



DIABETES EN LEEFSTIJL:

Een gewichtig onderwerp! / Overgewicht / Middel- of buikomtrek

EEN GEWICHTIG ONDERWERP!

Spreken over gewicht is een gevoelige zaak, zeker voor de vele mensen die te zwaar zijn en al veel moeite hebben gedaan om af te vallen. Toch zetten we de feiten nog eens op een rijtje. Het is gewoon een heel belangrijk, dus "gewichtig" onderwerp!

Overgewicht draagt bij aan het ontstaan van diabetes type 2, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol en hart- en vaatziekten. Het kan ook leiden tot benauwdheid en slijtage van knie- en heupgewrichten. En wie te zwaar is, hartklachten heeft of pijn in de benen, beweegt minder makkelijk en houdt daarmee het overgewicht in stand.

OVERGEWICHT

Wat is overgewicht precies?

Een gewicht zegt niet zoveel zonder daarbij iemands lengte te betrekken. Dat doet men door het gewicht in kilo's te delen door de lengte in meters in het kwadraat: men krijgt dan de "Body Mass Index" (BMI) in kg/m².

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte} \times \text{lengte (in m)}}$$

Stel u weegt 85 kilo, en u bent 1 meter 81. Uw lengte in het kwadraat is 1.81 maal 1.81, dus 3.3. Uw BMI is dan 85 gedeeld door 3.3, ofwel 26.

In plaats van deze rekensom kan men ook gebruik maken van een BMI-meter, zoals op onze website.

Een BMI van 18,5-25 betekent een gezond gewicht. Van overgewicht spreken we bij een BMI van 25-30, van ernstig overgewicht of obesitas bij een BMI van 30 of hoger.

BMI in kg/m²	
gezond gewicht	18,5 – 25
overgewicht	25 – 30
ernstig overgewicht (obesitas)	≥ 30
geldt voor leeftijd 18-70 jaar	

MIDDEL- OF BUIKOMTREK

Maar niet alleen de BMI is van belang, het gaat er ook om wààr de extra pondjes zitten.

Gebleken is dat overmatige vetophoping in de buik, ook bij gering overgewicht, grote kans geeft op hart- en vaatproblemen, terwijl vet rond heupen en dijen dat niet doet.

Vetophoping in de buik (appelvorm of soms bierbuik genoemd), komt vaker voor bij mannen, de peervorm met vet rond de heupen is meer gebruikelijk bij vrouwen.

middelomtrek	mannen	vrouwen
normaal	< 94 cm	< 80 cm
ernstig verhoogd risico	> 102 cm	> 88 cm

Een middelomtrek vanaf 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen) wijst op een ernstig verhoogd risico.

Buikvet blijkt ongunstiger voor de vet-huishouding dan vet rond heupen en dijen, maar is gelukkig wat makkelijker weg te krijgen.

Pak een centimeter en meet uw middelomtrek, net boven de heupen en over uw navel!