

Praten over overgewicht en obesitas in de huisartsenpraktijk

Infofiche voor artsen



Een gesprek over gewicht kan voor patiënten erg gevoelig liggen. Schaamte, schuldgevoelens en angst voor stigmatisering zorgen er soms voor dat mensen hulp vermijden of medische zorg uitstellen. Dit kan belangrijke gevolgen hebben voor hun fysieke en mentale gezondheid. Een respectvolle en niet-stigmatiserende benadering helpt om een veilige sfeer te creëren waarin patiënten zich gehoord en gesteund voelen.

Hoe breng je gewicht ter sprake?

Een gesprek over gewicht begint altijd best met **je preventieve rol als huisarts kaderen én toestemming vragen**. Zo behoudt de patiënt de regie en wordt het onderwerp minder beladen.

Mogelijke kadering

- “Als huisarts ben ik er niet alleen om te helpen bij problemen maar ook om je gezondheid en veerkracht in kaart te brengen en te ondersteunen waar nodig. Vind je het oké dat we eens kijken hoe het met je algemene gezondheid gaat?”

Bij de weegschaal

- “Vind je het oké dat we je gewicht en groei even in kaart brengen? Dat betekent dat ik je ga wegen en meten en dat we vervolgens de evolutie doorheen de tijd bekijken.”
- Vraag of je patiënt het cijfer op de weegschaal zelf wil zien. Een patiënt kan er zich van bewust zijn dat hij/zij overgewicht/obesitas heeft en kan bereid zijn om stappen te zetten, maar is er misschien nog niet aan toe om dat cijfer te kennen.

Focus verbreden van gewicht naar gezondheid

- “Gezondheid is meer dan gewicht alleen. Vind je het goed dat we ook even naar andere domeinen kijken van een gezonde leefstijl?”

Waarom is gewicht verliezen zo moeilijk?

Het is helpend om uit te leggen dat obesitas complexer is dan ‘te veel eten’ of ‘te weinig wilskracht’. Vetweefsel is een actief orgaan dat hormonen aanmaakt die invloed hebben op eetlust, energieverbruik en stofwisseling. Bij obesitas kunnen deze processen verstoord geraken. Daardoor:

- Werkt het verzadigingsgevoel minder goed
- Slaan vetcellen gemakkelijker energie op
- Neemt eetlust toe
- Wordt het beloningssysteem in de hersenen beïnvloed, wat controle over eetgedrag moeilijker maakt
- Ontstaan ontstekingsreacties die bijdragen aan aandoeningen zoals type 2 diabetes en hart- en vaatziekten

Deze uitleg kan patiënten helpen begrijpen dat obesitas een complexe en chronische aandoening is waarbij het lichaam vaak tegenwerkt. Dat inzicht vermindert schuldgevoelens en ondersteunt een realistische aanpak. De focus ligt op duurzame gedragsverandering, niet op snelle resultaten.

Breng het toestandsbeeld zorgvuldig in kaart

Een goed behandelplan vertrekt vanuit een brede evaluatie van de gezondheidstoestand van de patiënt. Kijk naast het gewicht/groei ook naar de lichamelijke, psychologische en sociale impact van overgewicht of obesitas.

Breng daarom in kaart:

- Hoe iemand leeft (cfr. [ALLES ♥ leefstijlthema's](#))
- De ernst van het overgewicht
- Mogelijke gezondheidsrisico's
- Factoren die bijdragen aan gewichtstoename
- De impact op functioneren en levenskwaliteit

Ingeval van obesitas gebruik je hiervoor:

- de [EOSS](#) (Edmonton Obesity Staging System) bij volwassenen
- de [EOSS-P](#) (ediatrics) bij kinderen en jongeren



Download
infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

Focus op een gezonde leefstijl en niet op gewicht

Gewicht alleen zegt niet alles over gezondheid. Daarom is het belangrijk om ook aandacht te hebben voor leefstijl, welzijn en dagelijkse gewoonten. Ook zonder gewichtsverlies kan een gezondere leefstijl leiden tot:

- Een betere conditie
- Meer energie
- Een lagere bloeddruk
- Verbeterde metabole gezondheid
- Een hogere levenskwaliteit

De focus ligt op duurzame gedragsverandering, niet op snelle resultaten.

Motivatíe: wat betekent succes voor de patiënt?

Succes is voor elke patiënt anders. Voor de ene betekent een goed behandelresultaat minder medicatie nodig hebben, voor de andere opnieuw voldoende energie hebben om te sporten of met de (klein)kinderen spelen. Probeer doelen te vinden die niet met uiterlijk of gewicht op zich te maken hebben

Wat helpt om patiënten te motiveren?

- Vraag naar wat de patiënt al probeerde
- Geef duidelijke informatie over de gezondheidsrisico's van overgewicht én de voordelen van leefstijlverandering
- Bespreek mogelijke behandelopties
- Formuleer samen haalbare en realistische doelen
- Ondersteun de patiënt met educatie, opvolgafspraken en het bespreken van hindernissen

Creëer een veilige en niet-stigmatiserende omgeving

De praktijkruimte en de wachtzaal heeft invloed op hoe comfortabel en veilig een patiënt zich voelt. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken.

Tips voor een patiëntvriendelijke praktijk

- Vermijd stigmatiserende beelden of boodschappen in folders, affiches of tijdschriften
- Voorzie stevige stoelen zonder armleuningen
- Gebruik medisch materiaal in aangepaste maten, zoals bloeddrukmanchetten
- Zorg voor een weegschaal met voldoende draagvermogen op een discrete plaats
- Besteed binnen het hele team aandacht aan respectvolle en niet-stigmatiserende communicatie en een gedeelde visie die zich richt op kennis rond de complexe etiologie en instandhouding van obesitas

Aandacht voor de volgende valkuilen

- Maak geen focus van alleen afvallen of BMI
- Geef geen ongevraagd advies op basis van gewicht alleen
- Vermijd aannames: een patiënt kan al inspanningen leveren of eerder gewicht verloren hebben.
- Zet patiënten niet onder druk wanneer ze nog niet klaar zijn voor gedragsverandering

Samengevat in de 5 A's

- **Ask**
 - ✓ Vraag toestemming om het onderwerp te bespreken
- **Assess**
 - ✓ Verken de gewichtsevolutie
 - ✓ Verken de brede gezondheidsimpact (EOSS)
 - ✓ Verken leefstijl in functie van de aanpak van obesitas (zie [ALLES](#)♥)
- **Advise**
 - ✓ Geef feedback over wat goed gaat
 - ✓ Geef eventueel advies, rekening houdend met de complexiteit van obesitas en de tijd die gedragsverandering vraagt
- **Agree**
 - ✓ Verken wat je patiënt verkiest qua aanpak en behandelopties en benadruk dat de patiënt zelf keuzes maakt
- **Assist**
 - ✓ Hou je patiënt vast en plan een vervolgspraak

Iedere patiënt is anders

De behandeling van overgewicht of obesitas wordt altijd aangepast aan de persoonlijke situatie, de specifieke noden, motivatie en eventuele comorbiditeit. Een integrale aanpak, met nauwe samenwerking tussen huisarts en andere zorgverleners is hierbij essentieel.

Op zoek naar gepaste zorg?

Neem contact op met de verwijzlijn
Eetexpert: <https://eetexpert.be/hulp/>

Handige flowcharts voor de huisarts

Overgewicht bij volwassenen
<https://eetexpert.be/flowchart-overgewicht-behandeling-huisarts/>
Overgewicht bij kinderen
<https://eetexpert.be/flowchart-overgewicht-en-obesitas-kinderen-en-jongeren-huisarts-en-kinderarts/>



Download
infomateríe

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be