

Waarom afslanken gunstig is

Afslanken loont op meerdere manieren dan alleen het tegengaan van aan overgewicht gerelateerde ziekten zoals, hartaanval, beroerte, diabetes, onvruchtbaarheid (borst)kanker en pijn aan gewrichten. Daar een lichter volk om vele redenen waaronder een verminderd ziekte verzuim, een toenemende productiviteit op de werkvloer en lagere ziektekosten, een positieve uitwerking heeft op de ontwikkeling van een land, kan afslanken niet alleen meer gezien worden als een 'individueel probleem'.

Er moet een zodanig klimaat in Suriname geschapen worden, dat slank zijn haalbaar is voor het 'individu' en ondersteund wordt door alle partijen: de persoonlijke omgeving, de eetgelegenheden, school- en bedrijfskantines, openbare sportfaciliteiten in alle buurten en districten, aantrekkelijk en betaalbaar gezond voedsel in de winkels, diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen in het verzekeringspakket van alle verzekeraars.

Met meer nationale voorlichting over een gezonde leefstijl en maatregelen die deze gezonde leefstijl voor iedereen beschikbaar maken, kan Suriname zich met een lichtere bevolking opmaken voor een meer welvarende toekomst.

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

In het volgende artikel dat op vrijdag 23 april verschijnt zal ingegaan worden op gezonde voeding en leefstijladvies

GoodFood gezondheidstip

Eet niet voor de tv, maar aan tafel

Uit onderzoek is gebleken dat wanneer je voor de tv eet, je 40% meer calorieën binnenkrijgt. Als je afgeleid bent tijdens het eten, eet je vaak te veel en heb je niet door wanneer je verzadigd bent. Ga gewoon lekker aan tafel zitten, maak er iets gezelligs van samen met je huisgenoten, concentreer je op je eten en geniet van elke hap.