



Wat vertelt deze prent?

Overgewicht brengt **gezondheidsrisico's** met zich mee die jou zowel op **lichamelijk** als **psychologisch** en **sociaal** vlak kunnen schaden. Grofweg bestaan er **twee richtingen** bij het zoeken naar een **oplossing**.

1. Een **eerste weg** beoogt zo **snel** mogelijk **gewichtsverlies**. Helaas... Op korte termijn kan er dan wel gewichtsverlies en tevredenheid zijn, op langere termijn geldt het omgekeerde. Minstens 80% van de lijners kunnen het verloren gewicht niet houden¹ en bij minstens 2/3^e van de lijners wordt binnen de 2 jaar een hoger gewicht² vastgesteld dan voor de lijnpogingen³! Het **jojo-effect** treedt op. Daarenboven stijgt het risico op negatieve psychosociale gevolgen zoals **verstoord eetgedrag**, afbreuk aan je **zelfbeeld**, **stress** en **sociale belemmeringen**.
2. Een **andere oplossing** richt zich op **blijvend resultaat: stapsgewijs** je gedrag veranderen in functie van een **gezonde leefstijl**. Leefstijlveranderingen werken in op drie vlakken: lichamelijk (gezonde voeding, beweging), psychologisch (veerkracht, zelfvertrouwen, zelfbeeld) en sociaal (bevredigende relaties en steun). In deze aanpak wordt **niet het 'afvallen' maar 'gezonder worden' voorop** gesteld. De gezonde leefstijl leidt tot een aantoonbare **daling** van **gezondheidsrisico's**. Een gezonde leefstijl aannemen lukt het best als het stapsgewijs en op maat gebeurt. Daarom is een begeleidingstraject met opvolging op lange termijn nodig. De intensiteit van de behandeling hangt af van de aard en ernst van je gezondheidsrisico's.

Zoek je extra tips om een gezonde leefstijl op te bouwen?

Ga naar: www.gezondleven.be

Wil je je graag laten begeleiden door een gespecialiseerde hulpverlener?

Contacteer Eetexpert via secretariaat@eetexpert.be.

We bezorgen je contactgegevens in je regio.

¹ Belgian Association for the Study of Obesity, „Een praktische gids voor de evaluatie en behandeling van overgewicht en obesitas,” BASO, Leuven, 2010

² Amigo, I., Fernandez, C. (2007). "Effects of diets and their role in weight control". *Psychology, Healthy Medicine* 12 (3): 312-327.

³ Uit een studie waarin adolescenten 10 jaar gevolgd werden bleek een BMI-stijging van 4,33 voor lijners in plaats van 2,38 voor niet-lijners wat goed is voor een verschil van 6 kg. D. Neumark-Sztainer, M. Wall, M. Story en A. R. Standish, „Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: Associations with 10-year changes in body mass index,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 50, nr. 1, pp. 80-86, 2012.