

Tien vragen over vermageren!

Tien vragen over vermageren zal je een antwoord geven over de meest gestelde vragen over vermageren. Wanneer we weten dat 50% van de bevolking problemen heeft om een correct lichaamsgewicht te behouden, dan begrijpen we dat dit een zeer actueel thema is! StarMeal kan op drie manieren helpen om te vermageren:

- De StarMeal-maaltijden bevatten weinig energie, zodat een volwaardige maaltijd de totale energieopname per dag kan helpen beperken
- De StarMeal-maaltijden zijn rijk aan onverteerbare voedingsvezels. Deze vezels geven volume aan de maaltijden zonder de energie te verhogen. Anders uitgedrukt: de maag loopt vol voor weinig energie
- De StarMeal-maaltijden zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Deze stoffen zijn belangrijk om het lichaam gezond te houden en moeten dagelijks aanwezig zijn in de voeding, zelf tijdens een vermageringsperiode!

StarMeal-maaltijden kunnen dus een belangrijke rol spelen om op gezonde wijze het lichaamsgewicht te doen dalen!

1.0 Kan ik vermageren door veel te sporten?

Een kilogram lichaamsvet bevat 7000 kcal. Een uur wandelen verbruikt ongeveer 400 kcal, een uur lopen minstens 500 kcal. Dit betekent dat men 18 uur moet wandelen of 14 uur moet lopen om een kilogram lichaamsvet te verliezen! Vermageren door sport alleen is dus vrij moeilijk en vraagt veel geduld en inzet; beter is om sport te associëren met een vermageringsdieet! Iemand die 2500 kcal per dag nodig heeft om op gewicht te blijven en een dieet volgt van 1500 kcal, zal na een week een kilogram lichaamsvet verliezen. Indien deze persoon wekelijks drie uur aan sport doet, dan kan hij meer dan 1000 kcal extra eten en hetzelfde resultaat bekomen! Sport is zeer interessant om voedingsuitzonderingen weg te werken en om de spiermassa te behouden. Een uur wandelen komt overeen met een stuk gebak of met vier glazen wijn!

2.0 Wat is het verschil tussen kilocalorieën en kilojoules?

Kilocalorie (kcal) is de eenheid van warmte, kilojoule (kJ) is de eenheid van arbeid. We eten om arbeid te verrichten, niet om warm te hebben. Warmte ontstaat door de spieractiviteit. Rekenen in kilojoule is dus logischer ... maar we zijn de kilocalorie zo gewoon! Eén kJ = 4,2 keer één kcal. Doorgaans worden beide vermeld op voedingsmiddelen en in de literatuur. Voorbeeld: een voedingsmiddel bevat 420 kJ of 100 kcal per 100 gram.

Energie in voedingsmiddelen wordt uitgedrukt in kilojoules (kJ) of in kilocalorieën (kcal).

- 1 gram vet geeft 38 kJ of 9 kcal. Dit is ook de reden waarom het lichaam overtollige energie stockeert in vetvorm: op compacte wijze kan vrij veel energie opgeslagen worden. Een koffielepel olijfolie bevat 15 gram vet, dus 135 kcal.
- 1 gram alcohol levert 29 kJ of 7 kcal. Een glas rode wijn bevat 9 gram alcohol, dus 63 kcal.
- 1 gram koolhydraat levert 17 kJ of 4 kcal. Een klontje suiker bevat 6 gram, dus 24 kcal.
- 1 gram eiwit levert 17 kJ of 4 kcal.

3.0 Hoeveel energie heb ik per dag nodig?

Een volwassen vrouw met een normaal gewicht heeft ongeveer 2000 tot 2400 kcal per dag nodig om op gewicht te blijven, een volwassen man met een normaal gewicht 2400 tot 2800 kcal. De energiebehoefte hangt natuurlijk af van de activiteit. Een vrouw die veel sport doet zal meer energie nodig hebben dan een man die geen sport doet. Als de dagelijkse behoefte op 2500 kcal ligt, en men neemt 3500 kcal op, dan gaat er 1000 kcal onder vorm van reserve-energie naar het vetweefsel. Een kilogram lichaamsvet is 7000 kcal. Als men dus een week lang 3500 kcal inneemt, dan komt er een kilogram lichaamsvet bij. Bij de meeste mensen gaat er echter veel subtieler: als men een jaar lang 2525 kcal opneemt in plaats van de nodige 2500 kcal, dan komt er ook een kilogram lichaamsvet bij. Een vermageringsdieet betekent gewoon minder energie opnemen dan men verbruikt.

4.0 Hoe snel mag ik vermageren?

Het ideaal is ongeveer 0,5 tot 1 kilogram lichaamsvet per week. Dit kan men bekomen met een matig vermageringsdieet van 1400 voor vrouwen tot 1600 kcal voor mannen. Strengere diëten moet men absoluut vermijden: ze zijn onevenwichtig, men kan het niet lang volhouden en men leert niet anders eten. Strengere diëten geven wel sneller resultaten op kort termijn ... maar dit duurt doorgaans niet lang! Het risico op het berucht *jojo-effect* is groot: men komt meer bij dan men verloren had!

5.0 Verdikt men van 's avonds een warme maaltijd te nemen?

Men verdikt niet van 's avonds warm te eten. Men zal verdikken indien de dagelijkse energieopname hoger ligt dan het energieverbruik. Het beste is uiteraard om regelmatig te eten, dit betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Een voorbeeld kan dit best aantonen: mevrouw X heeft 2000 kcal nodig per dag om op gewicht te blijven. Ze neemt een ontbijt van 400 kcal, een middagmaal van 400 kcal en twee stukken fruit als vieruurtje. Mevrouw X zit dus aan 1000 kcal. Ze gaat 's avonds op restaurant waar ze eet en drinkt voor 1000 kcal. Mevrouw X zal dus op gewicht blijven, ze nam 2000 kcal op. Indien dezelfde persoon nu een ontbijt neemt van 700 kcal, een middagmaal van 700 kcal en een stuk taart van 400 kcal als vieruurtje, dan zit deze persoon reeds aan 1800 kcal. Een eenvoudige avondmaal van 400 kcal zal reeds leiden tot 200 kcal overtollige energieopname die omgezet worden in 30 gram lichaamsvet.

6.0 Wanneer moet ik mij wegen?

In principe heeft dit weinig belang, zolang men vergelijkbare omstandigheden gebruikt. Het eenvoudigste is uiteraard van zich 's morgens voor het ontbijt te wegen, na een toiletbezoek. Dikwijls op de weegschaal staan zal het resultaat niet bespoedigen, integendeel, men kan er alleen maar door ontmoedigd worden. Wegen op maandagmorgen en vrijdagmorgen laat je toe om de invloed van het weekend en van de week na te gaan. Uiteraard is men zwaarder na een (zware) maaltijd, wat niet betekent dat men zal bijkomen, wel duurt het even voordat het lichaam alles verwerkt heeft. Een kilogram tomaten doet u één kilogram bijkomen, maar dit zijn slechts 200 kcal. Na verwijdering van het water zal het gewicht weer dalen. Het probleem is dat de weegschaal het totaal gewicht meet, en niet enkel het vetgehalte. Factoren zoals slechte stoelgang, gezwollen voeten, menstruatiecyclus en maaltijden kunnen het gewicht verhogen. Men is altijd zwaarder 's avonds dan 's morgens, wat een normale gang van zaken is. Men is meestal ook lichter de dag na het drinken van alcohol wegens een vochtgebrek. Het lessen van de nadorst zorgt voor een aanvulling van de watervoorraden.

7.0 Men verdikt niet van een voedingsmiddel, wel van hoeveelheden.

Men verdikt inderdaad nooit van een voedingsmiddel, wel van hoeveelheden. Een boterham met één koffielepel chocoladepasta bevat evenveel energie als een boterham met een schoteltje magere platte kaas met fruit. Iemand die de ganse dag niets eet en 's avonds een pakje frieten met curryworst neemt, zal niet verdikken. Iemand die een hele dag goed eet en 's avonds een appel neemt, kan bijkomen. Uiteraard zal men sneller verdikken van voedingsmiddelen die veel energie bevatten dan van voedingsmiddelen die weinig energie bevatten: 2 sneden spek bevatten evenveel energie als 1 kilogram gekookte aardappelen. In een evenwichtig dieet kunnen alle voedingsmiddelen ingeschakeld worden, zeker indien men aan sport doet.

8.0 Wat is het verschil tussen overgewicht en obesitas?

Men maakt gebruik van de Body Mass Index (BMI) of Quetelet-Index (QI) om overgewicht en obesitas te onderscheiden. Deze index kan makkelijk worden berekend: deel het lichaamsgewicht in kg door het kwadraat van de lengte in meter.

Bij een BMI tussen 18,5 en 24,9 kg/m² spreekt men van een normaal gewicht. Tussen 25,0 en 29,9 kg/m² zitten we in de categorie overgewicht, boven 30,0 spreekt men van obesitas.

9.0 Wat is de appelvorm en wat is de peervorm?

Een element dat een belangrijke rol speelt in het ontstaan van hart- en vaatziekten is het type overgewicht. De “peervorm”, het meer vrouwelijk type overgewicht met vetopstapeling rond de heupen, geeft doorgaans minder gezondheidsproblemen dan de “appelvorm” met vetopstapeling op de buik. Deze indeling is uiteraard niet altijd even duidelijk: gemengde vormen kunnen voorkomen zowel bij vrouwen als bij mannen.

Een vetopstapeling op de buik geeft meer vetzuren vrij in de bloedbaan waardoor de kans stijgt dat er meer vetafzetting ontstaat op de vaatwand. Zelfs matig overgewicht met vetopstapeling rond de buik vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Om een onderscheid te maken tussen “peervorm” en “appelvorm” gebruikt men de middelomtrek.

Een middelomtrek boven 94 cm bij mannen en boven 80 cm bij vrouwen verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. De middelomtrek, als beeld van de hoeveelheid vet in de buikstreek, wordt gemeten als de kleinste omvang tussen bekkenkam en onderkant van de ribbenboog bij een matige uitademing.

10.0 Waarom slechts 10% gewicht verliezen?

Studies tonen aan dat een beperkt gewichtsverlies op termijn houdbaar is en kan leiden tot een bijna normalisatie van de bloedwaarden. De conclusie is eenvoudig: beter een beperkt gewichtsverlies van 5 tot 10% en dit volhouden dan een zoveelste poging wagen om het “ideaal gewicht” te bereiken ... en te falen. En doorgaans komt men meer bij dan men afgevallen was. Het hoofddoel van een obesitas behandeling moet metabole fitheid zijn; dit betekent dat de levensbedreigende risicofactoren op hart- en vaatziekten normaal moeten blijven op lang termijn. Studies tonen ook duidelijk aan dat een vermageringsdieet met de hulp van deskundigen, zowel op kort als op lang termijn, betere resultaten opleveren. Met deskundige begeleiding slaagt 40% van de patiënten erin om al na 1 jaar 10% van hun oorspronkelijk gewicht te verliezen. Een Amerikaanse studie op meer dan 43.000 vrouwen met overgewicht toonde aan dat een gewichtsverlies van maximum 10% gepaard ging met een daling van de totale sterfte met 20%. Bij type twee suikerziekte kan een gewichtsverlies van 10 kilogram de levensduur met 35% verhogen. Uit onderzoek blijkt dat een matig gewichtsverlies leidt tot een daling van de totale cholesterol met 13%!

Drs. Patrick Mullie Voedingsexpert – Epidemioloog