

Waarom een gezonde leefstijl goed is voor jouw lichaam

Deze informatiewijzer bespreekt de voordelen van een gezonde leefstijl voor je lichaam.



Hier een greep uit de lichamelijke voordelen van een gezonde leefstijl, zelfs al verlies je geen kilo's.

Hormoonwerking:

- vruchtbaarheid ↑
- slaapkwaliteit ↑
- veerkracht & concentratie ↑
- honger – verzadiging ↑
- inspanningsincontinentie ↓

Orgaanwerking:

- preventie diabetes type 2
- leververvetting ↓

Spijsvertering:

- reflux ↓
- stoelgangpatroon ↑

Conditie hart, bloedvaten, longen ↑:

- bloedvetten en slechte cholesterol ↓
- slagadervernauwing ↓
- risico op hartinfarct ↓
- uithoudingsvermogen ↑
- kortademigheid ↓
- zweten ↓

Huid & botten:

- gewrichtsproblemen ↓
- osteoporose ↓
- stabiele houding ↑
- gave huid

Markeer welke voordelen voor jou belangrijk zijn. Noteer ze hieronder in jouw volgorde van belang:

.....

.....

.....

GOED NIEUWS! De **voordelen van een gezonde leefstijl hangen samen**. Dit betekent dat je lichaam verwennen met een gezonde leefstijl tal van **andere voordelen** met zich **meebrengt**. Als je precies wil weten hoe deze lichaamsprocessen (samen-)werken, kan je er hieronder meer over lezen. Je kan de theorie ook overslaan en meteen naar de laatste pagina 'Bloedwaarden' gaan.

Effect van teveel vetweefsel op de organen, stofwisseling, cellen & hormonen

- Vetweefsel, vooral rond de organen en de buik, produceert **ontstekingsstoffen** die zo bv. de bloedvaten doen dichtslibben, bloedklonters veroorzaken, het risico op kanker verhogen (vooral dikke darm-, borst-, baarmoederhals-, prostaat-, slokdarm-, pancreas-, en nierkanker), wondjes minder snel doen genezen, artritis e.d. doen opflakkeren,
- Vetweefsel produceert ook **hormonen** en kan de normale hormoonwerking in de war brengen. Dit heeft effect op bijvoorbeeld de vruchtbaarheid en stemming.
- Buikvet drukt tegen de maag waardoor **maagzuur** makkelijker de slokdarm kan irriteren (reflux).
- Vetweefsel drukt tegen de longen en de keel waardoor er minder gemakkelijk **zuurstof** ingeademd kan worden (ook tijdens de slaap met snurken en slaapapneu tot gevolg). Tegelijk is er meer zuurstof nodig om het hele lichaam te bevoorraden. Zuurstofverbruik gaat gepaard met warmteproductie en leidt tot (overmatig) **zweeten**.
- Vetweefsel veroorzaakt huidplooien waar minder lucht bij kan en vocht blijft zitten. Zo zijn ze een broeihaard voor bacteriën en/of kunnen ze **huidirritatie** geven.

Invloed van voedingsstoffen op het lichaam

Wanneer je lichaam meer energie aangeboden krijgt dan het kan verwerken, proberen sommige **organen** dit te **compenseren** om de processen in je lichaam in evenwicht te houden, tot ook zij **uitgeput** geraken. Hieronder wordt uitgelegd hoe dit overaanbod aan voeding tot complicaties van obesitas kan leiden.

Het verhaal van de suikers

Door de stofwisseling van koolhydraten te verstoren, wordt ook de stofwisseling van andere voedingsstoffen verstoord. Het goede nieuws: **leefstijlaanpassingen** doen je **bloedsuikerspiegel dalen**. Bij

Koolhydraten worden afgebroken tot **glucose**. Wanneer deze in het bloed komen, geeft de **pancreas insuline** af om de glucose in de cel te transporteren. Hiervoor heeft de cel een soort slotjes. Deze kunnen vervormen als de cel **vol** vet zit (bv. na het eten). Hierdoor blijft de **glucose in het bloed** waardoor je **bloedsuikerspiegel** stijgt. De pancreas compenseert door nog **meer insuline** af te geven tot ze op termijn **uitgeput** raakt en je **diabetes** krijgt. Ook de **lever** merkt dat de **cel weinig energie** krijgt en gaat glucose vormen uit vetten en eiwitten. Deze glucose wordt het bloed in gestuurd maar er is al teveel glucose in het bloed. Daarnaast stuurt de lever ook vetten in het bloed.

Bovendien kan **tandbederf** optreden bij continu eten en drinken.

Het verhaal van de vetten

Door teveel slechte vetten en suiker in te nemen en te weinig goede vetten en andere koolhydraatbronnen in te nemen kunnen je **bloedvetten verstoord geraken met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten tot gevolg.**

Door een overaanbod aan 'slechte' vetten, maar ook suikers en eiwitten, reageert je lever door teveel vetten en cholesterol het bloed in te sturen.

- Het vetweefsel ontvangt een groot deel van de **vetten** en slaat ze op. Een deel **blijft in het bloed zwemmen** tot het terug aankomt bij de lever. Teveel vet in de lever en in het bloed kan allerlei **ontstekingen** veroorzaken.
- Diverse lichaamscellen ontvangen de cholesterol voor o.a. hun bouw, hormoonwerking en aanmaak van vitamine D tot ze genoeg hebben. Bij een hoog aanbod aan **cholesterol** blijft de rest **in het bloed zwemmen** tot het de kans krijgt om onder een dun laagje van de bloedvatwand te kruipen. Dit hoort hier niet dus gaat de bloedvatwand **ontsteken**. Het bloedvat "ettert" en vernauwt. Deze ontsteking breidt zich uit in de lengte en breedte. Het **bloedvat vernauwt** verder. Het verhardt ook door littekenweefsel. Zo kan bloed met zuurstof en voedingsstoffen nog onvoldoende bij het achterliggend weefsel geraken. Bovendien kan er littekenweefsel (een korstje ofwel trombus) wegschieten en het bloedvat **verstoppen** (trombose). Afhankelijk van waar dit gebeurt krijg je een infarct. Gebeurt dit bv. in de hersenen krijg je een beroerte.

Weet dat de lever **ook goede cholesterol** (HDL) aanmaakt die de slechte cholesterol (LDL) kan opruimen op voorwaarde dat beide in balans zijn. Goede vetten verhogen de slechte cholesterolspiegel niet. Ze zijn onverzadigd zoals visvetten, plantaardige olie en vetten die zacht zijn als ze uit de koelkast komen. Omega-3-vetzuren, een soort onverzadigd vet in vette vis, werken bovendien ontstekingsremmend. Slechte vetten zijn verzadigde vetten en transvetten die we doorgaans via koek, snoep, boter, kaas en vet vlees binnenkrijgen.

Het verhaal van de eiwitten

Omdat **eiwitten** (in vlees, vis, ei, vervangproducten, kaas, melk, volkoren producten, ...) in de eerste plaats **geen energiebron** zijn, gaan we hier niet verder op in. Onthoud wel dat een teveel aan eiwitbronnen evengoed omgezet wordt in vet én dat het **uitputtend is voor je nieren** om de afvalproducten ervan uit te scheiden.

Wat heeft mijn lichaam dan nodig?

Dit hangt af van je **energiebehoeften** en behoefte aan andere **voedingsstoffen**. Deze zijn dan weer afhankelijk van je **fysieke activiteit** en **lichamelijke toestand**. Ook je huidig **eet- en leefpatroon** bepaalt wat en hoe je kan eten. Een verandering naar een gezonde leefstijl verloopt immers stapsgewijs. Een goede diëtist vertrekt van jouw behoeftes en gewoontes. Ze helpt je o.a. met:

- het opstellen van gezondheidsdoelen
- het uitbouwen van een regelmatig eetpatroon (maaltijdmomenten)
- het aanleren van een gezonde eetstijl (de manier waarop je eet)
- het vertalen van nodige voedingsstoffen naar voedingsmiddelen die passen bij jouw smaken en mogelijkheden
- het aanleren van vaardigheden om een gezond voedingspatroon aan te nemen en vol te houden
- het motiveren (aanmoedigen, zoeken naar praktische mogelijkheden, oplossingen zoeken voor struikelblokken, ...)

CONCREET

Wat is jouw grootste lichamelijke klacht die gepaard gaat met overgewicht?

.....

Met welke kleine gewoonte kan jij vandaag al starten om deze klacht te verminderen?

.....

Sluit je ogen en verbeeld je dat deze klacht sterk is verminderd. Wat word je gewaar? Wat lukt nu beter?

.....

EEN DOORDENKER



Kan je ook in eigen woorden verklaren waarom jouw inspanning resultaat zal opleveren, afgaande op de kennis over hoe jouw lichaam werkt?

.....

.....

.....

.....

Het totaalplaatje

Positieve lichamelijke effecten van evenwichtig eten en bewegen versterken elkaar.

Aan jou om te kiezen langs welke weg je deze wisselwerking van gezondheidseffecten in gang wil zetten!

LEVENSKWALITEIT ↓ & GEZONDHEIDSRISICO ↑

Overaanbod energie uit voeding

- vetten en suikers
 - **stofwisseling is verstoord**: diabetes type 2 & bloedvetten ↑
 - **opstapeling in vetweefsel** (buik, organen, onderhuids)

Vet drukt op:

- maag
- longen
- gewrichten
- huid
- andere

Vet produceert stoffen:

- **ontstekingsstoffen**
→ naar bloedvaten, organen, gewrichten
- **hormonen**

Belasting:

- hart – longen – botten
- ontstekingen – kankers (maagdarm- en voortplantingsstelsel)
- verstoring geslachtshormonen, honger – verzadiging – slaap- gelukshormonen

LEVENSKWALITEIT ↑ & GEZONDHEIDSRISICO ↓

Hormoonwerking:

- vruchtbaarheid ↑
- slaapkwaliteit ↑
- veerkracht & concentratie ↑
- honger – verzadigingssysteem ↑
- inspanningsincontinentie ↓

Conditie hart, bloedvaten, longen ↑:

- bloedvetten en slechte cholesterol ↓
- slagadervernauwing ↓
- risico op hartinfarct ↓
- uithoudingsvermogen ↑
- kortademigheid ↓
- zweten ↓

Orgaanwerking:

- preventie diabetes type 2
- leververvetting ↓

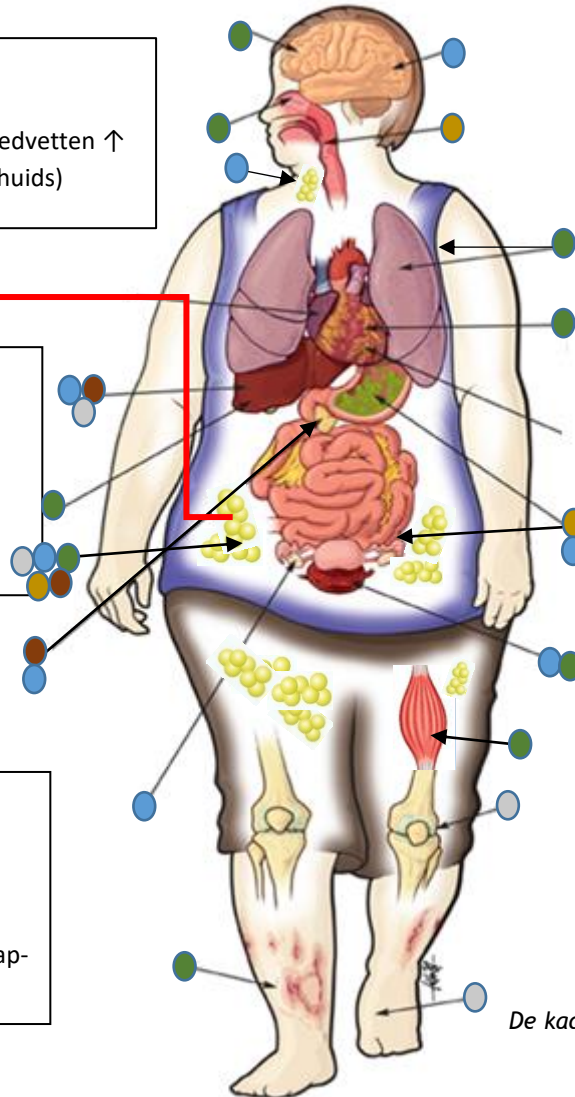
Spijvertering:

- reflux ↓
- stoelgangpatroon ↑

Huid & botten:

- gewrichtsproblemen ↓
- osteoporose ↓
- stabiele houding ↑
- gave huid

Evenwichtige combinatie van gezonde voeding & beweging (conditie en kracht)



De kaderkleuren verwijzen naar de linken tussen lichamelijke processen.

Bloedwaarden

Gewichtsverlies nastreven is voor veel mensen een doel op zich omdat het meetbaar is. Het getal op de weegschaal neemt af, de middelomtrek slinkt, de verhouding tussen gewicht en lengte (weight-to-height-ratio) daalt en je broek zit minder strak. Duidelijk voor zover het gaat over de **buitenkant** van je lichaam. **Gewichtsverlies** en andere snelle maatstaven geven **minder precies** aan hoe het **vanbinnen** met je lichaamssamenstelling, organen en bloedwaarden gesteld is. Ze geven **wel een schatting** van risicofactoren die gepaard gaan met obesitas op basis van onderzoeken bij grote groepen mensen. Voor een **volledig en correct beeld** over jouw **persoonlijke gezondheid** is het dus belangrijk om ook **innerlijke parameters** op te volgen, samen met je arts en diëtist.

	GEZOND	VERHOOGD RISICO
Buikomtrek	M: ≤ 94 cm ¹ V: ≤ 80 cm	M: > 94 cm V: > 80 cm
Cholesterol HDL beschermt LDL en TG schaadt bij overdaad	LDL ≤ 115 mg/dl HDL > 40 (M) of > 50 mg/dl (V) TG < 180 mg/dl Totaal cholesterol/HDL < 4,75	LDL ≥ 115 mg/dl HDL < 40 (M) of < 50 mg/dl (V) TG > 180 mg/dl Totaal cholesterol/HDL > 4,75
Bloeddruk	< 140/90 mm Hg	> 130/80 mm Hg
Diabetesrisico (inschatting via nuchtere bloedsuiker)	≤ 100 mg/dl	> 100 mg/dl
Diabetes: streefwaarde bloedsuiker	48 – 58 mmol HbA1c/mol Hb	
Nierfunctioneren	GFR > 90mL/ minuut Uremie << 30 mmol/L	

¹ De grenswaarden voor buikomtrek houden geen rekening met lichaamslengte. Een extra parameter om mee te nemen in de inschatting van deze grenswaarde is de verhouding tussen je buikomtrek en je lichaamslengte (= weight-to-height ratio). In principe mag je buikomtrek maximaal de helft bedragen van je lichaamslengte. Bijvoorbeeld als je 1m70 groot bent, mag je buikomtrek maximaal 85cm zijn.

Verdiepend kader

Is het nodig om gewicht te verliezen om gezond te zijn? Uit onderzoek blijkt dat een behandeling gericht op een gezonde leefstijl gepaard gaat met heel wat lichamelijke gezondheidsvoordelen en een gewichtsverlies van 5 à 10 %. Zo meldt Van Royen e.a. (2006) een belangrijke bloeddruk daling, daling van de bloedvetten (daling van 10% totaal cholesterol, 15% vermindering van LDL ofwel slechte cholesterol, 30 % minder triglyceriden, 8% meer HDL ofwel goede cholesterol), een 30 – 50 % lagere nuchtere glycemie, lagere HBA1c (beide indicatoren voor diabetes) en 30% meer inspanningstolerantie die gepaard gaat met 10% gewichtsverlies.

Vetcellen produceren ontstekingsfactoren die de hypothalamus-hypofyse-bijnieras activeren. Obesitas kan zo beschouwd worden als constante lage staat van ontsteking.

Van Royen, P., Bastiaens, H., D'Hondt, A., Provoost, C. & Van Der Borgh, W. (2006). Aanbeveling voor goede medische praktijkvoering: overgewicht en obesitas bij volwassenen in de huisartsenpraktijk. *Huisarts Nu*, 35, 118-140.

Canello, R., & Clement, K. (2006). Is obesity an inflammatory illness? Role of low-grade inflammation and macrophage infiltration in human white adipose tissue. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 113, 1141–1147.

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.