

BEWEGEN

BIJ OBESITAS EN OVERGEWICHT

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Wie overgewicht heeft of kampt met obesitas, weegt te veel in verhouding tot zijn of haar lichaamslengte. Zwaarlijvige personen lopen **meer risico** op aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. **Een te hoog gewicht is dus gevaarlijk voor de gezondheid.**

Als je regelmatig beweegt, loop je minder risico om overgewicht of obesitas te ontwikkelen. Maar ook wie lijdt aan obesitas of overgewicht doet **voordeel bij meer beweging**. Daarnaast zijn ook andere wijzigingen in de levensstijl nodig, vooral op het vlak van voeding.


WAAROM BEWEGEN?

Lichaamsbeweging heeft een **onmiddellijk effect bij obesitas**: het stimuleert vetafbraak en vetverbranding, vermindert de eetlust na training en verhoogt insulinegevoeligheid. Zowel aerobe lichaamsbeweging als spierversterkende activiteiten zorgen er vaak voor dat je meer energie verbruikt gedurende 14 tot 48 uur na de training.

BIJ OVERGEWICHT EN OBESITAS RAADT MEN LICHAAMSBEWEGING AAN, SAMEN MET WIJZIGINGEN IN DE VOEDING, OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- het lichaamsgewicht vermindert;
- de BMI, het vetpercentage en de tailleomtrek vermindert;
- de aerobe fitheid verhoogt;
- de bloeddruk verlaagt;
- de insulinegevoeligheid verhoogt (stabielere bloedsuikerspiegel dus)
- risicofactoren voor hart- en vaatziekten vermindert.

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
Matig° 	minstens 150 min/week	3-7 keer/week	8-10	8-12	1-3	2 sessies/week
OF			Combineer spierversterkende activiteiten met aerobe lichaamsbeweging om de vetvrije massa te vergroten en het lichaamsvetpercentage te verlagen			
Hoog°°° 	minstens 75 min/week	3-5 keer/week				
Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit.°°°°						

°Matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hartslag sneller slaat. °°Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... °°°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... *bv. oefeningen voor de beenspieren, schouders, rug... ** aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 kniebuigingen... ***bv. 2 à 3 keer 10 kniebuigingen...°°°° Bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit).

Deze hoeveelheid beweging voldoet niet aan de **algemene beweegaanbevelingen**. Voeg daarom - als je gezondheid dat toelaat - spierversterkende activiteiten toe.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle patiënten met overgewicht of obesitas. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevoelen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

6 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

2 LAAT JE BEGELEIDEN

Wens je extra begeleiding om meer te bewegen? Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 BEWEEG MEER ÉN PAS JE VOEDINGSGEWOONTEN AAN

Want beiden zijn belangrijk als je gewicht moet verliezen. Vooral aerobe lichaamsbeweging blijkt het lichaamsgewicht sterk te beïnvloeden. De combi van aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende activiteiten kan ook voordelig zijn.

4 HOU JE LICHAAMSGEWICHT OP PEIL

Matig tot hoog intensieve aerobe lichaamsbeweging heeft over het algemeen een groter effect dan spierversterkende activiteiten om het lichaamsgewicht op peil te houden. **Ten minste 300 minuten per week** is de aanbeveling.

5 START OP EEN LAAG NIVEAU EN BOUW OP

Personen met overgewicht of obesitas kunnen **fysieke beperkingen en andere belemmeringen bij beweging**. Start daarom met realistische activiteiten op een laag niveau en bouw de duur en intensiteit geleidelijk op. Zo voorkom je blessures, spier- en gewrichtspijn en verlies je je motivatie niet. Een verwijzing naar een kinesitherapeut voor raadpleging kan waardevol zijn.

6 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte of een verhoogd risico hiervoor hebt door diabetes, chronische nierziekte, depressie en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN MET OVERGEWICHT EN OBESITAS?

WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE