

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 relatie tussen zwangerschap en overgewicht

"Zwangerschap en overgewicht"

Gedurende de laatste decennia is de Surinaamse bevolking explosief toegenomen in lichaamsgewicht. Statistieken tonen aan dat ongeveer de helft van de Surinaamse vrouwen lijdt aan overgewicht. Van die helft heeft één op de vijf vrouwen ernstig overgewicht (obesitas). Het is bewezen dat overgewicht en obesitas een van de belangrijkste gezondheidsrisico's voor de Surinaamse bevolking vormen (onder andere verhoogd risico op hart- en vaatandoeningen, hypertensie, diabetes,...).

Een zwangerschap bij een vrouw met overgewicht behoort tot de hoogrisico-zwangerschappen en ook de bevalling houdt risico's in. Vandaar het belang van informatie voor vrouwen met overgewicht die een kinderwens hebben en van zwangeren die reeds kampen met overgewicht.

Heb ik overgewicht?

De Body Mass Index (BMI) vormt een eenvoudige methode om na te gaan of u een goed gewicht heeft in verhouding tot uw lichaamslengte.

BMI = het lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte (in m).

Een voorbeeld voor een niet zwangere vrouw van 76 kg die 1,63 m lang is:

$$BMI = \frac{76 \text{ kg}}{1.63 \text{ m} \times 1.63 \text{ m}} = 28,6$$

Een gezond gewicht veronderstelt een waarde tussen 18,5 en 24,9. Onder de 18,5 spreekt men van ondergewicht. Tussen 25 en 29,9 beschouwt men als overgewicht. Eenmaal de index van 30 bereikt spreekt men van ernstig overgewicht (obesitas).

De BMI is niet bruikbaar bij ouderen, zwangeren, zogenden en mensen met zeer veel spiermassa (topsporters). Kinderen jonger dan 18 jaar hebben kinder BMI-tabellen.

Risico's voor vrouwen met overgewicht rondom de zwangerschap

Vóór	Tijdens	Bij bevalling	Na
Hart- en vaatziekten	Zwangerschap sdiabetes	Inleiden van bevalling	Overgewicht na bevalling
Diabetes mellitus	Infecties	Keizersnede	Langer verblijf in ziekenhuis
Te hoog cholesterol	Ademhalingsproblemen		Postnatale depressie
Gewrichtsklachten	Hoge bloeddruk		

ben voor het kind. Let wel op dat een verhoogde kans nog steeds een kleine kans is en men er dus niet vanuit hoeft te gaan dat dit gebeurt. De belangrijkste zijn:

- Kinderen van moeders met overgewicht tijdens de zwangerschap worden vaker dan normaal te vroeg geboren
- Pasgeboren kinderen van moeders met overgewicht hebben vaker aandoeningen aan bijvoorbeeld het hart
- Kinderen van moeders met overgewicht hebben zelf ook meer aanleg voor overgewicht, obesitas en diabetes type 2. Er zijn sterke aanwijzingen dat deze aanleg al in de baarmoeder ontstaat door overgewicht van de moeder tijdens de zwangerschap.

Dit overzicht van problemen van overgewicht bij een zwangerschap is niet bedoeld om u bang te maken, maar vooral om u te motiveren om gewicht te verliezen.

Verantwoord afvallen na de bevalling

Na een bevalling neemt je lichaam niet meteen weer de oude proporties aan. Wil je op een verantwoorde manier weer op gewicht komen, dan moet je bewegen en goed letten op wat je eet.

Borstvoeding

De beste manier om na je zwangerschap weer op gewicht te komen, is het geven van borstvoeding. Als je borstvoeding geeft en ondertussen goed op je eten let, dan zul je merken dat je geleidelijk afvalt. Je kunt wel eten volgens onderstaande hoeveelheden met het accent op gezonde maaltijden, weinig snoep en zoete dranken. Daarnaast is moedermelk de beste voeding voor baby's, het sterkt het immuunsysteem van het kind en voorkomt problemen met de gezondheid, zowel op kort als op lang termijn. Aanbevolen is zeker zes maanden aan baby's volledige borstvoeding te geven en dan door te gaan tot het tweede jaar.

vrouwen met overgewicht die een kindervens hebben en van zwangeren die reeds kampen met overgewicht.

Heb ik overgewicht?

De Body Mass Index (BMI) vormt een eenvoudige methode om na te gaan of u een goed gewicht heeft in verhouding tot uw lichaamslengte.

BMI = het lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte (in m).

Een voorbeeld voor een niet zwangere vrouw van 76 kg die 1,63 m lang is:

$$BMI = \frac{76 \text{ kg}}{1,63 \text{ m} \times 1,63 \text{ m}} = 28,6$$

Een gezond gewicht veronderstelt een waarde tussen 18,5 en 24,9. Onder de 18,5 spreekt men van ondergewicht. Tussen 25 en 29,9 beschouwt men als overgewicht. Eenmaal de index van 30 bereikt spreekt men van ernstig overgewicht (obesitas).

De BMI is niet bruikbaar bij ouderen, zwangeren, zogenden en mensen met zeer veel spiermassa (topsporters). Kinderen jonger dan 18 jaar hebben kinder BMI-tabellen.

Je gewicht tijdens de zwangerschap

Het is de bedoeling dat je aankomt tijdens de zwangerschap. Een gewichtstoename van ongeveer 11 kilo is heel normaal. Als minimum wordt er meestal een gewichtstoename van 9 kilo gesteld en als maximum 12 kilo (voorheen 14 - 16 kg). Uiteraard verschilt de aanbevolen gewichtstoename per individu. Hoe zwaarder je weegt, hoe minder je mag aankomen gedurende de zwangerschap en hoe lichter je weegt, juist hoe meer. Voor een persoonlijk advies kan je het het beste navragen bij een gynaecoloog of verloskundige.

Overgewicht vóór de zwangerschap

Het belangrijkste probleem van overgewicht vóór een zwangerschap is dat het moeilijk kan zijn om überhaupt zwanger te worden. Dit heeft meestal te maken met de hormoonhuishouding van vrouwen met overgewicht.

Vanaf een Body Mass Index (BMI) van 29 wordt het steeds moeilijker om spontaan zwanger raken. Voor elke punt waarmee de BMI daarna omhoog gaat, vermindert de kans met ongeveer vier procent, schatten onderzoekers. Als je een BMI hebt van 31, dan is op basis van gemiddelde cijfers de kans 8% kleiner dat je natuurlijk zwanger wordt in vergelijking met iemand met een BMI van 29 of lager.

Overgewicht tijdens de zwangerschap

Ook tijdens de zwangerschap kun je veel nadelen ondervinden van overgewicht. De belangrijkste risico's op een rij:

- Er is een grotere kans op een miskraam, een hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging en zwangerschapsdiabetes.
- Natuurlijk bevallen is moeilijker door de beperkte werkruimte voor de verloskundige
- De bevalling duurt doorgaans langer
- De kans is groter dat het kind te groot is en met behulp van een keizersnede ter wereld geholpen moet worden
- Een ruggenprik is moeilijker te plaatsen, wat pijnlijke situaties tot gevolg heeft
- Echo's zijn minder betrouwbaar bij vrouwen met overgewicht, waardoor de ontwikkeling van het kind minder nauwkeurig kan worden bijgehouden tijdens de zwangerschap

Een optimale begeleiding van een gynaecoloog en een diëtist is sterk aan te raden voor zwangere vrouwen met overgewicht.

Risico's van overgewicht voor je kind

Overgewicht tijdens de zwangerschap kan ook nadelen heb-

ben meer aanleg voor overgewicht, obesitas en diabetes type 2. Er zijn sterke aanwijzingen dat deze aanleg al in de baarmoeder ontstaat door overgewicht van de moeder tijdens de zwangerschap.

Dit overzicht van problemen van overgewicht bij een zwangerschap is niet bedoeld om u bang te maken, maar vooral om u te motiveren om gewicht te verliezen.

Verantwoord afvallen na de bevalling

Na een bevalling neemt je lichaam niet meteen weer de oude proporties aan. Wil je op een verantwoorde manier weer op gewicht komen, dan moet je bewegen en goed letten op wat je eet.

Borstvoeding

De beste manier om na je zwangerschap weer op gewicht te komen, is het geven van borstvoeding. Als je borstvoeding geeft en ondertussen goed op je eten let, dan zul je merken dat je geleidelijk afvalt. Je kunt wel eten volgens onderstaande hoeveelheden met het accent op gezonde maaltijden, weinig snoep en zoete dranken. Daarnaast is moedermelk de beste voeding voor baby's, het sterkt het immuunsysteem van het kind en voorkomt problemen met de gezondheid, zowel op kort als op lang termijn. Aanbevolen is zeker zes maanden aan baby's volledige borstvoeding te geven en dan door te gaan tot het tweede jaar.

Dagelijkse basis

De volgende basisvoeding is gemiddeld per dag nodig als je borstvoeding geeft:

- 5-6 sneetjes brood (bij voorkeur bruin)
- 2 opscheplepels (zilvervliesrijst), 200 g aardappelen, pasta of peulvruchten (= 200 gram)
- minimaal 4 opscheplepels groente (minimaal 200 gram)
- 2 stuks fruit (200 gram)
- 3 bekertjes melkproducten en 20 gram (= 1 plak) kaas
- 100-120 g vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
- elke boterham besmeren met halvarine en je vlees bakken in 1 eetlepel bak- en braadproduct
- 2,5 liter vocht, bijvoorbeeld thee, koffie, water, bouillon en groentesap.

Weer op je oude gewicht komen

Het duurt ongeveer 6 maanden na de bevalling voor je lichaam weer functioneert zoals voor de zwangerschap. Binnen die tijd wordt afvallen afgeraden. Als je te snel wilt afvallen, zorgt dit er alleen maar voor dat het moeilijker wordt, zeker nu je andere dingen aan je hoofd hebt door je moederschap. Ook komen er dan teveel afvalstoffen in de borstvoeding vrij.

Het kan best zijn dat het afvallen niet gemakkelijk gaat. Dit komt door de hormonale veranderingen. Laat je er niet door ontmoedigen. Minder eten is niet aan te raden, omdat je je lichaam dan in de "zuinige stand" brengt. Dat betekent dat je steeds minder eten nodig hebt om toe te nemen in gewicht. Het enige wat je kunt doen, is voldoende bewegen en de juiste hoeveelheden voeding aanhouden.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een e-mail sturen naar; surinamewordttezwaar@gmail.com of bellen naar 497848.

GoodFood gezondheidstip

Lostoe's tijdens de zwangerschap zijn 'normaal'. Maar laat je er niet door leiden en wees als zwangere niet te makkelijk om alle extraatjes daar aan toe te schrijven. Eet lekker, maar eet niet teveel.