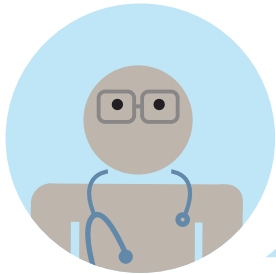




OVER GEWICHT GESPROKEN

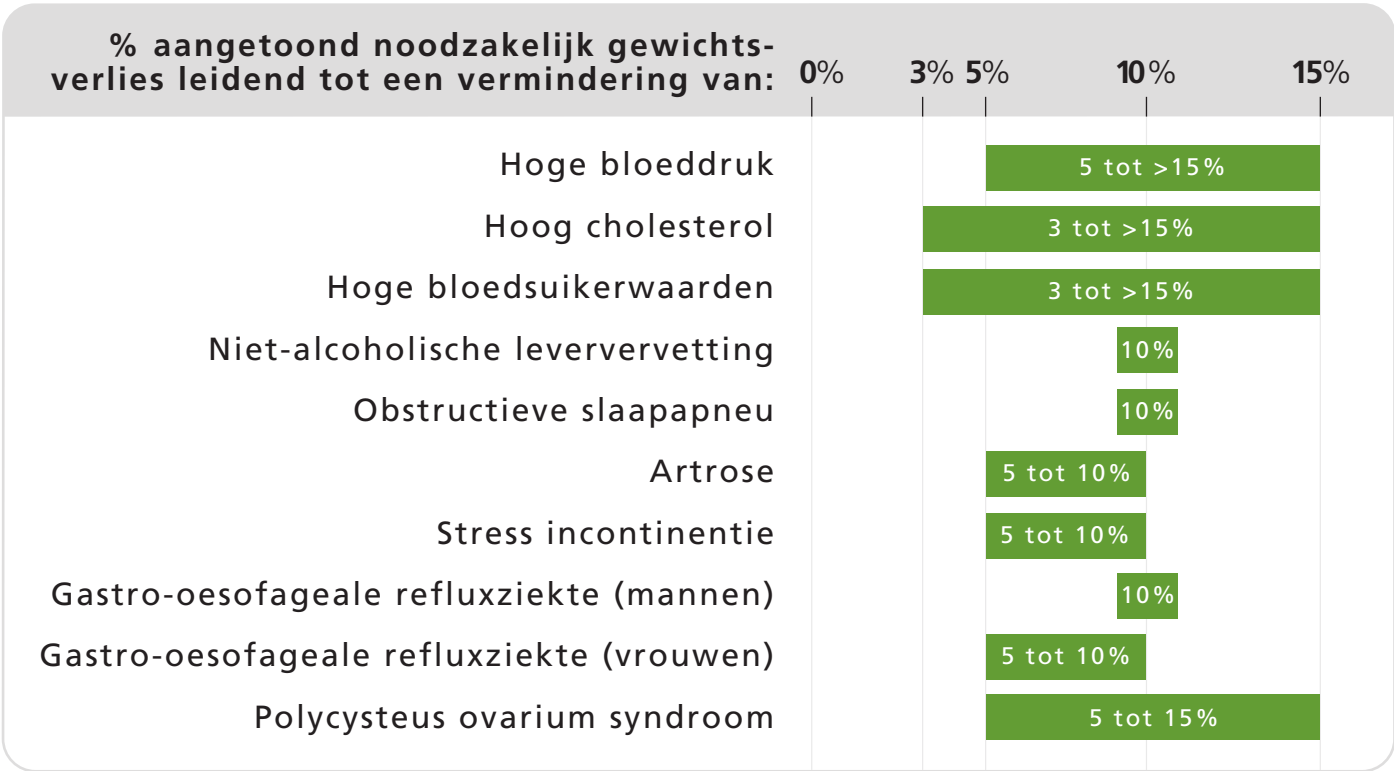
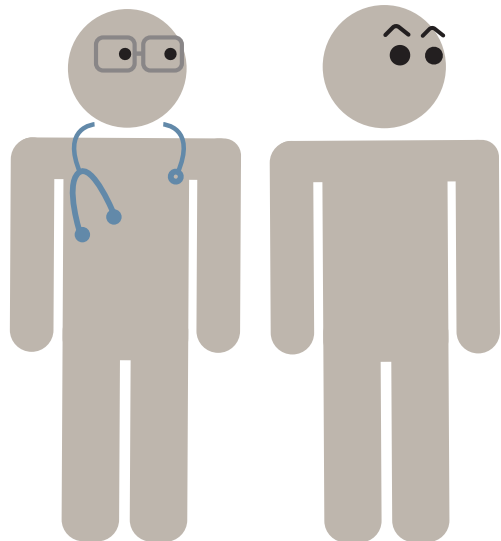
Nieuwe inzichten in de wetenschap van gewichtsregulatie. De behandel-
mogelijkheden om gewicht te verliezen
en dit gewichtsverlies te behouden.
Uw arts kan u hier meer over vertellen.

Hoe kan obesitas uw gezondheid beïnvloeden?

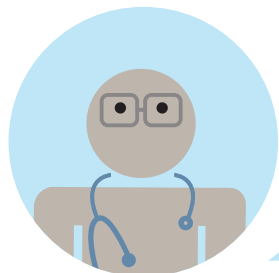


Hallo, vindt u het goed als we het hebben over uw gewicht en hoe het u beïnvloedt?
Dit komt omdat we weten dat iemands gewicht nauw verbonden is met iemands gezondheid. Wellicht ook met uw huidige specifieke gezondheidsvragen.

Het goede nieuws is dat zelfs een bescheiden hoeveelheid gewichtsverlies iemands gezondheid en kwaliteit van leven kan verbeteren.
Uw arts kan u helpen met uw vragen over gewicht en gewichtsverlies.



Vermindering van bepaalde gewicht gerelateerde complicaties als gevolg van een procentuele afname van het eigen lichaamsgewicht.
Bijvoorbeeld: gewichtsverlies van 5 tot >15% van het eigen lichaamsgewicht kan leiden tot een daling van de bloeddruk.



Obesitas is een chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's.

Een aantal belangrijke elementen zijn:

1

Obesitas is een ziekte.

Dat betekent dat er medische aandacht op het gebied van preventie, diagnostiek en behandeling voor nodig is en dat deze toestand niet alleen kan worden beschouwd als een ongemak.

2

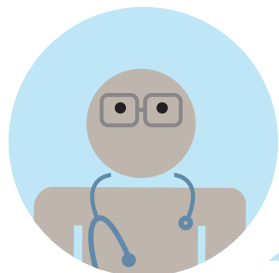
Deze ziekte is chronisch.

Dit houdt in dat obesitas een levenslang probleem is, waarvoor voortdurende aandacht nodig is en op dit moment geen genezing bestaat.

3

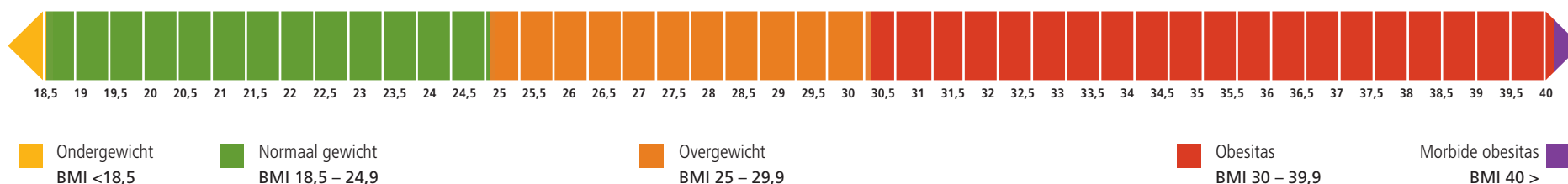
De vetstapeling moet

zodanig zijn dat dit leidt tot gezondheidsproblemen. Dit verwijst naar de totale hoeveelheid lichaamsvet enerzijds en de vetverdeling anderzijds.



Door de bepaling van uw lengte, gewicht, middelomtrek (buikomvang) en BMI (gewicht (kg)/lengte (m²)) kunnen wij uw gewicht indelen.

Classificatie van BMI bij volwassenen:

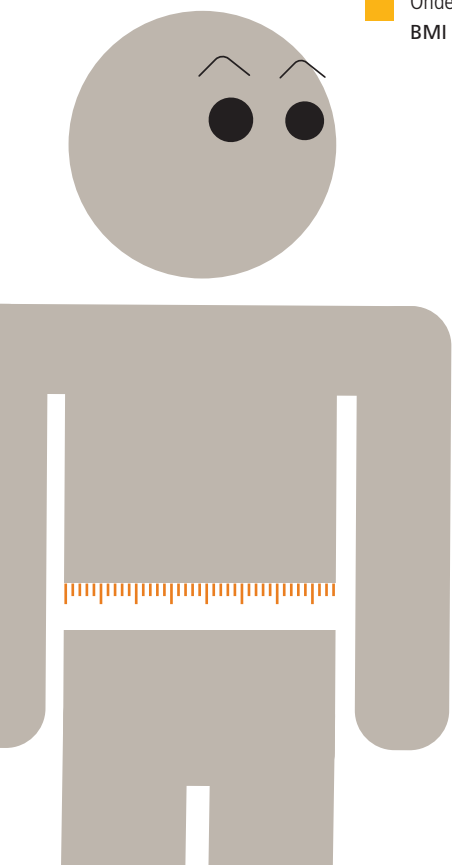


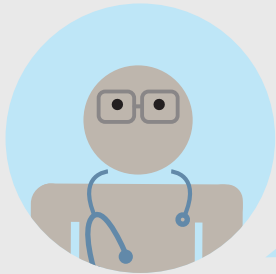
(De BMI geldt voor kinderen en volwassenen van 2 t/m 70 jaar).

Middelomtrek (taille) is ook belangrijk

Naast het gewicht is het voor uw gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is nadelig voor uw gezondheid.

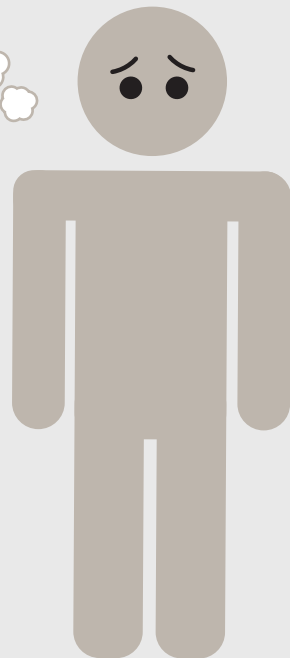
UITKOMST	MANNEN MIDDELOMTREK	VROUWEN MIDDELOMTREK
Ondergewicht	Omtrek kleiner dan 79 cm	Omtrek kleiner dan 68 cm
Gezond gewicht	Omtrek tussen 79 en 94 cm	Omtrek tussen 68 en 80 cm
Overgewicht	Omtrek tussen 94 en 102 cm	Omtrek tussen 80 en 88 cm
Obesitas	Omtrek groter dan 102 cm	Omtrek groter dan 88 cm



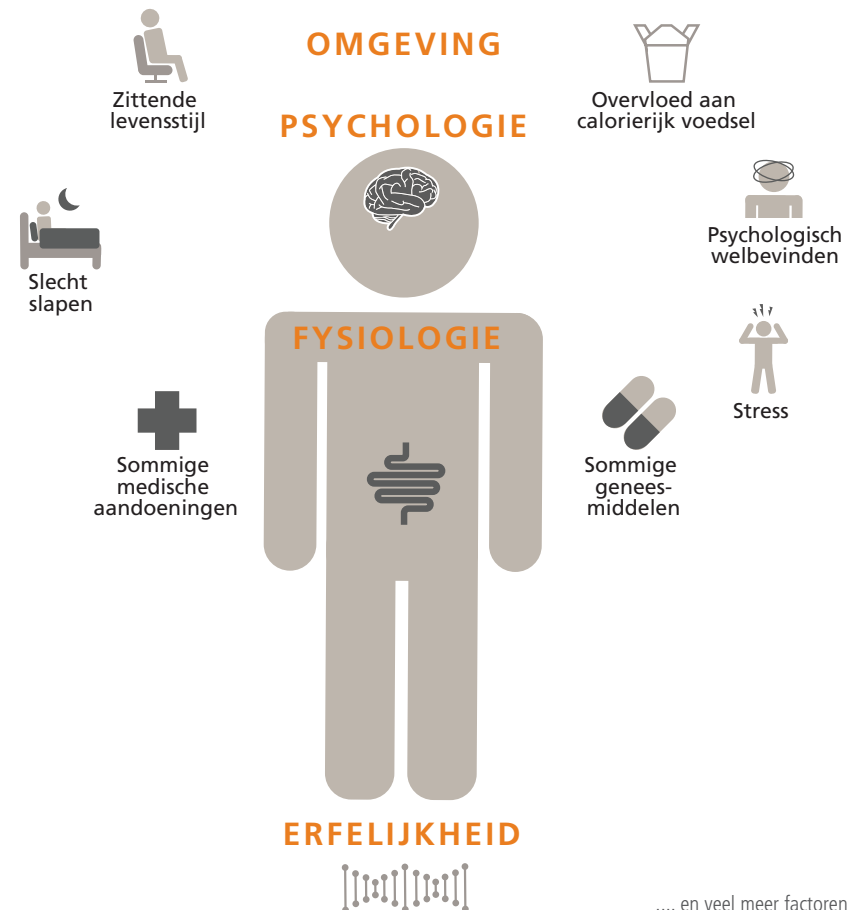


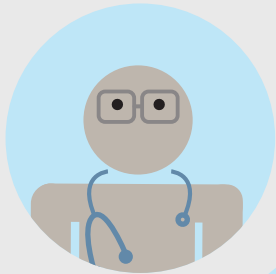
Veel mensen geloven dat obesitas hun eigen schuld is - dat ze iets verkeerd hebben gedaan.
Verbaast het u te weten dat gewichtsbeheersing veelzijdig is, met vele factoren die hieraan bijdragen?
Waarvan sommige buiten uw bewuste controle?

(Oude) veronderstelling:
Overgewicht is het gevolg
van individuele keuzes



Nieuw inzicht:
Overgewicht heeft veel factoren die eraan bijdragen



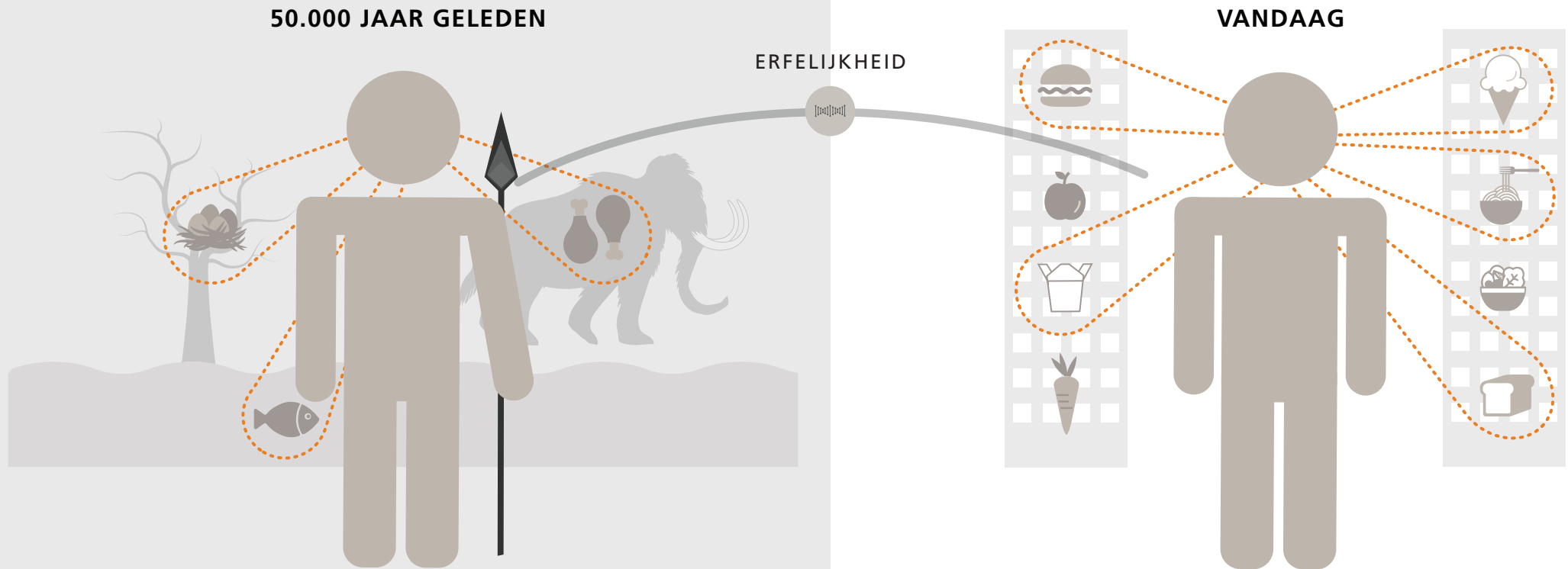


Wetenschappers geloven dat obesitas wordt veroorzaakt door een "mismatch" tussen onze natuurlijke aanleg en de huidige moderne omgeving.

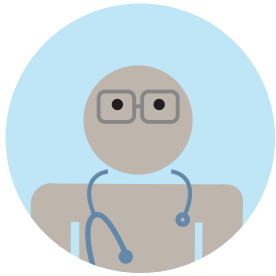
In de loop van de menselijke evolutie, ontwikkelden wij een voorkeur voor energierijk voedsel dat goed smaakt. Dit heeft ons geholpen te overleven toen voedsel schaars was.

In moderne tijden zijn energierijke voedingsmiddelen overvloedig en gemakkelijk verkrijgbaar. Hierdoor ervaren sommige mensen drang naar en gedachten over voedsel die tegengesteld zijn aan hun gewichtsbeheersingsdoelstellingen. Hoe gemakkelijk het is weerstand te bieden aan deze drang, wordt bepaald door uw genen en andere factoren, en varieert van persoon tot persoon.

Onze algemene voedselvoorkeur blijft hetzelfde...



... maar onze omgeving is drastisch veranderd



De mens is van nature beter beschermd tegen gewichtsafname dan gewichtstoename. Bij een caloriebeperking (bijvoorbeeld door dieet) ontstaan in het lichaam tegenreacties, waardoor gewichtsvermindering bemoeilijkt wordt.

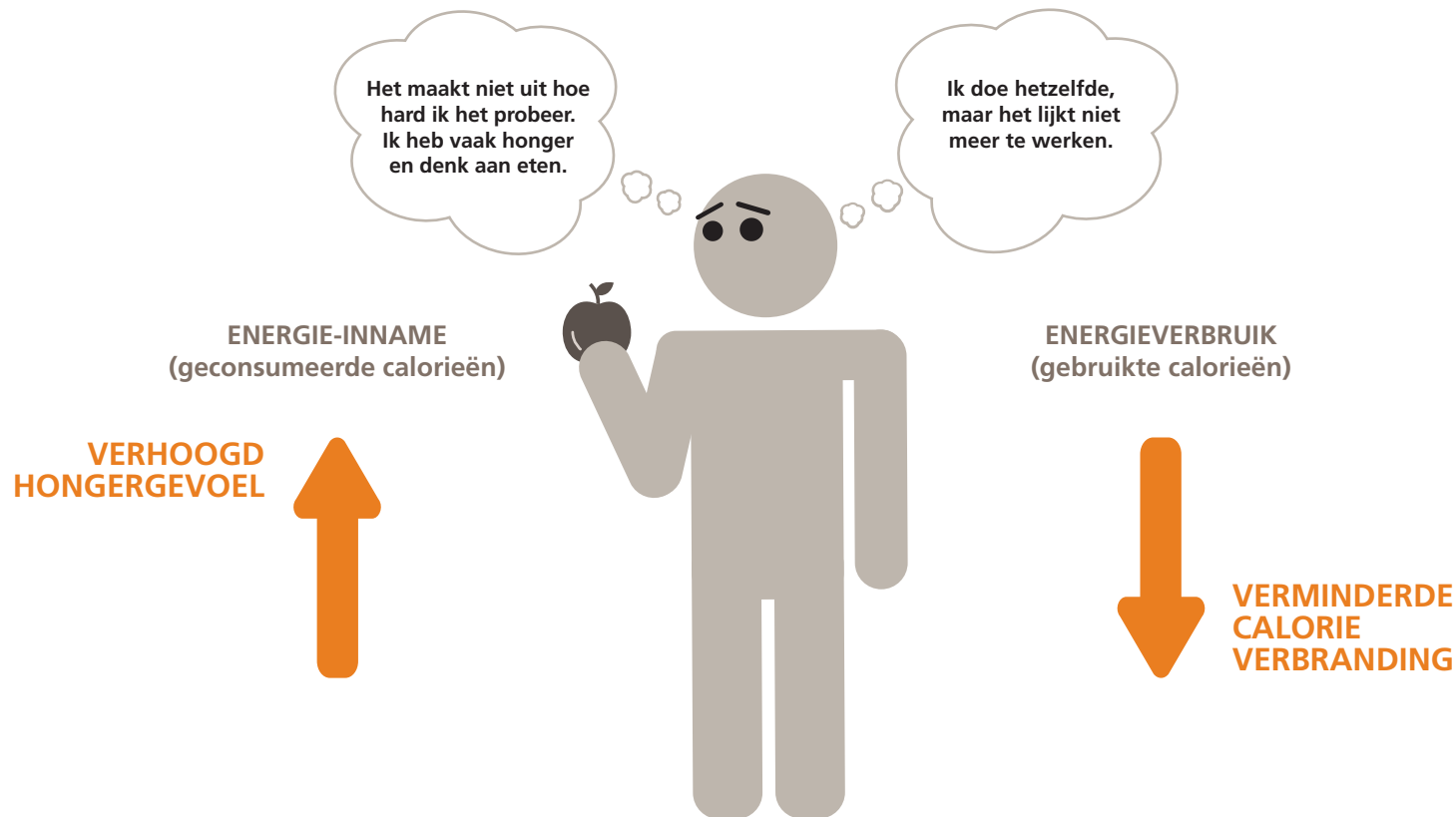
Wanneer iemand begint af te vallen, neemt het lichaam gewichtsverlies waar. Hierdoor wordt een sterke en aanhoudende natuurlijke reactie geactiveerd.

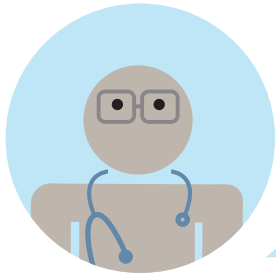
Mensen kunnen deze reactie ervaren als een verhoogd hongergevoel en een verminderde verzadiging na het eten. Hun lichaam verbruikt ook minder calorieën.

Dit is de reden waarom onze natuurlijke lichamelijke instelling het moeilijk maakt gewicht te verliezen en het gewichtsverlies op de lange termijn vast te houden. Onderzoek toont aan dat 8 van de 10 mensen uiteindelijk weer aankomen.

Vooraanstaande wetenschappers zijn van mening dat deze natuurlijke lichamelijke reactie er is voor ons behoud. In de loop van de menselijke evolutie speelde het een zeer belangrijke rol in onze overleving en voortplanting.

De reactie van het lichaam op gewichtsverlies

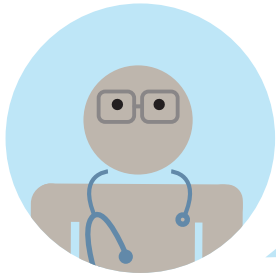




Deze wetenschappelijke inzichten over gewichtsregulering brachten de medische wetenschappers ertoe om obesitas te beschouwen als een chronische, maar toch **beheersbare** ziekte.



Welke op wetenschap gebaseerde opties zijn beschikbaar?*



Gezond eten en lichaamsbeweging blijven altijd belangrijk voor gewichtsbeheersing. Om de gewenste uitkomsten te bereiken of te verbeteren kan de toevoeging van andere op wetenschap gebaseerde behandelingen vereist zijn. Elk van deze behandelmethoden heeft zijn eigen werkingsmechanisme.

Samen met uw behandelteam zullen de blokkades worden geïdentificeerd en een plan van aanpak worden gekozen voor de combinatie van gewichtsbeheersingsopties. Deze moeten het best aansluiten bij uw behoeften en gezondheid.

Maaltijdvervanging / laag calorie dieet:

Maaltijdvervangers zijn grotendeels op eiwitten gebaseerd en bevatten essentiële vetzuren, vitamines en mineralen, maar heel weinig koolhydraten. Ze verminderen de portiegrootte en vervolgens de energie-inname.

Maaltijdvervangers kunnen deel uitmaken van een klinisch onderbouwd dieetplan waarbij elke dag één of meer maaltijden worden vervangen door voedingsmiddelen of formules die een gespecificeerde hoeveelheid calorieën bevatten (bijvoorbeeld 800 - 1200 kcal).



Medicamenteuze behandeling:

Medicijnen tegen obesitas behandelen enkele van de symptomen die mensen vaak beschrijven, zoals constante of onverzadigbare honger. Deze medicijnen proberen de sterke en aanhoudende natuurlijke reactie op gewichtsverlies tegen te gaan.

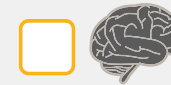
Sommige medicijnen tegen obesitas kunnen helpen bij de regulering van eetlust en het verminderen van voedselporties. Waardoor u kunt reageren met aanpassingen van uw levensstijl om op lange termijn gewichtsverlies en gezondheidswinst te behouden.



Gedragstherapie:

Deze aanpak richt zich op de psychologische aspecten van gewichtsbeheersing en helpt u patronen van denken, emoties en gedrag te identificeren die voedselinname en daaropvolgende gewichtstoename veroorzaken. Dit kunnen grote porties zijn, frequent snacken of eten zonder honger te hebben.

Belangrijk hier is om u te bekwamen in het ontwikkelen van vaardigheden om deze patronen te veranderen, waardoor uw gewichtsverlies en gezondheidswinst op lange termijn kunt bereiken.



Bariatrische chirurgie:

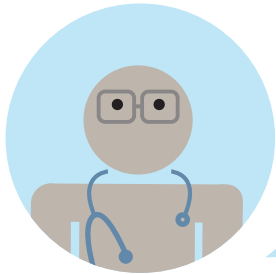
Deze behandeling is erkend vanwege de impact op metabole of hormonale veranderingen die een belangrijke rol spelen bij gewichtsregulering. In het algemeen resulteren dergelijke operaties in een vermindering van de eetlust en de hoeveelheid voedsel die een persoon comfortabel per maaltijd kan eten.

In sommige gevallen helpen de hormonale veranderingen die optreden ook om te voorkomen dat het gewicht terugkeert.



* Sommige behandelingen kunnen ernstige bijwerkingen veroorzaken. Deze informatie mag niet worden opgevat als behandelingsadvies of aanbevelingen. Raadpleeg altijd uw behandelaar voor advies over behandeling.

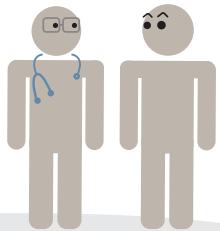
De gewichtsverlies curve uitgelegd



Het maakt niet uit welke behandelmethoden onderdeel uitmaken van uw gewichtsbeheersingsplan, op een bepaald moment zal de snelheid van het gewichtsverlies afvlakken. Dit staat bekend als het bereiken van een gewichtsplateau, en het is volkomen normaal. Het plateau treedt op als uw nieuwe gewicht en uw huidige inname een calorische balans bereiken, wat betekent dat u nu net zoveel eet als u aan het verbranden bent. Wanneer en waar het plateau wordt bereikt, zal van persoon tot persoon verschillen. Als het gewichtsverlies niet voldoende is om uw gezondheidsdoelen te bereiken, moet de behandelingsaanpak mogelijk door uw zorgteam worden beoordeeld en zo nodig worden geïntensiveerd.

Wanneer een persoon afvalt, worden minder calorieën ingenomen dan er verbrand worden. Hierdoor ontstaat een energietekort dat leidt tot gewichtsverlies.

Het gewichtsverlies gaat echter gepaard met een aanhoudende natuurlijke reactie die het hongergevoel en het gevoel van minder verzadiging na het eten verhoogt. Door deze natuurlijke reactie wordt aanhoudend gewichtsverlies door het lichaam tegengegaan en onderhoud op lange termijn is moeilijk.

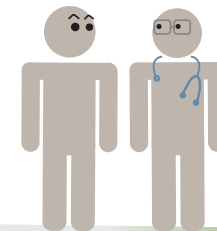


Gewichts-
verlies

Ik zit vast ... doe ik iets verkeerd? Wat heeft het voor zin om de moeite te nemen?

Dit kan frustrerend zijn. Het bereiken van een gewichtsplateau is echter een normale fysiologische reactie.

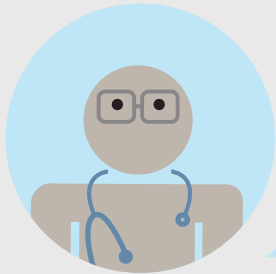
Uw arts kan uw gewichtsbeheersingsplan bekijken en uitzoeken hoe u verder kunt gaan en de gezondheidsvoordelen kunt behouden die u al hebt ervaren.



Gewichts-
beheersing

Intensivering van
de behandeling





Reageren op de behandeling die u heeft ondergaan, wordt niet alleen bepaald door de hoeveelheid gewichtsverlies. Kijk eens naar de doelen die u kunt bereiken aan de rechterkant hieronder. Zou u blij zijn met al die voordelen voor uw gezondheid en kwaliteit van leven?

Laten we niet vergeten dat het verlies van 5-15% van uw startgewicht al veel voordelen voor uw gezondheid biedt. Richt u daarom op gezonde en duurzame veranderingen in uw levensstijl die uw algehele gezondheid en kwaliteit van leven verbeteren.

Oude manier

Nieuwe manier

Effect van behandeling

Niet getalsmatige overwinningen

- Stop van gewichtstoename of terugkrijgen van gewicht
- Vasthouden van het gewichtsverlies
- Verbetering van functies en mobiliteit
- Verbetering van de lichaams-samenstelling (bijvoorbeeld minder schadelijk vet rond vitale organen)
- Minder medicatie
- Meer kunnen doen

Doelstellingen voor gewichtsverlies

- 5-15% gewichtsverlies

Doelstellingen voor gewichtsverlies

- >15% gewichtsverlies

Principes voor gewichtsbeheersing

Alles-of-niets benadering van lichamelijke activiteit



Fitheid verbeteren, kracht opbouwen, balans verbeteren

Obsessie met het tellen van calorieën



Denk na over wat u eet en drinkt en let op de calorieën

Focus op een onrealistisch tijdsplan

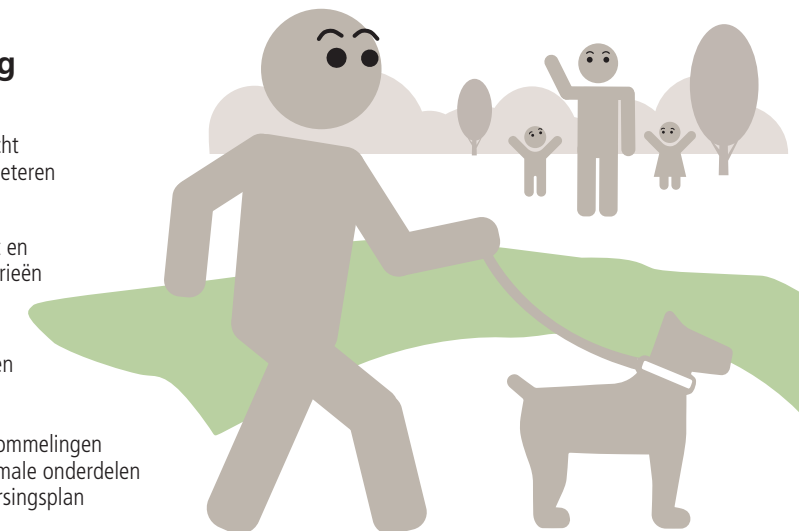


Focus op gezonde en duurzame veranderingen in uw levensstijl

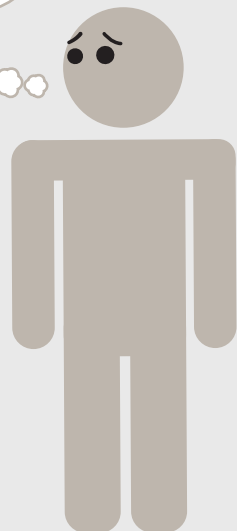
Ontmoedigd worden door gewichtsschommelingen en tegenslagen



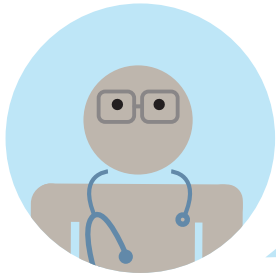
Accepteer gewichtsschommelingen en tegenslagen als normale onderdelen van uw gewichtsbeheersingsplan



Ik moet echt 20 kilo afvallen deze maand



Bent u klaar om aan uw gewichtsbeheersingsplan te beginnen?

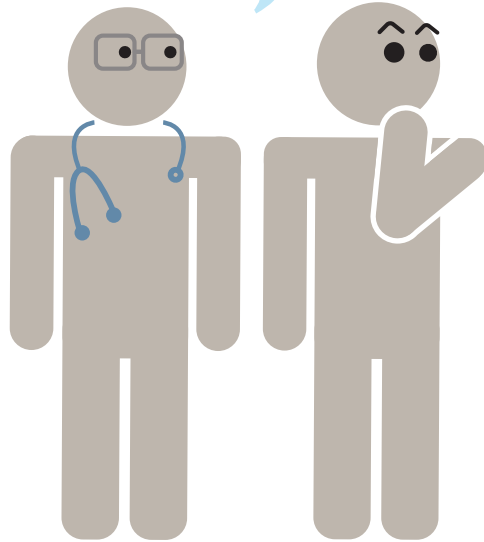


Psychologen vertellen ons dat degenen die klaar zijn om verder te gaan een grotere kans hebben om betrokken te raken bij de behandeling en op de goede weg te blijven.

Bent u klaar om verder te gaan?

Bent u klaar om aan uw gewichtsbeheersingsplan te beginnen?

Het kan handig zijn om een verkeerslicht te bedenken. Welke kleur beschrijft u het best op dit moment?



Niet klaar, in staat of bereid om een gewichtsbeheersingsplan te beginnen

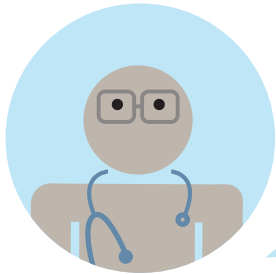
Neem uw tijd - iedereen beweegt in zijn eigen tempo. Vergeet niet dat uw arts er altijd is, dus laat het uw arts weten wanneer u er klaar voor bent.

Positief, maar met nog wat vragen

Neem deze brochure mee en stel gerust uw vragen. Vervolgens kunt u binnenkort weer een afspraak maken.

Volledig bekwaam en toegewijd

Besprek met uw arts wat u in het verleden hebt geprobeerd, hoe uw lichaam op deze behandeling heeft gereageerd, of u vooruit gaat en welke behandelingsopties kunnen worden opgenomen in uw gewichtsbeheersingsplan.



Als u besluit dat u klaar bent om aan uw gewichtsbeheersing te gaan werken, zal uw arts u graag ondersteunen.
De eerste stap is het maken van een speciale afspraak over gewichtsbeheersing.

Volgende stappen:

- Maak een volgende afspraak
- Vul uw gewichtsgeschiedenis in

Mijn volgende afspraak over gewichtsbeheersing:

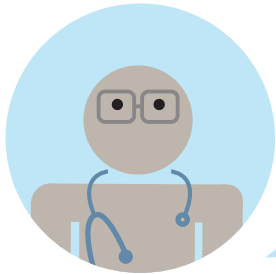
DATUM

TIJD

LOCATIE

.....

Een overzicht van gewichtsveranderingen in de loop van de tijd



In de loop van de tijd komen mensen aan en verliezen gewicht op verschillende manieren.

Breng uw geschiedenis van gewichtsveranderingen in kaart en markeer de gebeurtenissen die verband hielden met die veranderingen zoals huwelijk, zwangerschap of een verandering in de levensomstandigheden (bijvoorbeeld met de auto naar het werk rijden in plaats van met de fiets of het openbaar vervoer te nemen).

Deze geschiedenis kan ons helpen het grotere geheel te zien en samen te werken aan een op maat gemaakt gewichtsbeheersingsplan dat geschikt voor u is.



Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van de behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, verpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

Novo Nordisk B.V. | Postbus 443 | 2400 AK Alphen aan den Rijn | T +31 (0)172 44 94 94 | informatie@novonordisk.com | novonordisk.nl