



Overgewicht

Bij overgewicht zit er meestal te veel vet in het lichaam. Hoe groter het overgewicht, hoe groter de kans op gezondheidsproblemen.

Wanneer moet u afvallen

Overgewicht is een risicofactor voor hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten. En daarmee beïnvloedt het de snelheid van achteruitgang van uw nierfunctie. Heeft u chronische nierschade en heeft u overgewicht, dan is het raadzaam af te gaan vallen.

Komt u in aanmerking voor een niertransplantatie, en heeft u overgewicht, dan kan afvallen een voorwaarde zijn. Te veel overgewicht, zeker als dat in en rond de buik zit, geeft meer complicaties bij de operatie. De transplantatiechirurg beoordeelt of een transplantatie technisch verantwoord is.

Als u eenmaal dialyseert, heeft afvallen meestal geen medisch voordeel meer, tenzij u op een niertransplantatie wacht.

Wanneer is er sprake van overgewicht

Er zijn twee testen om te beoordelen of u overgewicht heeft, de BMI en de middelomtrek.

BMI (Body Mass Index)

De BMI laat zien of het gewicht en de lengte bij elkaar passen.

U kunt uw BMI bepalen op www.voedingscentrum.nl/BMI.

Ook kunt u de BMI zelf uitrekenen: deel uw gewicht (in kg) door uw lengte (in m) in het kwadraat.

Voorbeeld:

Gewicht 70 kg en lengte 1.75 meter

$$\text{BMI} = 70 : (1.75 \times 1.75) = 22.9 \text{ kg/m}^2$$



Wat zegt de uitslag van de BMI?

De ideale BMI ligt voor volwassenen lager dan voor ouderen (vanaf \pm 70 jaar).

Volwassenen (18-70 jaar)		
onder de 18,5	ondergewicht	probeer wat zwaarder te worden
tussen 18,5 en 25	gezond gewicht	probeer uw gewicht vast te houden
tussen 25 en 30	overgewicht	probeer enkele kg af te vallen en in ieder geval niet zwaarder te worden
boven de 30	ernstig overgewicht	probeer minimaal 5 – 10% van uw gewicht af te vallen

Ouderen (vanaf 70 jaar)		
onder de 22	ondergewicht	probeer wat zwaarder te worden
tussen 22 en 28	gezond gewicht	probeer uw gewicht vast te houden
tussen 28 en 30	overgewicht	probeer enkele kg af te vallen en in ieder geval niet zwaarder te worden
boven de 30	ernstig overgewicht	probeer minimaal 5 – 10% van uw gewicht af te vallen

Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen.



Middelomtrek

Met de middelomtrek kan worden bepaald waar het vet zich bevindt. Als het vet in en rond de buik zit, spreken we van de appelvorm. Zit het vet rondom de heupen en dijnen, dan is het de peervorm. De kans op gezondheidsproblemen is groter bij de appelvorm dan bij de peervorm.

U kunt zelf uw middelomtrek meten: Gebruik een meetlint. Leg dit tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Adem uit en kijk op het meetlint hoe groot uw middelomtrek is.

Wat zegt de middelomtrek?

Voor de middelomtrek wordt wel onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen. Leeftijd maakt hierbij geen verschil.

vrouwen		
68 – 80 cm	geen verhoogd risico	probeer uw gewicht vast te houden
88 – 88 cm	risico komt in zicht	probeer enkele kg af te vallen en in ieder geval niet zwaarder te worden
boven de 88 cm	verhoogd risico	probeer minimaal 5 – 10% van uw gewicht af te vallen

Mannen		
74 – 94 cm	geen verhoogd risico	probeer uw gewicht vast te houden
94 – 102 cm	risico komt in zicht	probeer enkele kg af te vallen en in ieder geval niet zwaarder te worden
boven de 102 cm	verhoogd risico	probeer minimaal 5 – 10% van uw gewicht af te vallen