



**Mooi dik**  
**is niet lelijk,**  
maar wel gevaarlijk



Anno 2005 worden de Nederlandse bladen – naar glanzend Amerikaans model – nog steeds bevolkt door dunne mensen in prachtige kleding: een fantasiewereld die steeds minder met de realiteit te maken heeft. Wat we willen is duidelijk: lang en gelukkig leven met strakke billen en platte buiken. Wat we hebben is iets anders: een groeiend probleem met overgewicht. Nederland kampt met een heuse obesitasepidemie.



Wat we willen is een lang en gelukkig leven met strakke billen en platte buiken...

Sla een willekeurig modeblad of lifestyle magazine open en u ziet grote hoeveelheden slanke mensen in peperdure kleding gelukkig zijn. Veel mensen nemen er een voorbeeld aan. Dat is jammer, want maatje 36 is niet maatgevend, lang niet altijd mooi en zeker niet voor iedereen bereikbaar. Is het eigenlijk niet dom om ongelukkig te worden vanwege een ideaal dat compleet onwerkelijk is? Zouden we niet moeten streven naar gezondheid in plaats van perfectie? Want terwijl het gros van de vrouwen

droomt van een perfect figuur, wordt Nederland steeds dikker. Voor tien procent van de Nederlanders is gewichtsverlies niet langer vrijblijvende luxe, maar bittere noodzaak. Deze groep lijdt aan obesitas, ook wel vetzucht genoemd, en maakt deel uit van de veertien procent Nederlanders die valt in de categorie 'te zwaar'.

Ook onder kinderen gaat het hard: veertien procent van de Nederlandse meisjes en dertien procent van de jongens is te zwaar. Naar schatting lijden 43.000 kinderen in Nederland aan ernstig overgewicht. De cijfers liegen er niet om. Nederland, zo zei directeur-generaal Hans de Goeij van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in het julinumnummer van M (NRC Handelsblad), kampt met een obesitasepidemie.

Obesitas, onze grootouders kenden het woord niet eens, staat voor ernstig overgewicht. Een gezond gewicht is voor ieder mens verschillend en afhankelijk van leeftijd, lichaamsbouw en geslacht. Er zijn verschillende methoden om te berekenen of uw gewicht normaal is of niet. Vaak wordt gebruik gemaakt van de Body Mass Index (BMI), een maat voor de verhouding tussen lengte en gewicht. Wie een BMI heeft die hoger ligt dan 30 is obees. Een BMI van 40 of meer betekent extreem overgewicht.

### Een kwestie van balans

De oorzaak van overgewicht is de aanwezigheid van te veel vet in het lichaam. Veel

huisartsen stellen dan ook bij de vraag of iemand te dik is niet alleen het lichaamsgewicht vast, maar ook het vetpercentage. Hoe komen we aan dat vet? Het onderwerp leende zich al voor menig bestseller, maar de meest gangbare verklaring is dodelijk simpel: we eten meer dan ons lichaam nodig heeft op basis van ons energieverbruik. Ook voor de oplossing hoeft niemand gestudeerd te hebben: we kunnen ofwel minder (vet) gaan eten ofwel meer energie gaan verbruiken. Als het probleem zo gemakkelijk op te lossen is en we er ook allemaal zo graag gezond en florissant willen bijlopen, waarom loopt het dan toch zo uit de hand?

### Gevaarlijke pondjes

Vetzucht is in onze cultuur cosmetisch onwenselijk, maar dat is niet eens zo interessant. Het is gevaarlijk: één op de twintig Nederlanders sterft als gevolg van overgewicht. Per jaar krijgen 40.000 dikke Nederlandse kinderen en volwassenen suikerziekte, hart- en vaatziekten, leveraandoeningen en darmkanker. Allemaal als gevolg van datzelfde overgewicht. Een ongezond gewicht komt voor bij vier op de tien Nederlanders en onder allochtonen ligt dat cijfer nog hoger: bijna zes op de tien. Over tien jaar, zo is de onheilspellende verwachting, zal bij twintig procent van de Nederlandse bevolking sprake zijn van obesitas. Dat cijfer is in Engeland al ruimschoots gehaald: 23 procent van de Engelsen is obees. Op de wereldranglijst staat Amerika – na Saoedi-Arabië! – op de tweede plaats met een obesitascijfer van dertig procent en – daar bovenop – een overgewichtcijfer van 45%. Gaan we ook op dit vlak Amerika achterna? Niet voor niets spreken we van een obesitas-





epidemie, want in de afgelopen 25 jaar is de hoeveelheid Nederlanders die te zwaar is, verdubbeld. "Als dit zo door gaat, komt er voor het eerst in de geschiedenis een generatie die haar kinderen overleeft", stelt Hans de Goeij. In hetzelfde artikel karakteriseert hij de vetzucht-epidemie als een "sluipmoordenaar met het effect van een kernramp". Want hoe gevaarlijk die extra pondjes zijn, weten we pas tegen de tijd dat we ziek zijn.

### Een graascultuur

Zijn wij nu vetter gaan eten dan onze ouders en grootouders? Gek genoeg niet. We krijgen zelfs minder calorieën binnen dan opa en oma destijds. Wel zijn we anders gaan eten. Ontbijten doen we beduidend minder en in plaats daarvan snacken we vaker. We leven in een graascultuur waarin de drie heilige hoofdmaaltijden zijn losgelaten en vervangen door vele bijmomenten. Leverde het kaakje bij de thee van onze oma zo'n vijftien procent van de dagelijks benodigde energie, onze tussendoortjes doen maar liefst dertig procent. Dat zou nog niet zo'n ramp zijn, als we die extra energie zouden compenseren. Maar 's avonds eten we een volwaardige maaltijd, steeds vaker kant en klaar, we laten iets brengen of eten een hapje buiten de deur. En als we onszelf dan toch trakteren van onze zuurverdiende centen, laat het dan ook lekker zijn!

Toch is de veranderde energie-inname niet eens het grootste punt. Het échte probleem is de bewegingsarmoede. Onze grootouders besteedden van elke drie calorieën die ze aten er één aan lichaamsbeweging. Wij nog maar één op de zeven. Het is de vooruitgang die ons nekt en die ontwikkeling zien we eigenlijk wereldwijd. Fietsten we vroeger naar de supermarkt in het volgende dorp, nu parkeren we onze auto voor de deur en sloffen naar binnen. Waren onze kinderen vroeger de hele dag buiten, nu hangen ze urenlang achter de computer. Hadden we vroeger geen tv, vandaag de dag vliegen de Magnum 5 Senses-spotjes ons om de oren. De verleiding om iets lekkers te eten wordt daarmee groter.

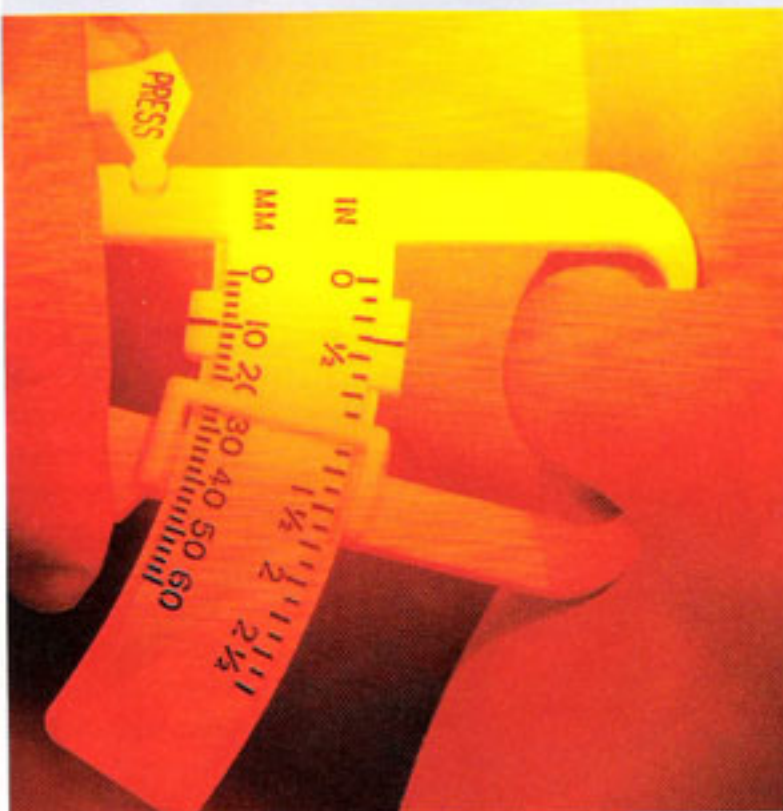
### Een calorie is een calorie is een calorie

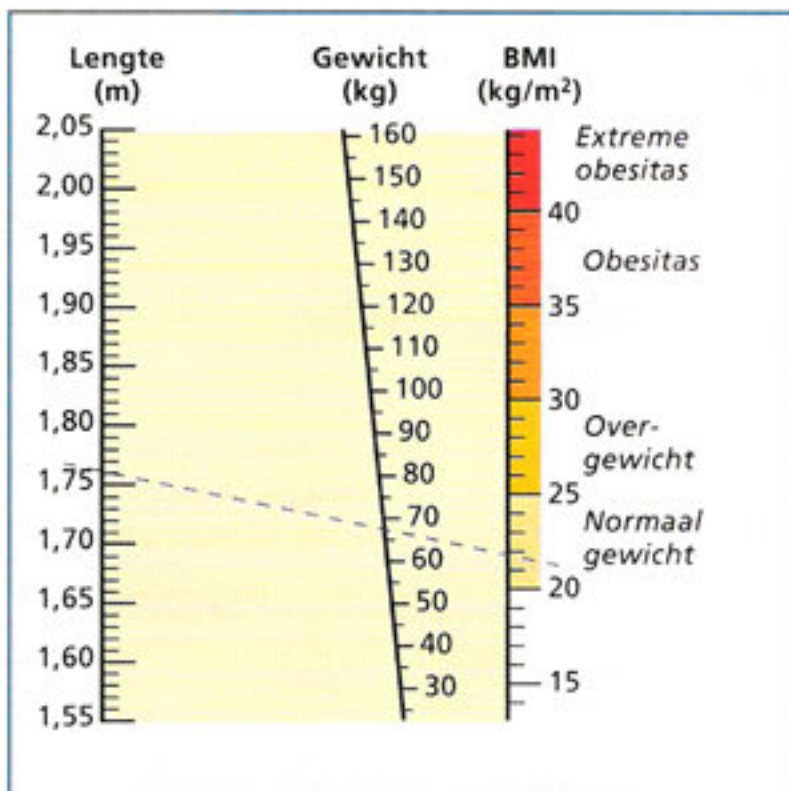
Het is niet voor niets dat de boeken van dieetgoeroes als Montignac en Agatston ('South Beach Diet') als warme broodjes over de toonbank gaan. Zij komen met een gezellig alternatief voor de waarheid die wij zo saai en onverteerbaar vinden, namelijk: te veel calorieën maken dik. *And that's that.* Niemand wil het over calorieën hebben. Als we zo slank willen blijven als onze grootouders, dan mogen we met ons gebrek aan beweging nog niet de helft innemen van de algemeen aanbevolen hoeveelheid calorieën en komen we uit bij 1600 calorieën per

### Vetpercentage

De reden dat artsen, diëtisten, overheid en instanties als de Nederlandse Hartstichting en het Voedingscentrum zo veel aandacht vragen voor overgewicht, is het risico hiervan voor de gezondheid. Te dik is niet gezond, zo simpel is het. Maar feitelijk is het niet zozeer het gewicht, maar vooral het vetpercentage in het lichaam dat risico's met zich meebrengt. De Body Mass Index (BMI) heeft dan ook zijn beperkingen, omdat hierin alleen wordt uitgegaan van de verhouding tussen lengte en gewicht. Zo kan een topfitte, afgetrainde sporter met veel (zware) spiermassa eenzelfde BMI hebben als een even grote en even zware dikkerd. Het verschil zit 'm in het vetpercentage, dat bij de sporter laag zal zijn en bij zijn corpulente tegenhanger hoog. Om de gezondheidsrisico's vast te kunnen stellen, dient dan ook niet alleen de BMI, maar tevens het vetpercentage te worden gemeten. Het vetpercentage kan, hoewel nooit helemaal exact, op diverse manieren worden gemeten. Er zijn speciale weegschalen voor, maar die zijn niet altijd zo betrouwbaar. Beteres methodes zijn de huidplooidiktemeting en de bio-elektrische impedantie analyse (BIA), waarbij met behulp van een hele lichte wisselstroom de weerstand in het lichaam wordt gemeten – stroom wordt slecht geleid door bot en vet – waarmee vervolgens het percentage vet in het lichaam kan worden berekend.

Er zijn geen scherpe normen voor het ideale vetpercentage. De lichaamssamenstelling wordt namelijk mede bepaald door leeftijd, geslacht en ras. Heel globaal kan worden gesteld dat een normaal vetpercentage bij volwassen mannen tussen de 10 en 20 procent ligt en bij vrouwen (meer vetweefsel) tussen de 20 en 30 procent. Naast de BMI en het vetpercentage is ook de omvang van de taille een 'indicator' voor overgewicht. Bij vrouwen geldt als norm voor een normale omvang maximaal 80 cm, voor mannen ca. 95 cm.





### Body Mass Index

Leg een liniaal op de lichaamslengte en op het lichaamsgewicht en lees aan de rechterkant de Body Mass Index af. Een voorbeeld: iemand die 75 kilo weegt en 1.75 meter lang is, heeft een BMI van 25. Op de grens tussen normaal gewicht en overgewicht dus. Kijk voor een exacter resultaat op de site [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## ...wat we hebben is een groeiend probleem met overgewicht



vrouw per dag. Nee, liever horen we dat hamburgers, mayonaise, pannenkoekjes en eiersalade gewoon mogen, zonder gevolgen. Maar "een calorie is een calorie is een calorie", zegt Lawrence Cheskin, directeur van het Johns Hopkins Weight Management Center in 2004 in een artikel over overgewicht in National Geographic, "en het maakt echt niet uit of die afkomstig is uit vet, eiwit of koolhydraat." Het gaat nu eenmaal om de balans, hoe je het ook wendt of keert.

Wetenschappers zijn het min of meer met elkaar eens: met de welvaart stijgt ook het gewicht. In hetzelfde artikel over overgewicht in National Geographic stelt prof. dr. Martijn Katan, hoogleraar Humane Voeding aan Wageningen Universiteit en verbonden aan het Wageningen Centre for Food Sciences, dat de situatie in Nederland vergelijkbaar is met die in de Verenigde Staten van zo'n twintig jaar geleden. "De grafieken laten eenzelfde ontwikkeling zien." In elk land waar de welvaart haar intrede heeft gedaan worden mensen dikker. "De mens heeft nu eenmaal een drift in zich om te eten en weinig te bewegen, die vergelijkbaar is met de geslachtsdrift en die dezelfde functie heeft: het overleven van de soort." Het systeem werd eeuwenlang in balans gehouden, omdat er gewoon onvoldoende voedsel voor handen was. Maar inmiddels puilen de supermarkten uit, is er meer variatie dan ooit en wordt er lustig en listig op los geadverteerd. En dan is

er de toegenomen bewegingsarmoe. Vooral op subtiel niveau maakt de omgeving ons dik, stelt Katan, want alles is ingericht op comfort en gemak. Liepen we vroeger een eind om naar het postvakje, nu openen we eenvoudig onze e-mailbox en stonden we ooit nog op om de telefoon op te nemen, inmiddels lopen we met mobieltjes op zak of zitten we met headsets achter ons scherm. De toenemende vetzucht is overigens vooral een probleem onder laagopgeleide bevolkingsgroepen. De dikste Nederlanders zijn Marokkaanse en Turkse vrouwen van middelbare leeftijd. Mollig wordt door deze mensen, die veelal uit een arme omgeving komen, gezien als 'weldoorvoed', een teken van welstand.

### Elkaar vrijlaten

Wat doet Nederland aan zijn vetzucht? Volgens veel deskundigen te weinig. De Raad voor de Volksgezondheid, het belangrijkste adviesorgaan van minister Hoogervorst, stelde in 2002 een aantal maatregelen voor: schoolkinderen meer gymlessen geven, junkfood-reclame niet uitzenden op tijden dat kinderen TV kijken en gezonde Nederlanders niet langer laten meebetalen aan de ziektekosten van te dikke mensen die ongezond blijven eten en te weinig bewegen. De kosten van het Nederlandse overgewicht worden in 'M' geschat op een half miljard aan medicijnen, doktersbehandelingen en verpleegdagen, plus drie miljard aan ziekteverzuim, productieverlies, uitkeringslasten en andere maatschappelijke kosten. Floris Sanders, voorzitter van de Raad voor de Volksgezondheid, vindt dat we zouden moeten overwegen de ziektekostenpremie af te laten

## Succesverhaal: van maat 50 naar maat 40

Onze 'gastspecialist' is dit keer een ervaringsdeskundige.

Miranda Hofmann (36 jaar) viel onder begeleiding 27 kilo af.

Inmiddels is ze niet meer op dieet en blijft ze op gewicht. "Ik heb zo veel meer energie!"

**Miranda Hofmann (36 jaar)**

**Lengte: 1.76 meter**

**Voor: 99,9 kilo (BMI: 33, obesitas)**

**Na: 72,6 kilo (BMI: 23, gezond)**

"Het ging me vooral om mijn gezondheid, maar ook het feit dat ik niets kon doen zonder ontzettend te zweten, begon ik erg vervelend te vinden. Ik had al twee keer met behulp van een diëtiste geprobeerd om van mijn teveel aan kilo's af te komen, maar dat lukte maar niet. Op een gegeven punt kon ik ook niet nóg minder gaan eten en drinken, omdat ik er wel voor moest zorgen iedere dag alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Ik hoorde van een vriend goede verhalen over een

particuliere kliniek. Ik was er wat huiverig voor, maar ben toch maar eens gaan kennismaken.

Wat mij vooral aansprak, was de begeleiding tijdens het dieet en daarna. Het dieet was niet te zwaar en mede

### "Het wordt pas echt moeilijk als je op gewicht bent"

door die begeleiding is het prima vol te houden. Het bestaat uit fases. De eerste fase is het strengst: vijf maal per dag een zakje proteïnen als maaltijd, aangevuld met een salade tijdens de lunch en gekookte groenten bij het avondeten. Zodra een bepaald resultaat is bereikt, ga je naar een volgende fase, waarbij je telkens één zakje proteïnen minder neemt en zo langzamerhand teruggaat naar een 'gewone' maaltijd van eerst alleen magere producten. Die geleidelijkheid voorkomt dat de pondjes er weer aankomen. Naast de proteïnen en groenten slik je ook vitamines en mineralen om ervoor te zorgen dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Na een half jaar was ik klaar met het dieet. Daarna volgde de 'finetuning', waarbij je nog een tijd wordt begeleid en gecontroleerd. Bij mij duurde die periode negen maanden. Daarna kon ik het alleen af."

### Energie

"Iedereen die wil afvallen, doet dat natuurlijk op zijn eigen manier. Sommigen doen het met kant en klare afslankvoeding, anderen gaan naar de Weight Watchers en weer anderen doen



NA

het met een groep vriendinnen. Ik koos voor een kliniek. De begeleiding na het dieet kon ik ook goed gebruiken, want het wordt pas echt moeilijk als je op gewicht bent. Dan moet je dat zien vast te houden. Ik kan nu, anderhalf jaar nadat ik op dieet ben gegaan, zeggen dat me dat lukt. Vrij gemakkelijk zelfs. Ik heb zó veel meer energie! Het bleek een voordeel dat ik ondanks mijn overgewicht, altijd veel wandelde en fietste. Nu doe ik het zonder te zweten of buiten adem te raken. Ik ben minder snel moe en ik heb geen last meer van pijnlijke voeten. Ik heb mezelf ook een andere 'look' gegeven. Kort haar, nieuwe kleren. Vrienden die me lang niet gezien hebben moeten een tweede keer kijken. Waar ik vroeger alleen bij de grote maten-afdeling van Miss Etam terecht kon, kan ik nu elk boetiekje binnenlopen. Van maat 50 naar maatje 40, dat is op zich al een heel goede motivatie om dit gewicht vast te houden!"

Meer info: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



VOOR

hangen van de Body Mass Index.

Veel is er nog niet gedaan met de adviezen. Misschien is de Nederlandse cultuur ook niet geschikt voor een collectieve aanpak: wij laten elkaar graag vrij. Toch gaan er meer stemmen op die zeggen dat het niet eerlijk is dat we collectief voor ziektekosten opdraaien die worden veroorzaakt door

mensen die ongezonde keuzes blijven maken.

Het Voedingscentrum heeft afgelopen zomer een masterplan 'preventie overgewicht' opgesteld en ingediend bij VWS. Daarnaast loopt er een aantal campagnes, die zich ook op kinderen richten. Doel is een grotere bewustwording en meer kennis over de invloed van te weinig beweging

en een ongezond eetpatroon op het gewicht. Daarbij probeert het Voedingscentrum ook de voedingsmiddelenindustrie, horeca en supermarkten ertoe te bewegen een gezonder aanbod te brengen. Want een blijvend effect, zo stelt het Voedingscentrum, is alleen mogelijk door een maatschappijbrede aanpak.