



Lively Legs
Leefstijl bij open been

Overgewicht

vaak bij een
open been!



Veel mensen met een open been hebben overgewicht. Kleine veranderingen in het dagelijkse eten bewegingspatroon maken een groot verschil.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Gezond gewicht, goed voor	4
Wat is een goed gewicht?	5
Gewicht verbeteren	6
Professionele begeleiding	7
Inzicht in uw beweeg- en eetgewoonten	8
De ‘soepele benadering’	10
In de praktijk	12
Moeilijke momenten	13
Vraag en antwoord	14
Het antwoord op veel gestelde vragen.	
Meer informatie	16



Inleiding

Een gezond gewicht verkleint de kans op hart- en vaatziekten en daarmee ook de kans op een open been.

Een open been wordt veroorzaakt door een stoornis in de bloedvaten. Dit kan een stoornis zijn in de bloedaanvoer, de bloedafvoer, de kleine bloedvaatjes of een combinatie hiervan. Uit onderzoek blijkt dat bijna 70% van de patiënten met een 'open been' overgewicht heeft. Bij de helft van deze mensen is er zelfs sprake van risicovol of extreem overgewicht. Overgewicht vormt een extra risicofactor voor het ontstaan van een open been.

Daarnaast vormt overgewicht een belemmerende factor bij bewegen. Lopen en sporten kost iemand met overgewicht meer moeite en energie. En juist beweging, en met name lopen, speelt een belangrijke rol in het voorkomen en genezen van een open been.

In deze brochure krijgt u informatie over overgewicht en een aantal tips op welke manier een gezond gewicht binnen bereik komt. Vooral aandacht voor regelmatig en gezond eten en meer bewegen, is het advies. Ze maken deel uit van een gezonde leefstijl. Zo'n manier van leven maakt de kans groot dat het gewicht ook na langere tijd op peil blijft.

Gezond gewicht, goed voor uw hart, uw bloedvaten en uw benen

Bij een te hoog gewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid. Dat geeft minder risico op hart- en vaatziekten en verkleint de kans op een open been.



Oorzaken van een te hoog gewicht

Als u meer eet dan u verbruikt, wordt de overtollige energie in het lichaam opgeslagen. Dat gebeurt gemakkelijk als u naar verhouding veel vet en suiker eet en alcoholhoudende dranken gebruikt.

Overgewicht kan ook het gevolg zijn van te weinig bewegen.

Voor veel mensen met een te hoog gewicht is het dan ook belangrijk om af te vallen. Er is geen simpele oplossing om overgewicht te bestrijden, want wondermiddelen bestaan niet. Vrijwel iedereen kan afvallen door eetgewoonten te veranderen en aandacht te besteden aan voldoende bewegen.

Veel mensen denken bij afvallen vooral aan véél minder eten. Dat is een misverstand. Het gaat om verandering van eetgewoonten. Soms gaat het om het eten van kleinere porties, bijvoorbeeld van producten met veel vet. Maar van andere producten adviseren we u grotere porties te eten: meer brood, meer groenten en fruit bijvoorbeeld. Het is steeds belangrijk om kritisch te kijken naar de producten die u in de winkel koopt en naar de manier waarop u ze in de keuken bereidt.

Ook meer bewegen is belangrijk. Daarmee valt u niet spectaculair af, maar het brengt u wel in betere conditie. Met name de loopbeweging is daarnaast ook nog eens van groot belang voor uw benen. Met lopen activeert u namelijk de kuitspierpomp. En daarmee zorgt u ervoor dat het vocht uit uw benen beter wordt afgevoerd.

Om gewicht te verliezen blijft aandacht voor het eten voorop staan. De combinatie met meer bewegen maakt het afvallen vooral gemakkelijker. Het biedt u afleiding en zorgt ervoor dat het gewichtsverlies gemakkelijker behouden blijft. Gezond eten en meer bewegen: u voelt zich lekkerder, fitter en helpt daarmee uw bloedvaten en uw benen in conditie.

Wat is een goed gewicht?

U voelt zich het lekkerst bij een bepaald gewicht. Vaak is dat ook het gewicht dat goed is voor uw gezondheid. Een paar kilo meer (of minder) is meestal niet een probleem voor uw gezondheid. Fors overgewicht geeft wél een grotere kans op het ontstaan van een open been naast andere hart en vaatziekten. Met name als het teveel aan vet vooral rondom de buik zit.

Meer zelfvertrouwen

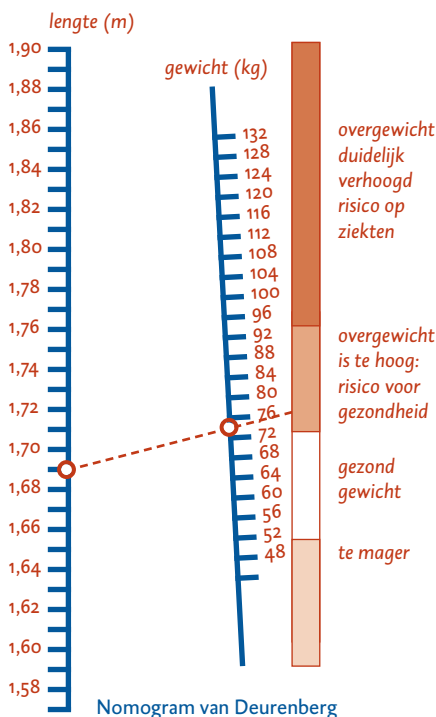
Gezond eten en meer bewegen bieden u voordelen. Het maakt niet alleen de kans op hart en vaatziekten en een open been kleiner. Gezond eten en meer bewegen zorgen ook voor een frisser uiterlijk en geven u zo meer zelfvertrouwen. Allemaal voordelen die nog eens worden ondersteund door de positieve reacties van anderen.

Uw lengte en gewicht

U kunt met de figuur hieronder vaststellen of uw gewicht gezond, aan de hoge kant of ernstig te hoog is. Is uw gewicht ernstig te hoog (kolom 'overgewicht'), dan is het goed actie te ondernemen. Houd uw gewicht ten minste stabiel als uw gewicht al aan de hoge kant is. Het schommelen van het gewicht (jojo-effect) is namelijk ongunstiger dan een stabiel, iets verhoogd gewicht.

Werkwijze

- 1 Zoek uw lengte op de linker lijn. Zet daarbij een punt.
- 2 Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
- 3 Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- 4 Lees op de rechter balk af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.



Nomogram van Deurenberg

Gewicht verbeteren

Ons lichaam heeft energie nodig. Die energie (uitgedrukt in calorieën of kJoules) wordt uit het voedsel gehaald. De toevoer en het verbruik moeten met elkaar in evenwicht zijn. Wie te veel eet en/of te weinig beweegt, wordt dikker.

Het overschot aan energie wordt in de vorm van vet in uw lichaam opgeslagen. Als u meer beweegt, draait de motor harder zodat meer energie wordt verbruikt. Meer bewegen is dus belangrijk. Bovendien houdt dat hart en vaten in conditie. En als u minder eet dan u nodig heeft, wordt lichaamsvet verbruikt. Het vet verdwijnt beetje bij beetje.



‘Ik weeg nu 85 kilo en heb een lengte van 1,76m. Ik wist wel dat ik iets te zwaar was maar eigenlijk vond ik dat niet zo’n punt. De laatste jaren ben ik wel een paar kilo aangekomen en als ik er niets aan doe dan komt er waarschijnlijk de komende jaren nog wel een paar kilo bij. Dat wil ik niet. Ik heb dat bij mijn vader gezien die kon op een gegeven moment bijna niet meer vooruit komen doordat hij zo zwaar was geworden. Hij had ook wel erg veel last van zijn knieën en kon daardoor moeilijk lopen. Nee, ik wil niet zo zwaar worden en ik wil er alles aan doen om van dat open been af te komen.’

Professionele begeleiding

Bedenk dat er doorzettingsvermogen nodig is om af te vallen. Gewoonten moeten worden veranderd. Professionele begeleiding kan dat gemakkelijker maken. Als u al vaker heeft geprobeerd om af te vallen, zoek dan vanaf het begin de steun van een professionele begeleider. De kans is dan groot dat het u deze keer beter lukt.

Meer bewegen

U kunt zich aanmelden bij een sportvereniging. Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan. Lid worden van een sportvereniging hoeft helemaal niet te betekenen dat u aan een competitie mee moet doen. Veel verenigingen hebben een aparte afdeling waar de nadruk op recreatie ligt. Soms is er een speciaal uurtje voor mensen met een te hoog gewicht.



Bezoek aan de diëtist

Als u wilt afvallen onder begeleiding van een diëtist kunt u hiervoor een afspraak maken.

Informeer naar de kosten van de begeleiding en vraag bij uw ziektekostenverzekeraar in hoeverre deze kosten worden vergoed. Als de verzekeraar meebetaalt, is een verwijzing van huisarts of specialist nodig.



'Ik ben nu 45 jaar, heb nu negen maanden een open been en ben veel te zwaar. Ik weeg 96 kilo bij een lengte van 1.70m. Ik ben mijn hele leven al bezig met lijnen maar als ik ben afgevallen kom ik vervolgens twee keer zo snel weer aan. Ik ben eenmaal bij een diëtist geweest maar die kon me ook niet helpen. Dat is wel al lang geleden. Ik zou nu graag weer wat gewicht kwijt willen maar ik weet niet hoe. Als iemand mij daarbij kan helpen graag. Zeker omdat ik nu steeds moeilijker ga lopen zeker ook met zo'n wond aan mijn been. Dan lukt het dadelijk helemaal niet meer.'

Inzicht in uw eet- en beweggewoonten

1 Kijk naar de hoeveelheden voedingsmiddelen (pagina 10):

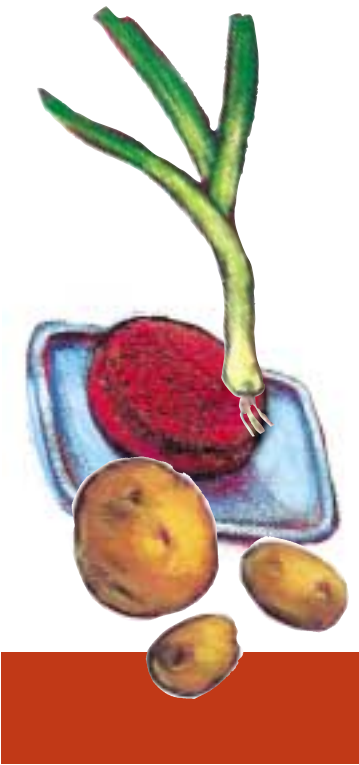
- eet u meer of eet u minder?
- hoeveel meer of minder?

2 Kijk naar de hoeveelheid beweging;

- haalt u een half uur lichaamsbeweging per dag?
- op hoeveel meer of minder komt u uit?

Ga vervolgens voor uzelf na wat u kunt veranderen.

Afvallen doe je niet 'even'. Het vraagt om een goede voorbereiding en u moet gemotiveerd zijn. Er zijn voordelen aan verbonden: uw gezondheid verbetert, u kunt zelf een bijdrage leveren aan het voorkomen van een nieuwe beenwond en u voelt zich prettiger in het algemeen. Het resultaat krijgt u echter niet op een presenteerblaadje aangeboden. U zult uw leefstijl moeten aanpassen. Het is het leukste als u dingen kiest die passen bij uw manier van leven. In de voorbereidingsfase stelt u voor uzelf vast: Waarom wil ik afvallen? Wat zijn de obstakels die het me moeilijk kunnen maken? (Zoals: zullen de andere gezinsleden meedoen, zal ik eetbuien kunnen vermijden, vind ik meer bewegen wel leuk?). Doe ik het alleen, met hulp van een diëtist, een fysiotherapeut of een sporttrainer, en wanneer begin ik? De uitkomst kan voor iedereen anders zijn. De één doet het liever alleen, de ander bij voorkeur samen met anderen.



Wat is haalbaar?

Stel voor u zelf vast: Wat is haalbaar? Hoeveel kilo wil ik verliezen? Stel het doel niet te hoog. Waarschijnlijk weet u zelf uitstekend hoeveel kilo u op een reële manier kwijt kunt raken. Wanneer u overgewicht hebt, kunt u proberen terug te gaan naar een gezond gewicht. Zit uw huidige gewicht in het rode gedeelte van de figuur op pagina 5 dan behaalt u al duidelijke gezondheidswinst wanneer u 10% gewicht verliest. Dus wanneer u 110 kilo weegt bij een lengte van 1.75 meter wordt uw streefgewicht 99 kilo. Ga niet elke dag op de weegschaal staan, maar kies één vast tijdstip per week. Een halve kilo per week minder is prima. Als u onvoorbereid begint met het aanpassen van uw leefstijl is de kans op teleurstelling groter. Het risico bestaat dat u na het afvallen weer aankomt. Dit zogenaamde jojo-effect is ontmoedigend voor uzelf en niet goed voor uw lichaam. Het maakt ook elke volgende poging weer moeilijker.

Beloning afspreken

Spreek af dat u zichzelf beloont als het goed gaat. Dat stimuleert om door te gaan. Elke week dat het goed gaat, mag u zichzelf een keer verwennen. Koop bijvoorbeeld een tijdschrift of lekker badschuim. Of bezoek de sauna, schoonheidsspecialist of ga naar de bioscoop. Van die verwennerijen geniet u immers vaak nog dagen na.



Nooit meer iets lekkers?

Streng lijnen is zelden lang vol te houden. En ook voor goed zoete en hartige lekkernijen uitbannen, is geen goed idee. U houdt dat nooit vol. Het is belangrijk dat u een manier van eten kiest, die bij u past. Dan is de kans groot dat u het volhoudt, dat u het leuk vindt. Denk ook niet: van frites, chips en zoete lekkernijen kom ik meteen kilo's aan. Als u over het algemeen goed eet, dan kan een extraatje er af en toe wel bij.



De 'soepele benadering'

Een 'soepele benadering' besteedt aandacht aan gezonde voeding en meer bewegen. Bij deze aanpak vliegen de kilo's er niet in korte tijd af. Maar de kans is wel groot dat u dit langdurig weet vol te houden.

Gezonde voeding: de basis

Een goed eetplan vormt de basis voor een gezonde voeding. Uw lichaam krijgt alle stoffen die het nodig heeft en u houdt de toevoer van calorieën in evenwicht. De volgende voedingsmiddelen horen (elke dag) thuis in het eetplan van een volwassene:

- 4-7 sneetjes (bruin- of volkoren)brood;
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of een vergelijkbare portie rijst of pasta (3-5 groentelepels);
- ten minste 200 gram groenten;
- 2 stuks fruit;
- 2-3 glazen magere of halfvolle melk/melkproducten;
- 1-2 plakken 30+ kaas;
- 1-2 plakjes magere vleeswaren (rookvlees, rosbief, tong, achterham, magere fricandeau, kip- of kalkoenrollade, kipfilet, kalkoenham);
- 75 gram mager (gaar) vlees, kip, vis of vleesvervanger;
- halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (dun gesmeerd);
- 10-15 gram vloeibaar bak- en braadproduct, olie of margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g voor de warme maaltijd;
- ten minste 1,5 liter vocht (koffie en thee zonder suiker, (mineraal)water, light-frisdrank.



Alcoholhoudende dranken

Drink per dag niet meer dan twee glazen (vrouwen) of drie glazen (mannen) van een alcoholhoudende drank en niet elke dag. Te veel alcohol kan onder meer uw bloeddruk verhogen.

Daarnaast leveren alcoholische dranken leveren veel calorieën.

Misschien bent u verbaasd over de hoeveelheden brood en aardappelen. Dat is waarschijnlijk meer dan

u gewend bent. Het is de moeite waard om die porties in uw eetplan te introduceren. Ze vormen de basis van uw eetdag en zorgen voor een gevuld gevoel, zodat u weinig behoefte heeft aan zoete of hartige lekkernijen tussendoor.

Regelmaat

Regelmaat in het eetpatroon is belangrijk. Een gezond eetpatroon bestaat uit een ontbijt, een lunch (eventueel met rauwkost zoals tomaat, komkommer, radijs), een warme maaltijd en ongeveer drie tussendoortjes. Het lichaam krijgt de voedingsstoffen - verdeeld over de dag - op een evenwichtige manier aangeboden. Eten en drinken op vaste tijdstippen helpt u ook om verleidingen te weerstaan. Door regelmatig te eten, voorkómt u dat u grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland.

Meer bewegen

Meer bewegen is belangrijk. Daarmee valt u niet spectaculair af, maar het brengt u wel in een betere alghele conditie. Streef elke dag naar minstens een half uur lichaamsbeweging. Met name lopen is goed voor mensen met een open been. Met het lopen activeert u de kuitspier waardoor er minder vocht in de benen achterblijft. Achterblijvend vocht (oedeem) is een belangrijke oorzaak voor het ontstaan van een wond aan het onderbeen. Sporten die vooral zorgen dat het energieverbruik stijgt, zijn wandelen, joggen, (hard)lopen, fietsen, zwemmen, steps, spinning en aerobics. Twijfelt u over uw gezondheid? Overleg dan met uw arts welke activiteiten goed bij u passen.



Tussendoortjes

Voorbeelden van geschikte tussendoortjes zijn: vers fruit, magere en halfvolle zuivelproducten, een plak ontbijtkoek, krenten- of mueslibol, voedingsbiscuit zoals Evergreen, Sultana en Liga, rijstwafel, een handje Japanse mix, popcorn naturel of een boterham. Maak een planning van die tussendoortjes, verdeeld over de dag. En als u eens sterke behoefte heeft aan iets speciaals, plan dan één keer in de week.



In de praktijk

Naar de winkel

Maak een boodschappenlijstje. Een boodschappenlijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel verleidingen te weerstaan of te veel te kopen. Ga trouwens nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat u meer in huis haalt dan nodig is. U kunt producten met elkaar vergelijken door middel van de informatie op het etiket, daarop staan de ingrediënten vermeld maar ook de hoeveelheid vet en het aantal calorieën.

Feestje

Een uitnodiging voor een feestje? Spreek van tevoren met uzelf af wat en hoeveel u eet en drinkt en houdt u aan die afspraak. Mineraalwater, frisdrank zonder suiker, tomaten- of groentesap leveren geen of weinig calorieën. Kies als hapje rauwe groenten zoals komkommer, radijs, bloemkoolrosjes of worteltjes, een beetje Japanse mix of een rijstwafel. Bedenk dat 'nee zeggen' tegen het eerste borrelnootje gemakkelijker is dan elke volgende te weigeren!

Andere hulpmiddelen

Het kopen van afslankkuren is weggegooid geld als uw leef- en eetstijl niet verandert. Elke vermageringsmethode zorgt er doorgaans wel voor dat u afvalt, maar ze zijn bijna nooit in staat om het (goede) gewicht te behouden. Dat is teleurstellend en bovendien is het meestal duur. De meeste kans op succes heeft u als u zowel gevarieerd en gezond eet als extra beweegt. Dat is de basis van dit boekje.

Maaltijdvervangers zoals bijvoorbeeld Modifast, Slim Fast en Profiel, zijn producten die u helpen een snelle start te maken. Dat kan stimulerend zijn. Laat u wel begeleiden door een diëtist, want na gebruik van de maaltijdvervangers is het belangrijk dat u overschakelt op gevarieerd en gezond eten.

Moeilijke momenten

U bent gemotiveerd om gezond te eten en meer te bewegen. U valt af, maar af en toe is het niet gemakkelijk. Neem in ieder geval niet te veel hooi op uw vork. Tegelijk stoppen met roken, én sporten én eetgewoonten veranderen lukt vrijwel niemand.

Er zijn regelmatig momenten dat het lastig is de gezonde leefstijl vol te houden. Want wat doe je als iemand een taartje aanbiedt? Bedenk van tevoren wat u zegt. Vertel dat u deze periode geen zoete lekkertijen eet, omdat u bezig bent uw gewicht te verbeteren. Houd vol, ook als iemand blijft aandringen. U kiest voor uzelf, niet voor anderen.

Probeer ook vast te stellen welke andere moeilijkheden u tegenkomt. Het is van belang dat u leert ze op te lossen. Voor veel mensen geldt dat ze het moeilijk hebben als ze boos zijn, zich vervelen, moe, teleurgesteld, geïrriteerd of somber zijn. Schrijf op waarom u zich zo voelt, vaak lucht dat op. Probeer er van tevoren oplossingen voor te vinden, zodat u niet gaat eten of snoepen. Zoek afleiding. Ga iets anders doen: wandelen, zwemmen, fietsen, de hond uitlaten, bel iemand, ga naar de film, pak een boek of ga puzzelen.



Balans opmaken

Maak af en toe de balans op. Hoe is het bijvoorbeeld na één week gegaan? Waren er speciale problemen? Is daar een oplossing voor? Doe hetzelfde na twee weken, en nog weer eens. Houd af en toe weer (twee dagen) het eet- en beweegdagboekje bij.



Wat doet u als het fout gaat?

Als u eet- en beweggewoonten verandert, lukt dat niet altijd in één keer. Pak als het een keer fout gaat, gewoon de draad weer op. Kijk naar de resultaten die u tot dusver heeft bereikt. Stel vast waar het even mis ging, wat de reden daarvoor was en ga vol goede moed weer verder. Het is niet terecht om te denken dat alle inspanningen voor niets zijn geweest. In ieder geval weet u wat wel en wat niet bij u past. U weet bijvoorbeeld dat dertig minuten lopen per dag er wel in zit, maar dat u een half uurtje joggen niet kunt of gewoon niet prettig vindt. Pas zonodig de nieuwe eet- en beweggewoonten aan als het daardoor gemakkelijker wordt om vol te houden. En ... beloof uzelf wat leuks als het goed gaat.

Fabeltjes

- ✓ *Ik word dik van water. Niet waar: alleen als u meer eet dan u nodig heeft (te veel calorieën), worden er vetreserves aangelegd. Het kan ook zijn dat u te weinig beweegt.*
- ✓ *Alleen veel en langdurig bewegen helpt. Niet waar: Alle beweging helpt, maar streef naar een half uur lichaamsbeweging per dag. Voor mensen met een open been is met name lopen een goede vorm van lichaamsbeweging. Verdeel het halve uur eventueel over twee keer een kwartier of drie keer tien minuten.*
- ✓ *Alle Light-producten zijn goed. Niet waar: light-producten bevatten wel 1/3 minder van de calorieën of van het vet van vergelijkbare producten. Maar vaak zijn er ook magere varianten die nog minder calorieën of vet bevatten. Lees het etiket, kijk en vergelijk. NB Light-frisdranken bevatten nagenoeg geen calorieën.*
- ✓ *Na een paar dagen lijnen, stopt het gewichtsverlies. Niet waar: als u anders gaat eten, verliest u de eerste dagen veel extra vocht omdat de voeding anders van samenstelling is (bijvoorbeeld minder zout). Na een paar dagen stelt zich een nieuw evenwicht in. U blijft vet verliezen, alleen gaat het minder snel.*

Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op twee veel gestelde vragen met betrekking tot overgewicht.

✓ *Ik sport vier keer in de week en val toch niet af. Hoe kan dat?*

Om af te vallen is het vooral belangrijk te letten op de samenstelling van de voeding. Bewegen helpt u beslist bij het afvallen. Maar bewegen alléén is onvoldoende om het gewicht te verbeteren.

✓ *Als ik stop met roken, word ik dik. Toch maar blijven roken?*

Nee, stoppen met roken levert zoveel gezondheidswinst op, dat het opweegt tegen een paar kilo extra. Als u gezond eet en voldoende beweegt, wordt u echt niet veel zwaarder. Bereidt het stoppen met roken wel goed voor en laat u bijvoorbeeld adviseren door een diëtist.

Tips voor de dag

- ✓ Gebruik alle maaltijden steeds op dezelfde plaats en op vaste tijden.
- ✓ Gebruik eventueel een kleiner bord, dan heeft u niet het idee dat u minder eet. Of zet geen schalen op tafel maar schep in de keuken op.
- ✓ Kauw het eten bewust. Pauzeer halverwege de maaltijd even.
- ✓ Concentreer u op de maaltijd en doe ondertussen geen andere dingen zoals lezen of tv-kijken.
- ✓ Ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat u restjes opeet.
- ✓ Bewaar eventueel het nagerecht voor een later moment.
- ✓ Maak minimaal 1 of 2 maal per dag een korte wandeling, dat is goed voor uw stofwisseling, uw conditie en de vochthuishouding in uw benen.



Meer informatie

Met vragen over gezonde voeding kunt u ook terecht bij het Voedingscentrum, telefoon 070 - 306 88 88 (op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur). Of raadpleeg de website: www.voedingscentrum.nl

In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Kijk op www.knau.nl en klik door naar 'loopsport', of maak gebruik van de website van de Hartstichting.

Onder begeleiding kunt u ook meedoen aan 'Sportief wandelen'. Kijk op www.hartstichting.nl of www.sportiefwandelen.nl.

In regionale kranten en huis-aan-huis bladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten in buurthuizen.

Om meer te bewegen kunt u lid worden van een sportvereniging. Informatie over sportverenigingen - van competitie tot gezelligheidssport - vindt u in de gemeentegids. Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan, zodat u kunt kijken of u de sport en vereniging leuk vindt.

