

Informatie over overgewicht en obesitas

Het is fijn om een gezond gewicht te hebben. Een gezond gewicht helpt bij je lekker voelen, goed kunnen bewegen en gezond te blijven.

Gezond leven kan helpen bij een gezond gewicht houden. Adviezen over gezond leven hebben we verzameld op de website van de Eerstelijnszorggroep Haaksbergen (EZH): [gezond leven](#). Daar bespreken wij het leefstijlroer.



Het leefstijlroer laat zien dat als je iets verandert in je leefstijl, dat ook invloed heeft op andere dingen. Bijvoorbeeld: als je beter slaapt, voel je je fitter. Als je je fitter voelt kan je beter bewegen.

Het is niet altijd makkelijk. We worden de hele dag verleid om ongezond eten te kiezen. Ook is voldoende bewegen niet altijd makkelijk.

Als je eenmaal te zwaar bent is het lastig weer terug te gaan naar dat gezonde gewicht. In Haaksbergen willen de zorgverleners zich inzetten om mensen, die dit willen, te ondersteunen bij het houden of krijgen van een gezond gewicht.

Op deze pagina delen we informatie die uitlegt wat een gezond gewicht is en wat de voordelen ervan zijn. Maar ook waarom het moeilijk is dit vast te houden, wanneer je te zwaar bent geweest.

We delen informatie over wat je zelf kan doen, en waar je hulp bij kan krijgen.

Misschien heb je overgewicht of obesitas. Of ben je hierin geïnteresseerd. Wil je meer weten? Neem dan de tijd om deze informatie te luisteren en te lezen.

Van start

Wil je meer weten over overgewicht en obesitas? Dan raden we je aan de twee podcasts te luisteren.

Ze zijn er in verschillende talen.

Als je dit luistert krijg je veel informatie. Misschien gaat het soms wat snel, maar op deze pagina komen we op veel dingen terug. **Klik op het plaatje om bij de Podcast te komen.**

Nederlands



Turks



Berbers,
(Tamazight/Rif-variant)



Arabisch



Meer informatie

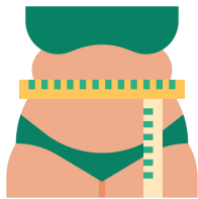
Op deze website wordt veel interessante informatie gedeeld: www.nvoo.nl. Neem daar ook een kijkje.

Wanneer heb je overgewicht of obesitas?

Om te weten of iemand overgewicht of obesitas heeft, berekenen we de BMI (Body Mass Index). Dit is je gewicht in relatie met je lengte. Maar eigenlijk is het nog veel belangrijker te weten hoeveel vet in je lichaam hebt. En dan met name hoeveel buikvet. Daarvoor meet je de buikomvang.

Op de website van het Voedingscentrum kun je je [BMI berekenen](#).

- Is je BMI tussen 18,5 en 25? Je hebt een gezond gewicht.
- Is je BMI tussen 25 en 30? [Je hebt een te hoog gewicht](#). Een ander woord is overgewicht.
- Is je BMI 30 of hoger? [Je hebt een ongezond gewicht](#). Een ander woord is obesitas.



Meet je middel

Doe een meetlint om je middel op de plek waar je buik het dikst is. Hoeveel centimeter je meet, vertelt hoeveel vet je op je buik hebt. Op de website van het Voedingscentrum staat [meer uitleg en een film over hoe je meet met een meetlint](#).

Bij vrouwen:

- Is het getal kleiner dan 80 centimeter? Je hebt een gezond gewicht.
- Is het getal tussen 80 en 88 centimeter en is BMI groter dan 25? [Je hebt een te hoog gewicht](#).
- Is het getal 88 centimeter of groter? [Je hebt een ongezond gewicht](#).

Bij mannen:

- Is het getal kleiner dan 94 centimeter? Je hebt een gezond gewicht.
- Is het getal tussen 94 en 102 centimeter? [Je hebt een te hoog gewicht](#).
- Is het getal 102 centimeter of groter? [Je hebt een ongezond gewicht](#).

Waarom meten we de buikomvang?

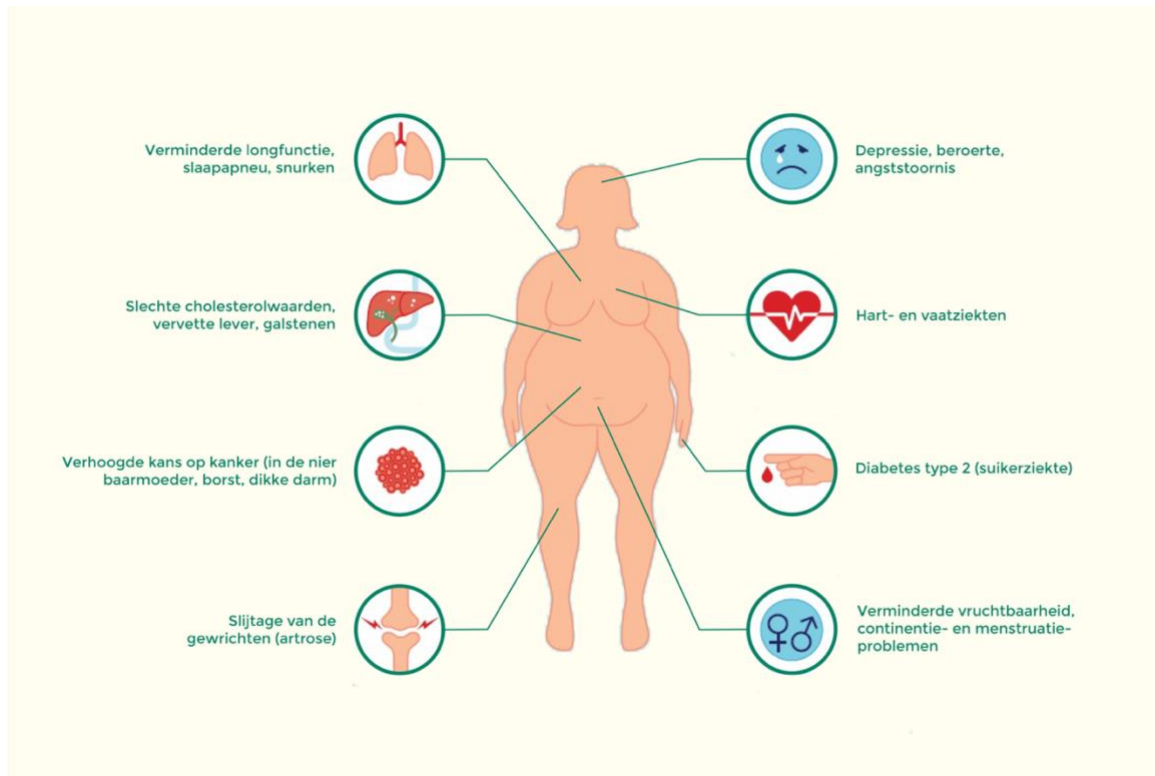
Bij een gezond gewicht heeft vetweefsel een belangrijke functie. Het zorgt voor de aanmaak van hormonen en helpt mee met de afweer tegen ziekten.

Bij overgewicht ontstaat er een verandering in het vet, met name in het buikvet. De cellen zwellen op en worden ziek. Daardoor komt er een soort ontsteking in je lichaam die lang duurt. Dat is niet goed voor je gezondheid. De ontstekingsstoffen kunnen overal in je lichaam naar toe gaan en klachten veroorzaken. Hierover lees je straks meer.

Waarom is overgewicht en obesitas niet gezond?

We legden net uit wat er gebeurt bij veel buikvet. Te veel ontstekingsstoffen hebben invloed op gewrichten, bloedvaten, op je stemming, lever, en andere organen. Je hongergevoel werkt niet goed door het zieke buikvet.

In dit plaatje zie je waar het buikvet allemaal invloed op heeft. Het meest bekend is suikerziekte en artrose van de gewrichten. Maar ook kan het leiden tot verschillende soorten kanker.



Wat raakt er nog meer in de war?

Te veel buikvet zorgt dat dingen in je lichaam niet meer goed werken. Ook de hormonen in je darmen die zeggen dat je vol zit, werken dan minder goed. Hierdoor krijgen je hersenen minder goed een signaal dat je moet stoppen met eten. En het wordt moeilijker gezonde keuzes te maken.

Hoe ontstaat overgewicht of obesitas?

Overgewicht en obesitas ontstaan wanneer je gedurende langere tijd meer calorieën binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt. Dit kan komen door:

- Ongezonde eetgewoonten (veel suikerrijke of vetrijke voeding) of te veel eten
- Te weinig beweging
- Te veel alcohol
- Veel zorgen en stress
- Slaaptekort
- Erfelijke aanleg (dit is heel zeldzaam)

- Medicijngebruik of bepaalde ziekten

Er is dus niet één oorzaak. Vaak is het een combinatie van leefstijl, omgeving en lichamelijke factoren.

Om erachter te komen wat in jouw situatie bijdraagt kan je de vragenlijst invullen op www.checkoorzakenovergewicht.nl.

Deze vragenlijst kan je delen en bespreken met de diëtist, huisarts op POH-S (praktijkondersteuner huisarts).

Waarom kom je vaak weer aan als je bent afgevallen?

We noemen dit het jojo-effect. Als je eenmaal te zwaar bent is het heel moeilijk om, na het afvallen, het gewicht er af te houden.

We noemden al dat de darmhormonen (belangrijk voor het hongergevoel) in de war zijn als je te zwaar wordt. Bij afvallen gaan ze in de stand staan van meer honger en geven minder een vol gevoel. Ook gaat je verbranding naar beneden. Dus je gebruikt minder energie. Je lichaam onthoudt als het ware je hoogste gewicht. Het probeert daarna terug te gaan naar dat gewicht. Je moet dus heel hard werken om een lager gewicht vast te houden. Dit kan bijvoorbeeld wel door heel veel te bewegen naast het gezonde eten. Maar dit valt niet mee, en vraagt veel van iemand.

Als je dit leest snap je waarom het zo moeilijk is. Ben niet steeds boos op jezelf, of heb begrip voor iemand bij wie dit gebeurt.

Wat kan de aanpak zijn bij overgewicht en obesitas?

Afvallen is vaak moeilijk. We hebben uitgelegd waarom dat zo is. Ook hebben we het er over gehad dat je altijd eerst moet kijken wat bijdraagt aan het overgewicht door de [vragenlijst](#) in te vullen.

Nu bespreken we de mogelijkheden die kunnen helpen om een gezond gewicht te krijgen. Wat bij iemand past en gaat werken, hangt af van veel dingen. Je kunt dit bespreken met diëtist, huisarts of POH-S. Bereid je goed voor door alles wat hier staat goed te lezen en de Podcasts te luisteren. En de vragenlijst in te vullen, waar we al op wezen. Jij bent de deskundige in jouw situatie.

Voor iedereen geldt dat een gezonde leefstijl van groot belang is. Zonder een gezonde leefstijl kom je nooit op een goed gewicht.

[Hier](#) vind je informatie over wat bedoeld wordt met gezonde voeding. En [hier](#) over bewegen. Dit kan je vaak zelf aanpakken.

We bespreken hieronder wat hiernaast mogelijk is:

- Gecombineerde leefstijl interventie
- Medicijnen om af te vallen
- Maagoperatie

Gecombineerde leefstijl interventie (GLI)

Dit is een programma dat helpt bij gezond leven. Gezonder eten, meer bewegen en leren hoe het vol te houden.

Het programma is er voor mensen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico die een steuntje in de rug nodig hebben voor een gezonde leefstijl.

De programma's zijn bedoeld voor mensen met:

- Een BMI tussen 25 en 35, in combinatie met een grote buikomvang. Voor vrouwen is dat 88 cm of meer. Voor mannen is dat 102 cm of meer.
- Een BMI tussen 25 en 35 én een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen.
- Een BMI vanaf 35.

Hier lees je meer over de [GLI programma's](#).

De GLI programma's die erkend zijn, zoals in Haaksbergen het geval is, worden vergoed uit de basisverzekering: [GLI-programma's | RIVM](#). Ben je doorverwezen of wil je je aanmelden, bekijk dan [hier](#) de contactgegevens.

Medicijnen bij overgewicht of obesitas

Afvallen is vaak moeilijk. Gezond eten en meer bewegen blijven het belangrijkste. Soms lukt het toch niet om genoeg gewicht te verliezen. Dan kan je huisarts samen met jou een medicijn overwegen om je te helpen. Hieronder zie je de belangrijkste middelen die beschikbaar zijn in Nederland. Er komen steeds nieuwe medicijnen bij. De lijst kan veranderen.

Of je in aanmerking komt voor medicijnen hangt af van je BMI (verhouding tussen lengte en gewicht), je buikomvang, en eventueel andere aanwezige aandoeningen.

Of je medicatie wordt vergoed, hangt ook af van bovenstaande genoemde dingen en of je mee hebt gedaan aan een gecombineerde leefstijl interventie, die officieel is erkend door de zorgverzekeraar.

Overzicht afslankmedicatie

Naam medicijn	Hoe werkt het?	Gewichtsverlies (gemiddeld)	Bijwerkingen	Kosten per maand
Liraglutide (Saxenda®)	Remt honger, geeft sneller vol gevoel	8–10%	Misselijkheid, verstopping, soms galblaasklachten	Soms vergoed. Ca. €250
Semaglutide (Wegovy®)	Remt honger, geeft sneller vol gevoel	12–15%	Misselijkheid, verstopping, soms hoofdpijn	Niet altijd beschikbaar Niet vergoed. €250
Naltrexon/ bupropion (Mysimba®)	Werkt op hersenen (honger & eetdrang)	6–9%	Misselijkheid, duizeligheid, hoge bloeddruk, slapeloosheid	Soms vergoed ca. €120
Orlistat (Xenical®/Alli®)	Voorkomt opname van vet uit de voeding	3–5%	Buikpijn, winderigheid, vette ontlasting	Niet vergoed; Ca. €50–€70

De percentages voor gewichtsverlies zijn gemiddelden uit wetenschappelijk onderzoek bij gebruik van het medicijn voor minstens een jaar, in combinatie met leefstijlbegeleiding.

Belangrijke opmerkingen

- Medicatie wordt pas overwogen als je al serieuze stappen hebt gezet met leefstijl, meestal via een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).
- Je huisarts bekijkt samen met jou welk middel past bij jouw gezondheid, situatie en wensen.
- Medicatie helpt alleen als je het combineert met gezond eten, veel bewegen en ondersteuning.
- Bij onvoldoende effect (minder dan 5% gewichtsverlies na 3 maanden van de maximaal te verdragen sterkte) wordt het middel gestopt. Het heeft dan geen zin door te gaan
- Bijwerkingen zijn vaak tijdelijk, vooral in de beginfase.

Wat kun je verwachten als je medicatie gaat gebruiken?

- Je blijft zélf verantwoordelijk voor leefstijl, beweging en voeding — het medicijn is een extra hulpmiddel, geen oplossing op zichzelf.
- Sommige medicatie moet je geleidelijk opbouwen.
- Er zijn regelmatige controles (gewicht, bloeddruk, soms bloedonderzoek).
- Na 3 tot 4 maanden wordt gekeken of er minimaal 5% gewichtsverlies is. Als het niet genoeg werkt of je hebt te veel bijwerkingen, stop je met de medicijnen.

Belangrijk om te weten

- Medicijnen werken alleen als je ook gezond eet en meer beweegt
- Ze helpen je honger te verminderen of vet minder op te nemen
- Het doel is om een gezonder gewicht te krijgen. En de kans te verkleinen op ziektes zoals diabetes, hoge bloeddruk en hartziekten, artrose en sommige vormen van kanker.
- Je hebt een verhoogd risico op voedingsstoftekorten, daarom is het advies om een diëtist te raadplegen.
- Door het afvallen, zul je ook spiermassa verliezen. Om dit zoveel mogelijk tegen te gaan is het belangrijk voldoende te bewegen en ook aan krachttraining te doen. Ook moet je voldoende eiwitten te eten. [Hier](#) vind je tips voor het sterk houden van de spieren.

Vergoeding en voorwaarden voor gebruik

Niet alle medicijnen worden vergoed. Als het niet wordt vergoed, maar je denkt toch over het gebruik van deze medicijnen, kun je met je huisarts bespreken of die het wil voorschrijven of je wilt doorverwezen naar een kliniek waar dit wordt voorgeschreven. Ook hier gelden duidelijke voorwaarden voor.

Wanneer mag een arts deze medicijnen voorschrijven? Hier zijn afspraken over. Dit is beschreven in een richtlijn met de naam [multidisciplinaire richtlijn obesitas 2023](#). Multidisciplinair betekent dat mensen met verschillende beroepen dit samen hebben afgesproken. Let op: dit betekent niet dat ze worden vergoed.

Medicatie voor obesitas	BMI ≥ 27 met buikomvang ≥ 102 cm man, ≥ 88 cm vrouw, of tenminste één gewicht gerelateerde ziekte na één jaar behandeling met GLI (met actieve deelname) BMI 35-40 met buikomvang ≥ 102 cm man, ≥ 88 cm vrouw, of tenminste één gewicht gerelateerde ziekte overweeg toevoegen vroeger in de behandeling BMI ≥ 40: overweeg toevoegen medicatie vroeg in de behandeling
--------------------------------	--

Er zijn twee middelen die soms worden vergoed.
Dit zijn de vergoedingsvoorwaarden voor deze medicijnen.

Middel	Voorwaarden
Liraglutide (Saxenda®)	Je hebt een BMI>40 of een BMI>35 met een aandoening zoals hart- en vaatziekte, slaapapneu of artrose. Je hebt geen diabetes. Je hebt minstens 1 jaar de GLI gevolgd, en blijft dit doen* Je komt (nog) niet in aanmerking voor maagverkleining
Naltrexon/bupropion (Mysimba®)	Je hebt een BMI>30 of een BMI tussen 27-30 met een aandoening zoals hart- en vaatziekte, diabetes (suikerziekte) type 2, slaapapneu of artrose. Je hebt minstens 1 jaar de GLI gevolgd, en blijft dit doen* Je komt (nog) niet in aanmerking voor maagverkleining

* Naast dat je minimaal één jaar de GLI hebt gevolgd, moet je voor vergoeding ook voldoen aan deze 2 punten:

Je bent in het jaar GLI minder dan 5-10% van je startgewicht afgevallen.

Je hebt actief deelgenomen volgens de volgende criteria:

- Je bent voldoende aanwezig geweest: ≥80% groepsbijeenkomsten en 100% op de individuele consulten.
- Je hebt actief meegedaan en voorbereid op bijeenkomst als dit gevraagd werd.

Vragen over medicijnen?

Heb je vragen over deze medicijnen of wil je weten of dit iets voor jou is? Bespreek het met apotheker, huisarts, diëtist of praktijkondersteuner. Samen kijk je wat bij jou past.

Maagoperatie

Voor een maagoperatie kan je in aanmerking komen als je BMI>40 of >35 mét andere aandoeningen. Wil je hier meer over weten, dan raden we je aan op de website te kijken van het [Obesitascentrum van het ZGT in Hengelo](#).

Tot slot

AfvalLEN is niet makkelijk, zeker niet op de lange termijn. Het is belangrijk om te begrijpen dat je lichaam tegenwerkt bij obesitas, ook na gewichtsverlies. Dit komt door veranderingen in hormonen, je stofwisseling en de manier waarop je hersenen reageren op eten. Ben je te zwaar, probeer dan in ieder geval niet zwaarder te worden.

Wil je iets aan je gewicht te doen? Stel dan een haalbaar doel. Wil niet te veel in een korte tijd. Een klein beetje minder gewicht geeft al een betere gezondheid op de langere termijn.

Wil je hulp hierbij? Praat erover met je zorgverlener!

