

Inleiding

Gezond gewicht



Met een gezond gewicht heeft u minder kans op problemen met uw gezondheid. Hier krijgt u een uitleg over waarom een gezond gewicht belangrijk is. Daarnaast krijgt u informatie over welke stappen u kunt zetten om een gezond gewicht te bereiken als u overgewicht heeft.

Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Waarom is een gezond gewicht belangrijk?

Video voice-over

Door een gezond gewicht verbetert uw gezondheid. U hebt meer energie, een betere weerstand en minder kans op ziekten. Uw gezondheid verbetert al wanneer u 5 tot 10% van uw totale lichaamsgewicht kwijt raakt. Stel dat u 80 kg weegt. Dan verbetert uw gezondheid al als u 4 tot 8 kilo verliest. U vermindert zo bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten.

Een gezond gewicht is ook goed voor uw bloeddruk. Soms kunt u door het bereiken van een gezond gewicht ook stoppen met medicatie. Overgewicht kan leiden tot diabetes type 2. Een gezond gewicht kan dit voorkomen. Als u al diabetes type 2 heeft, kan een gezond gewicht ervoor zorgen dat uw bloedsuikerwaarden beter worden. Een gezond gewicht kan er daarnaast voor zorgen dat u beter slaapt. Tot slot: gewichtsverlies kan bewegen makkelijker maken en zorgen dat u zich fitter voelt.

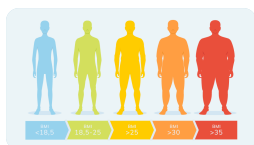
Het is dus belangrijk om een gezond gewicht te hebben. Een gezond gewicht bereikt u door gezond te eten, minder te eten en genoeg te bewegen. Eventueel

kan een huisarts of diëtist u hierbij helpen.

Gezond gewicht berekenen

U kunt meten of u een gezond gewicht heeft. Dit kunt u doen met de Body Mass Index (BMI) en de middelomtrek.

Body Mass Index (BMI)



De Body Mass Index (BMI) laat zien of u een gezond gewicht heeft. Dit wordt bepaald aan de hand van uw lengte. De BMI kan berekend worden voor iedereen ouder dan 2 jaar. De BMI is minder geschikt als u heel gespierd bent, zwanger bent of borstvoeding geeft.

U kunt uw BMI berekenen op bijvoorbeeld de website van het [voedingscentrum \(https://www.voedingscentrum.nl/nl/afvallen/gezond-afvallen-de-start/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx\)](https://www.voedingscentrum.nl/nl/afvallen/gezond-afvallen-de-start/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx).

Let op: Als uw BMI binnen de gezonde waarden valt, kan het toch zijn dat u te veel lichaamsvet of te weinig spiermassa heeft. Daarom is het niet voldoende om alleen te kijken naar de BMI. Kijk ook naar uw buikomvang.

Middelomtrek



Het kan zijn dat u te veel lichaamsvet of te weinig spiermassa heeft, ook als uw BMI goed is. Daarom is het belangrijk om uw middelomtrek te meten.

Vet in en rond de buik is slecht voor uw gezondheid. Hierdoor heeft u namelijk meer kans op voor het krijgen van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Op de [website van het voedingscentrum \(https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx#middelomtrek\)](https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter.aspx#middelomtrek) staat een instructie over hoe u uw middelomtrek kunt meten.

Is uw middelomtrek gezond, dan hoeft geen gewicht te verliezen. Ook kan u bij een diëtist uw vet- en spiermassa laten bepalen, om vast te stellen of uw lichaamssamenstelling gezond is.

Tips

Hulp bij het bereiken van een gezond gewicht



Het bereiken van een gezond gewicht hoeft u niet alleen te doen. U kunt bijvoorbeeld hulp vragen aan een diëtist of uw huisarts. U heeft geen verwijsbrief nodig voor begeleiding van een diëtist.

Streefgewicht en doelen stellen



Een streefgewicht is het gewicht dat u wilt bereiken door bijvoorbeeld af te vallen. Het is belangrijk om een haalbaar streefgewicht te kiezen. Dit gewicht moet passen bij uw huidige gewicht en lengte. Dit streefgewicht hoeft niet veel lager te liggen dan uw huidige gewicht. Als u 5 tot 10% van uw huidige lichaamsgewicht verliest, dan zorgt dit al voor een betere

gezondheid.

Om uw streefgewicht te bereiken en op de lange termijn te behouden, kunt u tussentijdse doelen stellen. Wij raden u aan om niet meer dan 0,5 tot 1 kilo per week af te vallen.

Steun van naasten



Het bereiken van een gezond gewicht hoeft u niet alleen te doen. Vrienden, familie, een diëtist of een leefstijlgroep: ze kunnen u helpen op weg naar een gezonder gewicht.

Vul een eetdagboek in



Een eetdagboek bijhouden helpt bij het afvallen en daarna bij het op gewicht blijven. Hierdoor weet u namelijk precies wat en hoeveel u eet.

Er zijn daarnaast ook apps waarin u dit kunt bijhouden. De app 'de Eetmeter' van het Voedingscentrum is hier een goed voorbeeld van.

Elektronische hulpmiddelen



Met een sporthorloge kunt u bijhouden hoeveel u op een dag beweegt. Dit kan motiverend werken.

Gezonde leefstijl

Een gezond gewicht is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl bestaat uit de volgende onderdelen:

Beweeg regelmatig



Voor een gezond leven is bewegen belangrijk. Door te bewegen verbruikt u energie en verbetert u uw conditie. Ook zorgt beweging voor het opbouwen van spieren. Zowel de verbetering van uw conditie, als meer spiermassa, zorgen ervoor dat u zich fitter voelt. Daarnaast verlaagt bewegen de kans op overgewicht en hart- en vaatziekten. Het advies is om elke dag minimaal

30 minuten te bewegen.

Stop met roken



Rookt u? Stop dan. Als u niet meer rookt, neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af. Daarnaast voelt u zich fitter en verbetert uw conditie.

Matig uw alcoholgebruik



Drinkt u alcohol? Zorg dan dat u niet te veel drinkt. Alcohol heeft onder andere invloed op uw gewicht.

Voeding

Door gezond te eten verkleint u de kans op onder andere hart- en vaatziekten en kanker. Ook zorgt gezond eten ervoor dat u alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het lichaam nodig heeft. De [schijf van](#)



[vijf \(https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx\)](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx) kan u helpen om gezonde keuzes te maken. Het voedingscentrum biedt daarnaast enkele handige apps aan, zoals de 'Eetmeter' of de 'Kies ik gezond?' app.

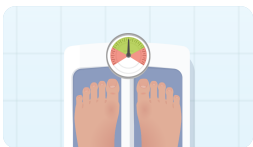
Ontspan voldoende



Om gezond te leven is het belangrijk om regelmatig te ontspannen en voldoende te slapen. Ontspannen kan op een actieve manier door bijvoorbeeld te sporten, te wandelen of met andere hobby's bezig te zijn. Andere vormen van ontspanning kunnen het uitvoeren van een ademhalings- of ontspanningsoefeningen zijn, maar u kunt ook denken aan muziek luisteren of lezen.

Een gezond gewicht behouden

Gezond gewicht behouden



Na het bereiken van het gezond gewicht is het belangrijk dit te behouden. Het lichaam heeft de neiging om weer terug te gaan naar het oude, zwaardere gewicht. Daarom is het belangrijk om na het gewichtsverlies de tips voor gezond gewicht zo veel mogelijk vast te houden op een manier dat het in uw leven past. Zo kunt u het blijven volhouden.

Zorg ervoor dat u uw gewicht regelmatig opmeet. Daarnaast kunt u in een dagboek of in een app bijhouden wat u eet en hoeveel u beweegt. Zo kunt u goed in de gaten houden hoe het gaat. Daardoor kunt u ook beter aan de slag met dingen die nodig zijn om het gewicht te behouden.

Blijf u bewust van de voordelen die een gezond gewicht en een gezonde leefstijl voor u opleveren!