



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 vrouwen en overgewicht.

Handwritten note: **1 schraamsvormen vrouwen**
Handwritten note: **lengte = 1,65 meter** →

"Vrouwen en overgewicht"

Ondergewicht	Gezond gewicht	Overgewicht	Obesitas (ernstig overgewicht)	Morbide obesitas (ziekelijk overgewicht)
BMI < 18.5	BMI=18.5-24.9	BMI=25.0-29.9	BMI=30.0-39.9	BMI >40
Kleiner dan 50.4 kg	50.4-68.1 kg	68.1-81.7 kg	81.7-108.0 kg	Groter dan 108.0kg

Wereldwijd is er sprake van een toename van het aantal mensen dat te maken heeft met overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht). De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat overgewicht epidemische vormen heeft aangenomen op wereldschaal. De groeiende omvang van buiken en billen tekent zich ook steeds duidelijker af in Suriname. De cijfers bevestigen dit patroon.

Bij een omtrek verhouding van meer dan 0,8 bij vrouwen is er sprake van appelvormige vetverdeling die de gezondheid ernstig in gevaar kan brengen. Het is dan verstandig om contact op te nemen met je huisarts. Die kan je eventueel doorverwijzen naar een diëtist. Deze kan je helpen betere controle te krijgen over je eetgedrag en leefstijl.

BMI waarde	Interpretatie	Suriname	
		Vrouwen	Mannen
25.0 - 29.9	Overgewicht	36.0 %	35.4 %
30.0 - 39.9	Obesitas (ernstig overgewicht)	17.2 %	7.0 %
Totaal:		53.2%	42.4%

Oorzaken van overgewicht

Meestal is de oorzaak van overgewicht duidelijk. Het lichaam krijgt meer voeding dan het nodig heeft. Daarbij kunnen veel factoren een rol spelen. Verkeerde eetgewoonten en de samenstelling van het voedselpakket zijn vaak de oorzaak in combinatie met te weinig beweging. Verder kan het hongergevoel verstoord zijn, waardoor bijna voortdurend het idee bestaat dat men honger heeft. Abnormaal eetgedrag kan ook een psychische oorzaak hebben. Spannningen, frustraties, agressie of teleurstellingen worden als het ware 'weg gegeten'. Maar meestal is het overgewicht te wijten aan te weinig lichaamsbeweging en of een relatief te hoge calorie-inname.

Opvallend is dat vrouwen in Suriname over het algemeen zwaarlijviger zijn dan mannen.

- Circa de helft van de vrouwen (53.2%) in Suriname heeft overgewicht. Van die helft vrouwen heeft circa één op de vijf (17.2%) obesitas (ernstig overgewicht).

Wanneer spreken we van overgewicht?

Bij overgewicht heeft iemand een te grote vetvoorraad en is het lichaamsgewicht te hoog in verhouding tot de lichaamslengte. Om te meten of iemand overgewicht heeft, maken we gebruik van de Body Mass Index (BMI). Hierbij deel je het lichaamsgewicht door de lengte in het kwadraat, dus: Gewicht: lengte x lengte = BMI. Bijvoorbeeld: je weegt 75kg en bent 1,65 m lang. $75 : 1,65 \times 1,65 = \text{BMI } 27,5$

- Beneden de 18,5 heb je ondergewicht
 - Tussen de 18,5 en 25 heb je een gezond gewicht
 - Tussen de 25 en 30 heb je overgewicht
 - Tussen de 30 en 35 heb je ernstig overgewicht (obesitas)
 - Boven de 40 heb je ziekelijk overgewicht (morbide obesitas)
- De persoon in het voorbeeld heeft dus overgewicht en doet er goed aan om af te vallen tot een gezond gewicht, in elk geval niet meer aan te komen.

Waar zitten de extra kilo's?

Naast de hoeveelheid vet op je lichaam speelt de verdeling ervan ook een belangrijke rol voor je gezondheid.

Appelvorm: Vet rond je buik, ook wel appelvormige of mannelijke vetverdeling genoemd, is het meest ongezond. Het teveel aan buikvet (vetophoping rond de organen in de buik) verhoogt het risico op het ontstaan van diabetes mellitus (suikerziekte) en hart- en vaatziekten. Een appelvormige vrouw heeft doorgaans een grote buik, weinig taille, relatief slanke heupen en flinke borsten. Het vergroot de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Voordelen van het appelfiguur: een sterk ontwikkeld libido, geringe kans op cellulitis, valt relatief makkelijk af, je benen en billen blijven een leven lang mooi strak. Een nadeel van een appelfiguur is dat je makkelijk nog meer aankomt.

Peervorm: Vrouwelijke vetverdeling, ook wel peervormige vetverdeling genoemd, is minder nadelig voor de gezondheid. De peervormige vrouw heeft relatief brede heupen, stevige bovenbenen, een smalle taille en relatief kleine borsten. Voordelen van het peerfiguur: weinig kans op diabetes en hart- en vaatziekten en verhoogde vruchtbaarheid. Een nadeel van een peerfiguur is dat het lichaamsvet stevig verankerd zit. Ook krijgt men eerder te maken met cellulitis (putjes in huid van dijen en billen).



Verband tussen overgewicht en vruchtbaarheid

Het is al jaren bekend dat er een verband bestaat tussen het gewicht van vrouwen en hun vruchtbaarheid. Vrouwen die te zwaar (of te licht) zijn voor hun lengte en lichaamsbouw hebben vaker problemen om zwanger te worden dan vrouwen met een gezond gewicht. Bovendien hebben ze vaak een onregelmatige menstruele cyclus of helemaal geen menstruatie. De kans op een spontane zwangerschap binnen twaalf maanden daalt tot minder dan de helft wanneer de BMI toeneemt van minder dan 25 tot boven 30. Hierop bestaan natuurlijk uitzonderingen. Wanneer bij overgewicht een zwangerschap ontstaat, dan is er meer kans op miskramen, hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes en de geboorte van zware kinderen. Ook ligt het percentage keizersneden hoger.

Verband tussen overgewicht en borstvoeding

Na de zwangerschap ontwikkelen relatief veel vrouwen overgewicht. Met de vernieuwde situatie omtrent de zorg van het kindje is het ritme van de moeder vaak behoorlijk veranderd. Dat uit zich in een ander slaap-, eet- en bewegingsritme. Mocht de moeder ook buitenshuis werken, dan is het hervatten van deze drie aspecten wegens de veelheid aan extra taken, vaak een uitdaging. Minder slapen, onregelmatig eten en minder lichaamsbeweging leidt hierdoor tot overgewicht. Het geven van borstvoeding helpt de overtollige kilo's na de zwangerschap vaak wel kwijt te raken. Dames, geef uw pasgeboren kind ook wegens deze reden de borst!

Verband tussen overgewicht en menopauze

Rondom de menopauze komen de meeste vrouwen aan. Wegens hormonale veranderingen ontwikkelt zich vaak wat vet rondom het middel. De kans dat hart- en vaatziekten vanaf die periode in het leven beginnen op te treden is dan groter dan daarvoor. Vóór de menopauze worden hart- en bloedvaten namelijk beschermd door oestrogenen (vrouwelijke hormonen). Na de menopauze produceert het lichaam dit minder, waardoor deze beschermende factor wegvalt. Na de menopauze hebben vrouwen daardoor evenveel kans op het krijgen van een hartaanval of beroerte als mannen.

Vrouwen van Suriname

Laat het leven, ondanks alle levensfasen, geen vat op je krijgen. Voel je lekker, voel je fit, ongeacht je leeftijd. Niet iedereen hoeft de 'perfecte' maten na te streven, zolang je je maar lekker en vrij voelt. Maar verschuil je ook niet achter je leeftijd of je zwangerschap, want ook jij kan daar zelf je weg in banen. Geef jezelf wat tijd en ruimte, maar wacht niet te lang, want het is jouw gezondheid waar het om gaat. Zoek hier eventueel hulp voor bij de huisarts, diëtist, fysiotherapeut en/of psycholoog.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; surinamewordttezwaar@gmail.com
In het volgende artikel zal ingegaan worden op overgewicht en kinderen

Middel-heupomtrek meting

Om te bepalen of je een appel of peerfiguur hebt, kan je de taille-heup omtrektest uitvoeren. De verhouding tussen deze twee getallen geeft namelijk weer hoe je gebouwd bent. Hoe moet je het doen: meet je tailleomtrek door het meetlint tussen je heupbeen en de onderrand van je laatste rib te plaatsen (dit komt vaak iets boven de navel uit). Trek je buik niet in want dit geeft een verkeerde meting. Sta rechtop en meet liefst met ontbloot bovenlichaam. De heupmeting doe je op het breedste punt van de heupen.

Formule: middel in cm: heup in cm = middel/heup-verhouding

Vrouwen	Mannen
< 0,8 : goed	< 1,0 : goed
> 0,8 : te groot (appel-vorm)	> 1,0: te groot (appelvorm)

GoodFood gezondheidstip

Eet eens wat vaker een stuk advocaat

Advocaat is een van de weinige vruchten waar vet in voorkomt en dus ook een dikmaker is. Eet dus geen hele in een keer alleen op. Maar het type vet in advocaat is wel 'onverzadigd' vet, waardoor het zeer cholesterolverlagend werkt. Eet in deze advocaattijd dus eens lekker een stukje op brood want het doet je hart goed.