

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.

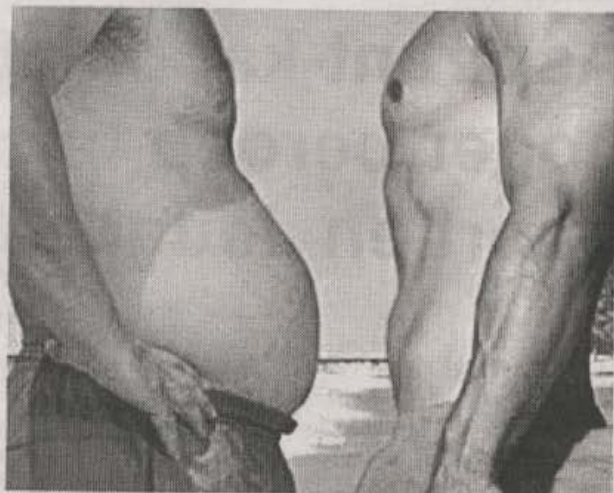
Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die 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 overgewicht bij mannen.



Zware mannen

Gemiddeld sterven mannen met overgewicht 8 jaar eerder dan mannen zonder overgewicht. Dat kwam naar voren uit onderzoek onder ruim 5.500 mannen. 1.930 (35%) van deze mannen hadden overgewicht, 3.601 (65%) hadden een gezond gewicht.



Ongezonde lichaamsvorm - gezonde lichaamsvorm

In Suriname is de toename van het aantal mannen met overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) duidelijk te merken. De cijfers bevestigen dit patroon.

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

Circa 4 op de 10 mannen (42.4%) heeft overgewicht. 7 op de 100 mannen (7%) heeft ernstig overgewicht (obesitas). De vrouwen in Suriname zijn over het algemeen zwaarder dan de mannen.

Wat zijn de risico's van overgewicht?

Een beetje overgewicht is niet erg, maar wanneer er sprake is van lichaamsgewicht dat gevaren voor de gezondheid met zich meebrengt, is het verstandig iets aan het overgewicht te gaan doen. Naast de gezondheidsrisico's zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en sommige vormen van kanker die in eerdere edities van "Suriname wordt te zwaar" zijn belicht volgen hierna de risico's die specifiek bij mannen aan de orde komen.

Onvruchtbaarheid

Uit onderzoek is gebleken dat een overschot aan vetweefsel bij mannen de kwaliteit van het sperma kan verstoren. Sperma wordt het beste geproduceerd bij een lagere temperatuur dan die van het lichaam. Mannen met overgewicht hebben een dikkere, isolerende vetlaag die voor oververhitting van het sperma zorgt. Diabetes mellitus, waar mensen met overgewicht vaak mee kampen, kan het sperma eveneens beschadigen, door een te hoge bloedsuikerspiegel. Als beide partners overgewicht hebben en hun kinderwens zouden willen vervullen, dan is het zorgen voor een gezond gewicht voor beiden een verstandige keuze.

Erectie problemen

Uit onderzoek is gebleken dat hoe zwaarder de man, des te lager de concentratie testosteron (het mannelijke geslachtshormoon) in zijn bloed, des te minder deze man zin in sex heeft. Ook werd duidelijk dat mannen met overgewicht vaker een abnormale bloeddorstrooming in hun geslachtsdeel hebben dan mannen met een gezond gewicht. Een abnormale bloedcirculatie in de penis kan volgens de onderzoekers vooral worden toegeschreven aan een te hoge bloeddruk of te hoge bloedsuikerspiegel bij diabetes.

Snurken

Snurken is een bekend probleem bij veel mensen die kampen met overgewicht. Bij snurken kenmerkt de ademhaling tijdens de slaap zich door een rui-



Wat is overgewicht?

Overgewicht ontstaat als mensen meer energie opnemen dan ze gebruiken, doordat mensen verkeerd eten (bijvoorbeeld te vet), of te veel eten, meer dan ze nodig hebben.

Wanneer is er sprake van overgewicht?

Er zijn allerlei methodes om te bepalen of iemand zo'n overgewicht heeft dat hij risico's voor zijn gezondheid loopt. De meest bekende methode om te bepalen of iemand zo'n overgewicht heeft dat hij risico's voor zijn gezondheid loopt is de Body Mass Index (BMI). Hierbij deel je het lichaamsgewicht door de lengte in het kwadraat, dus: $\text{Gewicht} : \text{lengte} \times \text{lengte} = \text{BMI}$. Bijvoorbeeld: je weegt 95 kg en bent 1,75 m lang.

$95 : 1,75 \times 1,75 = \text{BMI } 31$

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)

Er is nog een andere methode die eenvoudig zelf kan worden toegepast. Daarbij wordt de middel-heupomtrek meting gemeten. Deze blijkt een goede indruk te geven van de hoeveelheid lichaamsvet en de hoeveelheid vet in de buikholtte.

Appelvorm



Appelvormige vetverdeling

Als het vet rond de buik zit is dit nadelig voor de gezondheid. Dit noemen we de appelvorm of mannelijke vetverdeling. Bij deze vorm treden vaker aandoeningen als diabetes mellitus, hoge bloeddruk, kortademigheid en hart- en vaatziekten op.

Peervorm

Bij een peerfiguur zit het meeste vet rond de heupen en bovenbenen. Deze vetophopingen komen veel bij vrouwen voor. Deze vorm geeft risico's voor de gewrichten.

Middel-heupomtrek meting

Om te bepalen of je een appel of peerfiguur hebt, meet je 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). Sta rechtop en meet liefst met ontbloot bovenlichaam. De heupmeting doe je op het breedste punt van de heupen.

Formule: $\text{middel in cm} : \text{heup in cm} = \text{middel/heup-verhouding}$

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

Bij een omtrek verhouding van meer dan 1,0 bij mannen 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.

de slaap zien

door een ruisend en brommend geluid dat zo zwaar

kan zijn dat partners of zelfs huisgenoten ervan wakker liggen. Snurken voorkom je door

o.a.: niet op je rug te slapen, geen zware maaltijden te gebruiken voor het slapengaan, geen alcohol te drinken voor het slapen, en proberen gewicht te verliezen.



Slaap apneu

Bij meer dan 10% van de mensen met een Body Mass Index (BMI) hoger dan 30 komt slaap apneu voor. Bij slaap apneu komt de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk tenminste tien seconden tot stilstand. Overgewicht kan slaap apneu veroorzaken als het ademen wordt bemoeilijkt door vetweefsel rond de borstkas. Slaap apneu leidt tot slecht slapen met als gevolg slaperigheid overdag.

Afvallen bij mannen

Mannen en vrouwen verschillen. Het lijkt voor de hand te liggen dat mannen en vrouwen daarom ook op een verschillende manier moeten afvallen. Dat is echter niet zo. Afvallen bij mannen werkt hetzelfde als afvallen bij vrouwen.

Bij overgewicht maakt een gewichtsverlies van 5% (b.v. van 95 kilo naar 90 kilo) de kans op gezondheidsrisico's als hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en sommige vormen van kanker al aanzienlijk kleiner.

Gezonde voeding in de juiste hoeveelheden kan voor verlagening van het lichaamsgewicht zorgen. De combinatie gezonde voeding en méér bewegen, in de vorm van sporten of op een andere manier, werkt nog beter. Ook door bepaalde medicijnen kunnen mensen gewicht verliezen. Dat is echter niet een gezonde methode om af te vallen.

Teveel mannen wachten op ernstige alarmsignalen (beroerte, hartaanval ...) om iets te doen aan hun overgewicht. Spijtig, want overgewicht bij mannen kan heel goed behandeld worden en ... het bierbuikje wegwerken verandert echt in goede zin het imago van een man!

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u bellen naar het telefoonnummer 497848 of een email sturen naar: surinamewordtteezwaar@gmail.com. Als u vorige edities van "Suriname wordt te zwaar" wilt lezen, kunt u deze gratis downloaden op www.goodfoods.com.

GoodFood gezondheidstip

Durf gezond te zijn!

Neem verantwoordelijkheid voor uw gedrag en verschuil u niet achter excuses. Laat u niet negatief beïnvloeden door vrienden en familieleden die nog niet hebben gekozen voor een gezonde leefstijl. Geniet van gezonde voeding en lichaamsbeweging. U bent zelf degene die daar het meest plezier zal hebben.