



WELKOM!!

Overgewicht Obesitas

Earley S. W. Elshot-Sardjo, MD
ARBO CONSULT



HOE en WAAROM?



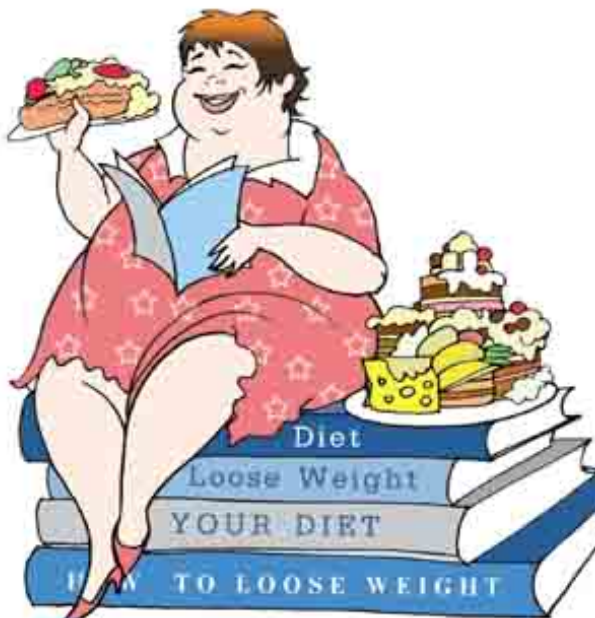
- Aanstellingskeuringen
- Oorzaak van ziekteverzuim
- Projekt



Obesitas



Toestand van een toegenomen
hoeveelheid vetweefsel



Obesitas

Meten is weten

BMI (Body Mass Index): $\text{Gewicht} / (\text{Lengte})^2$

Huidplooimeting

Buikomvang

Verhouding Buik/Heup



Gezondheidsrisico aan de hand van Body Mass Index(BMI).



Classificatie	BMI	Risico voor gezondheidsklachten
Ondergewicht	<18.5	Toegenomen
Normaal gewicht	18.5 - 24.9	Minst
Overgewicht	25.0 - 29.9	Toegenomen
Obesitas Klasse I	30.0 - 34.	Hoog
Obesitas Klasse II	35.0 - 39.9	Heel hoog
Obesitas Klasse III	>40.0	Extreem hoog



Waist to Hip Ratio Chart



Man

Vrouw

Gezondheidsrisico

0.95 of minder

0.80 of minder

Laag

0.96 - 1.0

0.81 - 0.85

Matig - hoog

1.0+

0.85+

Hoog risico

“Apple” vs. “Pear”



Resultaten eigen onderzoek (2012)

TOTAAL

180

BMI 18-25

63

35%

BMI 26-30

54

30%

BMI 31-35

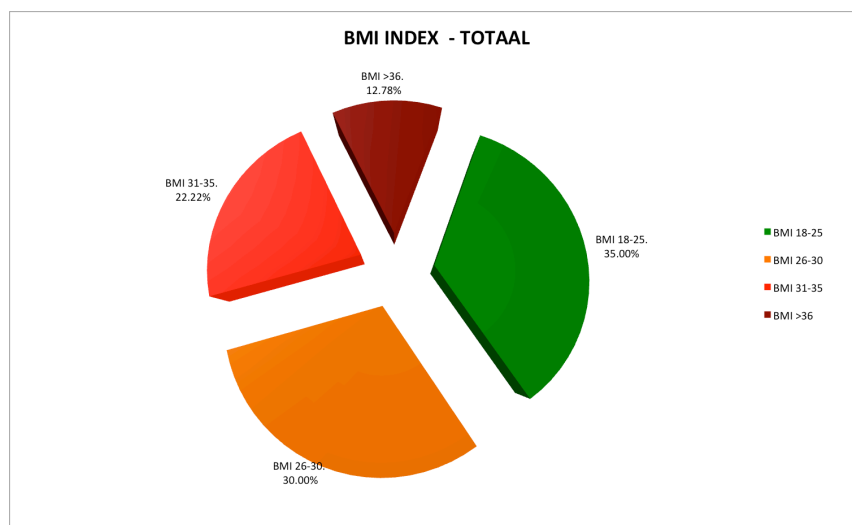
40

22%

BMI >36

23

13%



Resultaten eigen onderzoek (2012)

Mannen 67

Vrouwen 113

BMI 18-25 29 43%

34 30%

BMI 26-30 23 34%

31 27%

BMI 31-35 11 16%

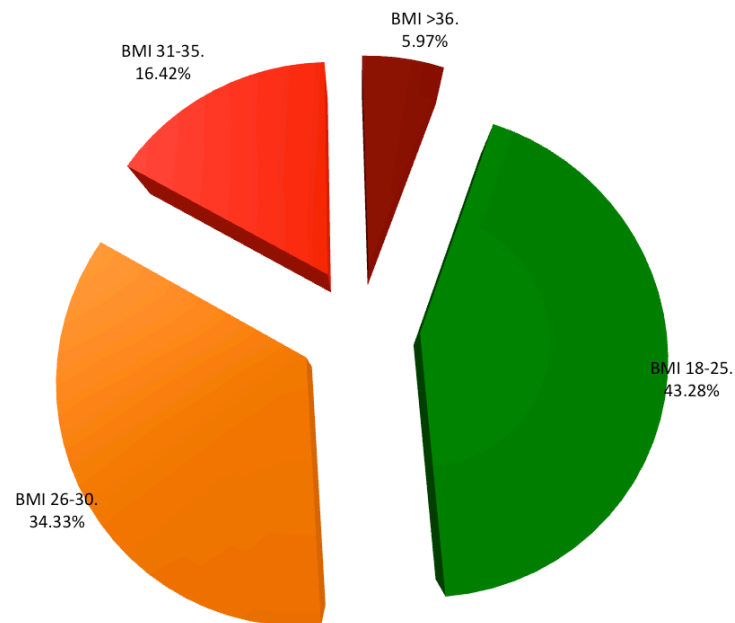
29 26%

BMI >36 4 6%

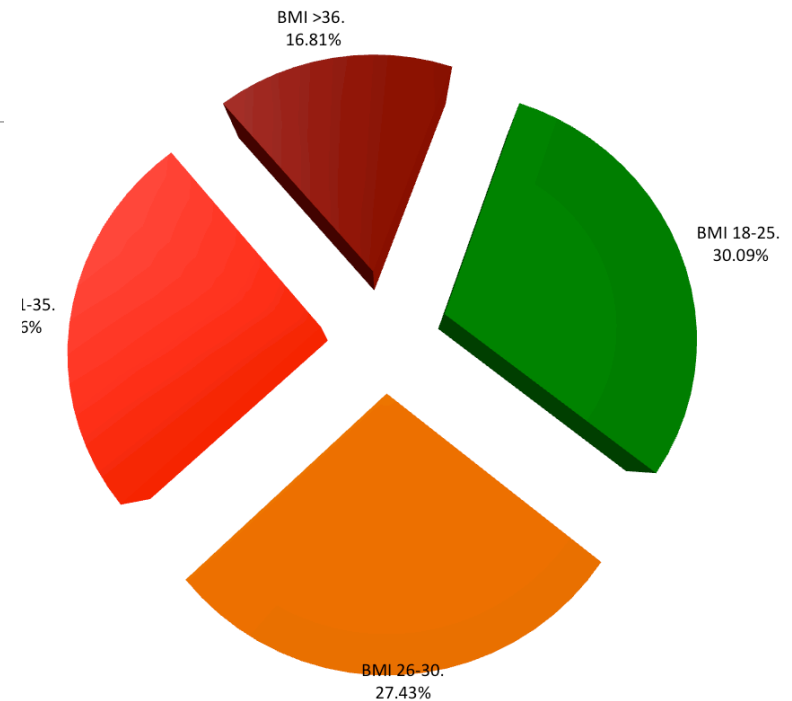
19 17%

Resultaten eigen onderzoek

BMI INDEX - MANNEN



BMI INDEX - VROUWEN

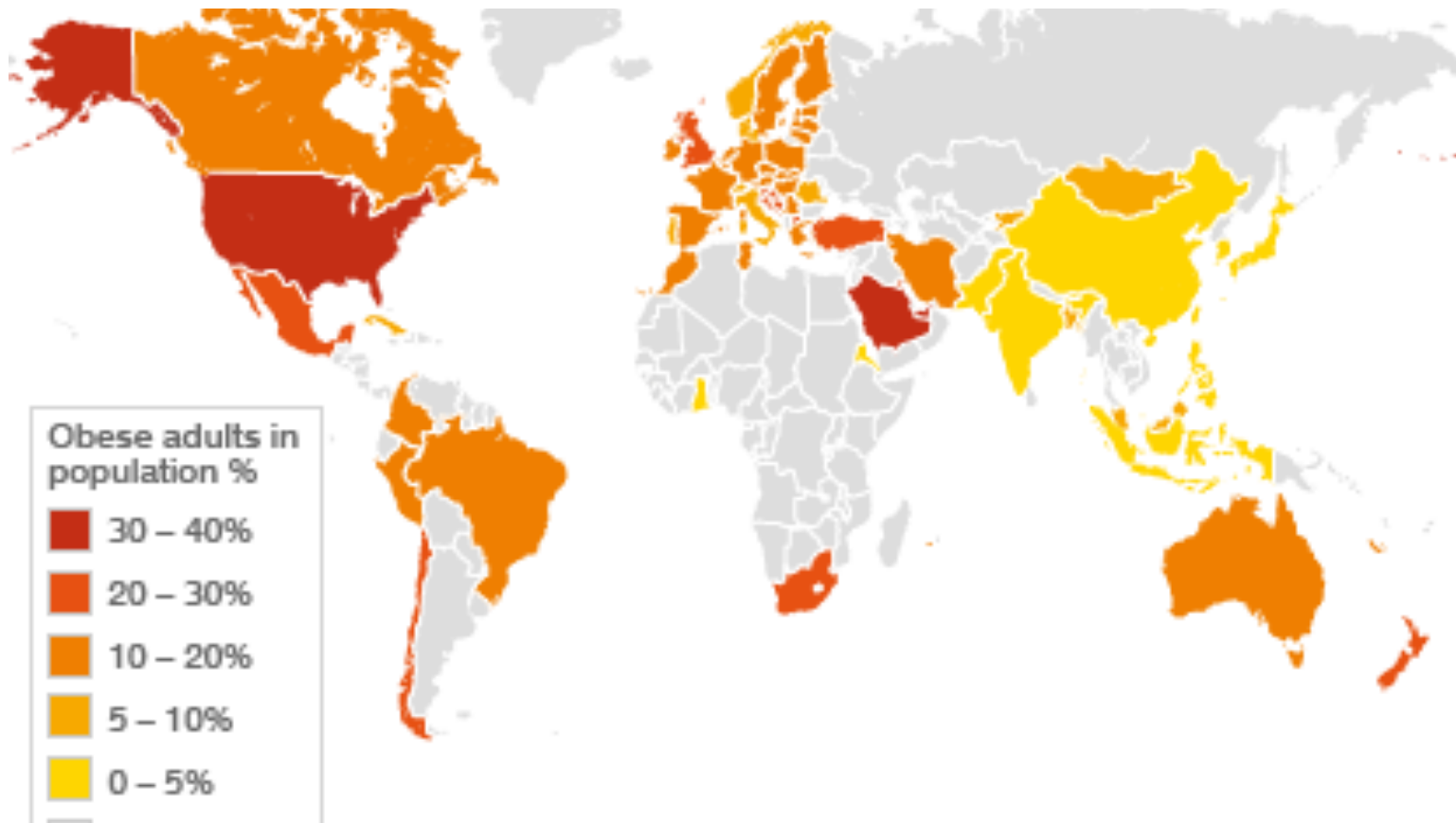




Andere Landen

- Nederland 42%
- USA 65%
- NL Mannen > Vrouwen
- USA Vrouwen > Mannen

Obesitas wereldwijd probleem





Hoe ontstaat overgewicht?

- Voedselinname > Energieverbruik
- Langdurig
- Elk pondje gaat door het mondje!

- Energieverbruik
 - BMR (Basal Metabolic Rate)
 - Hormonen
 - Extra activiteit
 - Familiair / Genetisch?
 - Cultureel



Psychologie rond (teveel) voedsel?

- Eten omdat we moeten
- We eten wat we lekker vinden
- Sociale bezigheid
- Comfort
- Eten uit 'zuinigheid'
- Bij obesitas: meer eten dan ons lichaam eigenlijk nodig heeft



Medische oorzaken

- Verschillende ziekten kunnen leiden tot overgewicht
 - Hypothyreoidie (vertraagde schildklierwerking)
 - Cushing's syndroom (ziekte van de bijnier)
 - Insulinoom (tumor die teveel insuline produceert)
 - Hypothalamus tumoren (pijnappelklier)
 - Medicamentengebruik (antidiabetica, steroid hormonen, antidepressiva, antiepileptica)
 - Andere



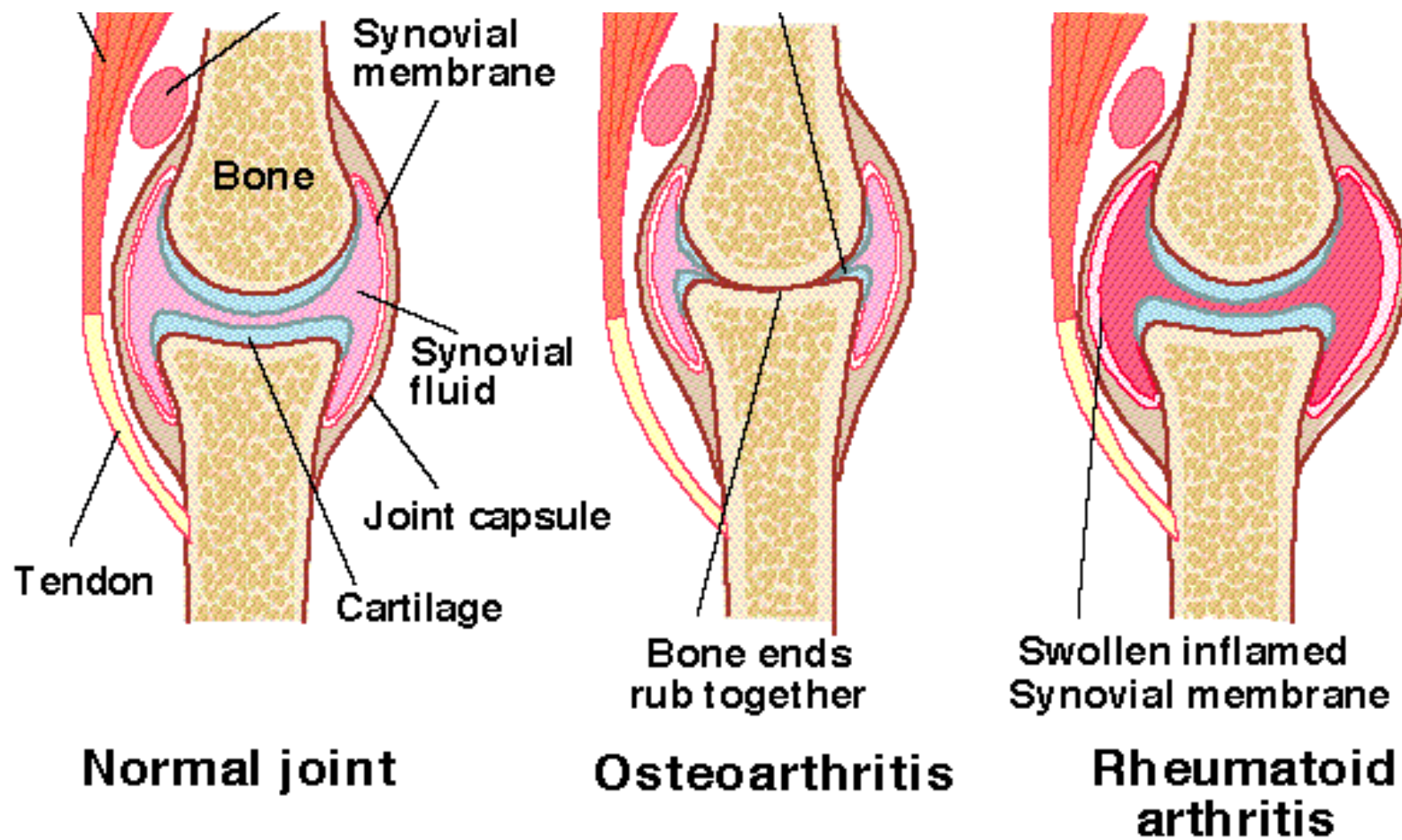
Gevolgen van overgewicht

- Insuline resistentie
- Diabetes Mellitus (suikerziekte) – **15%**
- Hart- en vaatziekten – **42%**:
Hoge bloeddruk, Hartinfarct, slechte circulatie t.g.v. atherosclerose, verhoogd cholesterolgehalte
- Infertiliteit / menstruatiestoornissen
- Gewrichtsaandoeningen - **58-69%**
- Longaandoeningen: slaapapnoe
- Galstenen
- Kanker: Galblaas, Ovarium, Mamma, Endometrium



Gewrichtsaandoeningen < > Overgewicht

- Overgewicht leidt tot gewrichtsaandoeningen, maar er is ook een omgekeerd effect.
- Gewrichtsklachten bevorderen overgewicht
- Typen gewrichtsklachten:
 - Osteoarthritis door slijtage van het kraakbeen
 - Vnl heup en knie
 - Hiel, basis grote teen
 - Wervelkolom (nekstreek en lage rug)
 - Handen
 - In principe alle gewrichten



NORMAL and ARTHRITIC JOINTS A.D. 1990



Gewrichtsaandoeningen < > Overgewicht

- Typen activiteit
- Low impact exercise:
 - Pilates
 - Yoga
 - Stationary cycling (fietsen)
 - Aerobics / Aquarobics
 - Zwemmen
 - Lopen (Nordic walking)





Behandeling

- Aanpassen levensstijl
 - Voedselinname verlagen: Dieet
 - Energieverbruik verhogen: Beweging
 - Gewoonten aanpassen / Psychotherapie



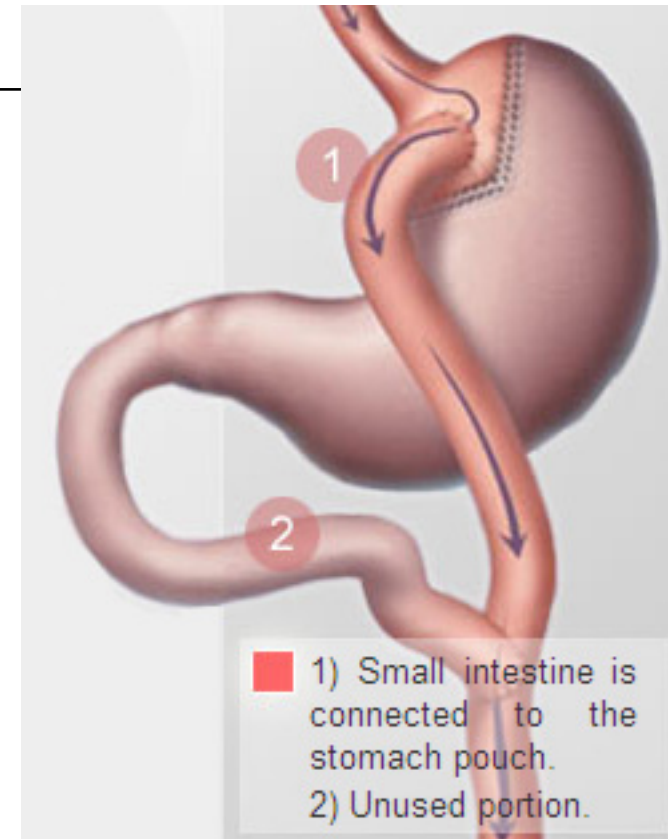
Behandeling

- Medicamenteus
 - Eetlustremmers
 - Absorptieremmers
 - Bijwerkingen!

Behandeling

○ Chirurgie

- Bariatrische chirurgie
- Band / Gastric Bypass





Kritische vragen



- Wil ik echt iets aan mijn gewicht veranderen?
- Waarom wil ik afvallen?
- Welke factoren hebben bij mij geleid tot overgewicht?
- Hoe beïnvloedt overgewicht mij en mijn gezondheid?
- Wat zijn de risico's voor mij?
- Wat zijn mijn verwachtingen?
- Wat heb ik nodig om af te vallen?

Succes hangt af van jezelf!





DANK



VOOR UW

AANDACHT