

GEWICHTSCONSULENTE

1 VGL

WAAROM DIT VAK?

Is het vak om alles jullie kennis in te gebruiken ivm
een gezonde levenswijze

Gewichtsproblemen

- Overgewicht
 - Ondergewicht
 - Eetstoornissen
 - Onstabiel of schommelend gewicht
- Overgewicht is het meest voorkomend door industriële voedingsproducten

Overgewicht

- Op wereldschaal → 2 miljard mensen
- Baby bij geboorte een gemiddeld gewicht van 3,5 kg
- Oorzaak eetgedrag

Gewichtsconsulent

Houd rekening met

- Voeding, voedingsgewoonten en voedingsregels
- Vertering, absorptie en stofwisseling
- Specifieke mono genetisch kenmerken
- Beweging en fysieke inspanningen
- Psychische, emotionele en sociale aspecten
- Stress en omgevingsfactoren
- Milieuvervuiling

Wat doet de gewichtsconsulent?

- Advies en begeleiding van cliënten met gewichtsproblemen
- Motiveren en stimuleren tot gedragsverandering
 - *Voeding*
 - *Levenshouding*
 - *Beweging*
- Lezingen, workshops, demonstraties en presentaties geven
- Eigen praktijk

Beroepsattitude

- De klant staat centraal
- De klant in zijn totaliteit benaderen
- Dienstverlening
- Oplossingsgericht werken

Gebonden aan beroepsgeheim, dus gaat integer en vertrouwelijk en zorgvuldig om met klantgegevens en informatie.

Inhoud van dit vak

- Intakegesprek
- Voedingstoestand
- Metingen
- Probleemstelling
- Behandelingsplan of traject
- Advies
- Begeleiding
- Kennisoverdracht en informatie
- Evaluatie
- Afronding

Competenties

- Organisatorisch
- Communicatief
- Intellectueel
- Empathisch
- Taakgericht

Wie helpen

- Volwassenen
- Kinderen
- Ouderen

Ontstaan van overgewicht

- In oorsprong verzamelaar en jager
- Eten om te overleven.
 - *Voeding: knollen, planten, vruchten, noten, zaden, vis en weinig vlees (zonder vuur bereid)*
- 10.000-200 jaar v. Christus: overgang van jagen en verzamelen naar akkerbouw en veeteelt
- industriële revolutie: mechanisatie, pesticide
 - *conserveren, invriezen, inblikken.*
- Eten om te overleven is niet meer van toepassing



De manier waarop we ons nu voeden is enorm veranderd maar het metabolisme van ons lichaam is nog blijven hangen in de oertijd.

Oorzaken van Gewichtsschommelingen

- Endogene
 - *Verstoorde stofwisseling*
 - *Verstoorde vochthuishouding*
 - *Hormonaal*
 - *Ziekten*
 - *Erfelijke belasting Intellectueel*
 - *Persoonskenmerken*
- Exogene oorzaak motioneel
- Medicijnen
- Gebrek aan beweging
- Onevenwichtige voeding
- Combinatie vet + suiker

OVERGEWICHT EN ZWAARLIJVIGHEID (OBESITAS)

- Ons lichaamsgewicht is geen goede indicatie
 - *Geen onderscheid tussen spieren en vet.*
 - *Intensief sporten → meer spiermassa → zwaarder maar gezonder dan iemand die een dieet volgt en spiermassa verliest.*
- Lichaamsvet is cruciaal voor de dagdagelijkse functies.
 - *Werkt als schokdemper voor onze gewrichten en beschermt onze organen.*
 - *Reguleert lichaamstemperatuur.*
 - *Slaat in vocht oplosbare vitamines op*
 - *Helpt het lichaam in hongersituaties.*
- Iedereen heeft lichaamsvet nodig om actief en gezond te kunnen zijn.

WEGEN EN METEN

- queteletindex of de body-mass index (BMI)
- die berekend wordt door het gewicht te delen door het kwadraat van de lengte in meters.
 - *Ideaal : 20-25*
 - *Matig overgewicht: 25-30*
 - *ernstig overgewicht: +30*
 - *zeer ernstig overgewicht: + 40*
- Heel simpel is het meten van de buikomtrek met een lintmeter.
 - *Voor vrouwen zou 80 centimeter ideaal zijn en 88 een verhoogd risico inhouden.*
 - *Voor mannen is 94 centimeter een ideale buikomtrek en 104 neigt naar risico op allerlei welvaartziektes.*

Eetstoornissen

- Kwetsbare persoonlijkheid
- Angstig
- Laag zelfbeeld
- Weinig zelfvertrouwen
- Te perfectionistisch
- Controlefreaks

Dus voedingsproblemen is een gevolg van emoties

Verschillende eetstoornissen

- Anorexia Nervosa
- Anorexia athletica
- Boulimia = eten door nerveuze oorzaken
- Binge Eating Disorder BED (bij vlagen last hebben van eetbuien)
- Orthorexia Nervosa
- Suikerverslaving

Anorexia Nervosa

- Ontstaat meestal bij meisjes in de pubertijd en de vroege volwassenheid
- De patiënte braakt, heeft vraatbuien, slikt laxeremiddelen, plastabletten en eetlustremmers. (40% van de anorexia-patiënten lijdt aan boulemia)
- De oorzaak is een combinatie van psychische en sociale factoren
- Anorexia-patiënten gaan onvoldoende uit van eigen behoeftes en gevoelens
- Voor hen is het belangrijker, door hun opvoeding, in de behoeften van anderen te voorzien
- Optredende klachten kunnen zijn:
 - *Slapeloosheid*
 - *Vitaminegebrek*
 - *Vermoeidheid*
 - *Duizeligheid*
 - *Verslechtering van de conditie van huid, haar en gebit.*
 - *Uitblijven van de menstruatie en dus tijdelijke onvruchtbaarheid.*
- Het gebruik van laxeer- en plasmiddelen kan leiden tot:
 - *nier- en leverbeschadigingen*
 - *hartritme stoornissen*
 - *hartstilstand.*

Anorexia Nervosa

- **Behandeling:**
 - *Multidisciplinair – psychologisch en voeding*
- Behandeling kent 3 hoofdlijnen:
 1. *Hoe ziet het eetpatroon van de patiënt eruit?*
 2. *Wat zijn de achterliggende problemen ?*
 3. *Wat is de plaats van de vrouw in de maatschappij*
- **De aanpak van de angst staat centraal.**
 - *Respect voor de patiënt en de keuze die ze maakt*
 - *Het stimuleren van de geestelijk kracht van de patiënt.*
 - *Het maken van duidelijk voedingsafspraken.*
 - *Het bepalen van een minimum gewicht.*
 - *De patiënt leren omgaan met fouten en niet teveel betuttelen*

ANOREXIA ATHLETICA

Vooral voorkomt bij vrouwelijke sporters.

Zoals bij anorexia is er een grote angst dat men zich te dik waant terwijl er ondergewicht is.

Deze atletes hebben naast een extreme beperking in voedselinname ook een overmatig trainingsprogramma.

Het is niet erkend als officiële eetstoornis.

BOULIMIA = ETEN DOOR NERVEUZE OORZAKEN

- Komt meestal voor bij oudere vrouwen.
- Bij 80% na het volgen van een vermageringsdieet!
- Schatting 1 à 2% van de vrouwen tussen 18 - 30 jaar lijden een boulemia
- 12% van de boulemia patiënten zijn seksueel misbruikt.
- Na de eetbui probeert de patiënt gewichtstoename te voorkomen door zelf braken op te wekken of door het gebruik van laxemiddelen.
- geobsedeerd door voedsel, gewicht en lichaamsomvang.
- Hebben meestal een nprmaal gewicht

BOULIMIA

Lichamelijke gevolgen:

- vitaminetekort
- duizeligheid
- langdurige heesheid
- ernstige maagklachten
- slokdarm en maag kunnen scheuren
- het tandglazuur wordt aangetast door het maagzuur (braken)
- menstruatiestoornissen
- nier- en leverbeschadigingen
- spierkrampen
- hartritmestoornissen
- hartstilstand
- zelfdoding

Behandeling

- Regelmaat brengen in het eetpatroon.
- Behandelen van de psychische problemen
- Dieettherapie in combinatie met psychotherapie
- Bespreken van de emotionele betekenis van eten : ze genieten niet meer van eten.
- Doorbreken van verkeerde denkpatronen.

BINGE EATING DISORDER BED BIJ VLAGEN LAST HEBBEN VAN EETBUIEN

- Eten als troost
- Emo-eten
- Komt veel voor bij huisvrouwen
- Vraagt zeker psychologische begeleiding – omgaan met emoties
- ontstaat vaak in de pubertijd of adolescentie , door veranderingen op verschillende gebieden.

Oorzaken:

- erfelijke factor
- psychologische risicofactoren
- erg perfectionistisch zijn
- Onzekerheid
- een verstoorde gezinssituatie
- neiging tot het onderdrukken van gevoelens (negatieve emoties “weg eten”).
- mogelijke trauma's
- seksueel misbruik
- sterfgeval een rol spelen bij het ontwikkelen van de eetbuistoornis.

BINGE EATING DISORDER BED BIJ VLAGEN LAST HEBBEN VAN EETBUIEN

Wat zijn de gevolgen?

- Gevoelens van schaamte en verdriet
- Gevoel van eenzaamheid

Lichamelijke gevolgen:

- buikpijn
- uitgezette maag
- soms scheuren in de maagwand door de grote hoeveelheden die gegeten worden.
- gewrichtsklachten
- hart- en vaatziekten ontstaan door overgewicht

Ook het sociale leven kan in de knel komen.

Wat is eraan te doen?

- **gedragstherapie.**

Hierbij worden de eetgewoontes veranderd en andere manieren aangeleerd om met moeilijke situaties om te gaan.

Orthorexia Nervosa

Deze zijn op een ziekelijke manier gefocust op gezonde voeding.

Het sluipt er ongezien in en begint onschuldig met gewoon gezonder te willen eten wat op den duur een obsessie is.

Stelselmatig worden alle voedingsmiddelen geschrapt tot er alleen nog maar rauwe groente en fruit overblijven.

Het kan leiden naar anorexia alhoewel deze groep mensen niet afslanken, wel gezonde voeding als obsessie zien.

Dit is ook geen erkende ziekte.

Orthorexia Nervosa

- Alleen het beste
- geen negatief zelfbeeld
- voelt zich juist superieur

Het gaat bij orthorexia nervosa dan ook niet zozeer om de hoeveelheid eten, maar om de kwaliteit ervan.

Aan de kwaliteit van het eten wordt de kwaliteit van het leven afgemeten.

Begint langzaam:

- eerst vlees, vis, graan en zuivel schrappen
- enkel biologisch geteeld voedsel
- geen gekookt voedsel meer

Men is de hele dag met verantwoorde voeding bezig.

■

Orthorexia Nervosa

- Alleen het beste
- geen negatief zelfbeeld
- voelt zich juist superieur

Het gaat bij orthorexia nervosa dan ook niet zozeer om de hoeveelheid eten, maar om de kwaliteit ervan.

Aan de kwaliteit van het eten wordt de kwaliteit van het leven afgemeten.

Begint langzaam:

- eerst vlees, vis, graan en zuivel schrappen
- enkel biologisch geteeld voedsel
- geen gekookt voedsel meer

Men is de hele dag met verantwoorde voeding bezig.

Orthorexia Nervosa

- Alleen het beste
- geen negatief zelfbeeld
- voelt zich juist superieur

Het gaat bij orthorexia nervosa dan ook niet zozeer om de hoeveelheid eten, maar om de kwaliteit ervan.

Aan de kwaliteit van het eten wordt de kwaliteit van het leven afgemeten.

Begint langzaam:

- eerst vlees, vis, graan en zuivel schrappen
- enkel biologisch geteeld voedsel
- geen gekookt voedsel meer

Men is de hele dag met verantwoorde voeding bezig.

Orthorexia Nervosa

Te eenzijdige voeding

- Vitaminetekort,
- haaruitval,
- lusteloosheid,
- chronische vermoeidheid
- duizeligheid
- langdurige heesheid
- ernstige maagklachten
- menstratiestoornissen
- nier- en leverbeschadigingen
- spierkrampen
- hartritmestoornissen

Wie krijgt het?

- Ingrijpende traumatische ervaringen en problemen binnen het gezin kunnen ervoor zorgen dat iemand niet kan omgaan met emoties als boosheid en verdriet.

→ Dit kan dan leiden tot een obsessie voor eten.

Suikerverslaving

- Een suikerverslaving wordt meestal ontwikkeld in de kinderjaren.
- Door kinderen te belonen en te sussen met zoet.
- Dwangmatig hunkeren naar zoete voedingsmiddelen.
- Overall verborgen suikers:
 - *Ketchup*
 - *Fastfood*
 - *Cornflakes*
 - *Yoghurt*.

Al deze verborgen suikers vertegenwoordigen reeds 70% van onze inname.

De jaarlijkse inname van suiker is gestegen van 1 kilo per persoon naar 50 kilo.

Dit is 22 kilogram vet per jaar of 70 marathons om dit alles te verbranden.

Suikerverslaving

Suikerverslaving is een fysiologisch proces.

Geraffineerde suiker ontdaan is van alle hulpstoffen om het te verteren in ons lichaam gaat het deze **hulpstoffen 'roven'** uit ons lichaam.

Roven van **calcium en magnesium** uit onze botten om geraffineerde suikers te verteren.

Onze alveesklier uit balans omdat die te pas en te onpas insuline moet afgeven.

- Vandaag veel meer Osteoporose
- toename van hart- en vaatziekten,
- kankers, CVS, MS, ALS

Deze geraffineerde suiker vervangen naar een synthetische is ook geen oplossing want onze hunkering naar de zoete smaak blijft intact.

Suikerverslaving

Tekorten en allergieën worden toegeschreven aan te veel suikergebruik.

- **Calciumtekort:** osteoporose, spierkrampen (ook door een tekort aan magnesium), slapeloosheid, hoge bloeddruk, hypoglycemie.
- **Chroomtekort:** Dit spoorelement reguleert de opname van insuline door onze lichaamcellen en dit maakt dit mineraal voornamelijk gunstig voor mensen met een lage bloedsuikerspiegel. Wanneer je een chroomtekort hebt, kan dit o.a. Zorgen voor een verhoogde kans op insulineresistentie en hyperinsulinemie.
- **Kaliumtekort:** een tekort aan dit mineraal veroorzaakt slaperigheid, extreem vermoeidheid, spierzwakte en lage bloeddruk.
- **Vitamine B12 tekort:** heeft een nadelig gevolg op je stofwisseling, zenuwstelsel, chronische vermoeidheid en dementie.
- **Zinktekort:** dit uit zich in een verlaagd libido, haar-en huidproblemen, depressief, meer zin in zoet voornamelijk bij vrouwen omdat bij mannen ze enigszins beschermt worden door de testosteron.
- **Tarwe-allergie:** geraffineerd meel uit tarwe zit in zeer veel voedingsmiddelen
 - → *veelvuldig gebruik: allergieën.*
- →additieven, kleurstoffen, bewaarmiddelen, rijping –en bleekstoffen en emulgatoren tegen ontbinding... Om den duur is dit geen voeding meer maar een industrieel goedje zonder voedingswaarde.

Suikerverslaving

Er zijn veel verschillende manieren waarop toegevoegd suiker beschreven worden op etiketten:

- Sacharose
- Glucose
- Fructose
- Maltose
- Dextrose
- Vruchtensap
- Melasse
- Gehydrolyseerd zetmeel
- Invertsuiker
- Glucosestroop
- Honing

Suikerverslaving

En dan nog al de synthetische zoetmiddelen zoals:

- Acesulfaam K (lichaamsvreemde stof, geeft schildklieren tumoren na 3 maanden bij proefdieren, carcinogeniciteit bij langdurig gebruik).
- Cyclamaat (afgeleid van benzeen, lichaamsvreemde stof blaaskanker bij muizen, allergieën).
- Saccharine (petroleumderivaat, lichaamsvreemde stof, kanker bij proefdieren).
- Sucralose (chloorhoudende afl. van sucrose, lichaamsvreemde stof, bij proefdieren vergrootte lever en nieren, vertraagde groei, afname thymusklier (zeer belangrijk bij immuniteit)).

Lees etiketten!

Rol van de hersenen

Centrale plaats voor impulsen en regeling van de eetlust en verzadiging.

Bij **vetrijk en overmatig eten** wordt het systeem **overactief** maar geeft ons wel een goed gevoel. Onze voeding wordt efficiënt wordt opgenomen en opgeslagen als vet.

→ signaal naar de hypothalamus → verhoogde eetlust en goesting

→ terug voedsel opnemen → blijvende verslaving

Vroeger bewees dit systeem zijn nut want men kon genieten van een copieuze maaltijd, veel reserves opslaan want men wist niet altijd wanneer er een volgende schranspartij plaats zou vinden.

Met onze huidige eetgewoonten keert het zich nu tegen ons.

Rol van de hersenen

Neurotransmitters zoals **dopamine en serotonine** geven ons een voldaan en goed gevoel.

Bij overgewicht - een laag niveau → wat de hunkering naar koolhydraatrijk voedsel

Natuurlijke manier serotonine gehalte opvoeren door een combinatie van hulpstoffen zoals vitamine B-complex, vitamine C, ijzer, en magnesium.

Serotonine wordt aangemaakt vanuit het aminozuur tryptofaan dat vooral zit in bananen, pruimen, amandelnoten, sesamzaden, pompoenpitten, melkwei en andere.

Ook zorgen voor voldoende omega-3 vetzuren uit koudgeperste lijnzaadolie, groene groenten, en vette vis.

Combineren met veel beweging in open lucht om voldoende zuurstof op te nemen

Wat de vorming van tryptofaan naar serotonine afremt is suiker, alcohol, koffie maar ook roken, antibiotica en anticonceptie.

ROL VAN DE VETCELLEN

- Het **bruine vetweefsel** dient voor onze temperatuurregeling.
- de **witte vetcellen** dienen voor de opslag van vet in de vorm van triglyceriden
- Een te **veel aan visceraal vet gaat een resistentie tegen leptine ontwikkelen.**
 - *het verzadigingseffect van voeding verdwijnt en de verbranding neemt af.*
 - *Mensen die al neigen naar ontwikkelen van overgewicht gaan nog meer eten en men zit in een vicieuze cirkel.*

ROL VAN HET SPIJSVERTERINGSTELSEL

- gastro-intestinale hormonen komen vrij juist voor of na het eten van een maaltijd.
- spelen een belangrijke rol bij het regelen van de voedselinname.
- verschillende van deze peptiden worden aangemaakt in het maag- darmstelsel en regelen de omvang en het aantal van de maaltijden.
- Deze sturen signalen door naar de hypothalamus, het centrale autonome regelcentrum in de hersenen waar het honger- en verzadigingsgevoel zit.
- Deze hormonen beïnvloeden de contracties in de darm- en de maaglediging wat op zijn beurt weer signalen stuurt naar het honger- en verzadigingcentrum.

ROL VAN HET SPIJSVERTERINGSTELSEL

Ghreline is het enige bekende hormoon dat de eetlust bevordert en de vetafscheiding stimuleert.

- **Glucagon- likepeptide- 1**, dat ook in de darm wordt geproduceerd, heeft een belangrijke invloed op de koolhydraatverwerking.
- Dit geeft een stabielere glucagon- spiegel na de maaltijd en een verbeterde insulinerespons.
 - *Een slechtere werking van deze hormonen kan ontstaan door gewichtstoename.*

VERWIKKELINGEN

- Musculo-skeletale afwijkingen zoals artrositis en lage rugklachten.
- Pulmonaire ziekten zoals COPD en slaapapnoe.
- Artrose van de enkels, knieën en heupen, gewrichtspijnen.
- Hart- en bloedvataandoeningen zoals hoge bloeddruk, beroerte en hartinfarct.
- Spataderen.
- Ouderdomsdiabetes (type 2).
- Te hoge slechte cholesterol.
- Aambeien.
- Jicht.
- Gastro- intestinale stoornissen zoals gastro-oesofagale reflux, hernia diafragmatica, vetlever en galstoornissen.
- Kankers komen meer frequent voor bij obesitas zoals borstkanker.
- Ook psychologische stoornissen zoals laag zelfvertrouwen, depressieve neigingen en isolement.

Beperkt gewichtsverlies van 10% levert vele voordelen op

- 20% minder kans om vroegtijdig te overlijden.
- Verminderd cardiovasculaire risico's.
- Vermindering van de bloedglucose en de insulineaarden daalt met 50%.
- Verminderde bloeddruk
- Vermindering van de LDL- cholesterol en van de triglyceriden.
- Gestegen HDL- cholesterol.
- Vermindering van slaapstoornissen.
- Verbetering van de gynaecologische toestand.

Ondervoeding of wanvoeding

Men kan overgewicht hebben en toch ondervoed zijn.

Door minderwaardige voeding met een tekort aan vitaminen, mineralen en ballaststoffen.

Het bijhouden van een eetdagboek kan al veel verduidelijking brengen, zo ook de fysieke kenmerken zoals een valse huid, geen energie en ongecontroleerde behoefte naar snelle suiker.

Trek en verzadiging

Hoe weet je dat je honger hebt, hoe weet je dat je voldaan bent?

1. Lichaamssignalen
2. Aangeleerd gedrag

SNELHEID VAN GEWICHTSVERLIES

Afslanken - eerst snel gewicht verliezen en daarna trager.

Oorzaken:

- verbruik van glycogeen uit de spieren
 - 1 deel glycogeen bindt 3 delen water → in het begin vooral vochtverlies.
- na enkele weken wordt het eetschema minder strikt
- Naarmate men gewicht verliest gaat het rustmetabolisme trager waardoor de energiebehoefte afneemt.

Ga je meer sporten → meer spierweefsel gevormd

Vetweefsel neemt af en zwaarder spierweefsel vormt zich.

Goed want spieren verbruiken meer energie → het rustmetabolisme verhoogt

Wegen & Meten

Wegen

- 1/week
- Lichaamsgewicht schommelt door om vocht.

Taille meten (lintmeter 1 cm boven de navelbuik)

Onderstaande tabellen geven het risico weer op welvaartziekten.

Vrouwen

Minder dan 80 cm	Gezond
Tussen de 80 en de 88 cm	Verhoogd risico
Boven de 88 cm	Sterk verhoogd risico

Mannen

Minder dan 94 cm	Gezond
Tussen de 94 en de 102 cm	Verhoogd risico
Boven de 102 cm	Sterk verhoogd risico

BIO LANDBOUW

Versus geïndustrialiseerde landbouw

Geïndustrialiseerde landbouw	Biologische landbouw
1. De natuur moet wijken voor chemicaliën en machines.	Er wordt zoveel mogelijk in overeenstemming met de natuur gewerkt.
2. De bemesting gebeurt met kunstmeststoffen.	Men maakt gebruik van bodembedekking, kompost en organisch afval.
3. Landbouw bestaat uit monoculturen en men gebruikt standaardrassen.	Men doet aan teeltafwisseling, combinatieteelt en herwaardeert oudere rassen.
4. Gewasbescherming gebeurt met insecticiden en fungiciden. Onkruid wordt bestreden met herbiciden.	Men neemt preventieve natuurlijke maatregelen en doet aan geïntegreerde gewasbescherming. Men maakt gebruik van hagen en bomen.
5. Er is veel bewerkt en bewaard voedsel die getransporteerd wordt over de hele aardbol.	Er is meer vers seizoensgebonden plaatselijk geproduceerd voedsel.

Bio

**Biologisch gekweekte producten zijn
gezonde gewassen met een veel
grotere levensenergie!**