



## OBESITAS

### **Wat is obesitas?**

Obesitas wordt beschreven als: een 'chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetopstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's'. In de volksmond spreken we van zeer ernstig overgewicht.

Obesitas is te bepalen aan de hand van de Body Mass Index (BMI). Dit is een index voor het berekenen van de verhouding van het gewicht in relatie tot lichaamslengte. Dit BMI getal vormt een indicatie voor hoe het is gesteld met het gewicht in relatie tot gezondheidsrisico's.

BMI index	Categorie:
tot 18.5	Ondergewicht
18.5 - 25.0	Gezond gewicht
25.0 - 30.0	Overgewicht
30.0 - 40.0	Obesitas
vanaf 40	Morbide Obesitas

### **Symptomen van obesitas.**

De symptomen van obesitas kunnen divers zijn. Het meest zichtbare symptoom is overgewicht. Andere symptomen kunnen zijn: pijn aan gewrichten, diabetes, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk en/of slecht slapen. Naast lichamelijke klachten zijn er vaak ook psychische klachten bij mensen met obesitas. Soms spelen gevoelens van minderwaardigheid, isolement, gebrek aan zelfvertrouwen of depressie een rol.

### **Hoe ga ik met mensen met obesitas om?**

Zoals is beschreven hebben mensen met obesitas lichamelijke en soms ook psychische klachten. Daarnaast is de oorzaak van obesitas verschillend. Obesitas kan veroorzaakt worden door genetische aanleg of door een bepaald eetpatroon of leefstijl. Mensen met obesitas hebben vaak al van alles geprobeerd en daardoor lijkt het soms of ze snel opgeven en/of minder gemotiveerd zijn. Ze zijn ontmoedigd. Bewegen/ sporten veroorzaakt soms lichamelijke klachten. Het is een negatieve spiraal die niet doorbroken lijkt te kunnen worden en het oordeel van de buitenwereld drukt vaak als een loden last. Iemand met obesitas hoeft meestal niet op al te veel begrip te rekenen. Het is een moeilijk veranderingsproces temeer omdat voeding van levensbelang is en iemand dus altijd met eten wordt geconfronteerd.

In de begeleiding kun je begrip hebben voor het proces van de ander en proberen negatieve gedachten om te buigen. Vaak klagen mensen met obesitas dat het afvallen te langzaam gaat of dat het toch niet gaat lukken. Hierdoor worden zij opnieuw gedemotiveerd. Buig dit bijvoorbeeld om in: "maar je bent nu wel hier en de eerste grote stap heb je dus gezet!" Probeer mensen te ondersteunen en aan te moedigen om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen.

Praktische dingen die je kunt doen zijn:

- Samen bewegen/sporten. Dit kan 'n korte wandeling zijn. Bouw het rustig op, probeer 't uit!
- Geef geregeld 'n welgemeend compliment.
- Leef je in de ander in en vraag naar gevoelens. Zo vul je niet in voor de ander en voorkom je miscommunicatie.
- Wees realistisch en probeer dit over te brengen op de persoon met obesitas. (Bijv. 5 kilo afvallen in één week is een wens, die op een gezonde manier niet mogelijk is).

Meer informatie:

<http://www.obesitaskliniek.nl/over-obesitas/>

Documentaire: **Supersize me**. Een documentaire over een man die 30 dagen drie maaltijden bij Mac Donalds eet om te kijken wat dit met zijn lijf doet. In deze documentaire wordt duidelijk wat ongezonde voeding met je doet. Documentaire: Fed Up (waarin je zicht krijgt op de manipulatie door de voedingsindustrie).