



Achtergrond- informatie en werkmateriaal

Voor vrijwilligers bij de
verdiepingsmodule Voel je goed!



**Taal voor
het Leven**

Versienummer 4.0
Oktober 2019

Inhoudsopgave

1.	Over overgewicht - Voedingscentrum	3
1.1	Overgewicht	3
1.2	Omschrijving	3
1.3	Gezondheidseffecten	5
1.4	Voedingsadvies	6
2.	Flyer Schijf van Vijf - Voedingscentrum	7
3.	Help ons 50 miljoen kilo afvallen - Volkskrant	8
4.	Gezondheidsvaardigheden, gezondheid en gedragsverandering - L&S	9
5.	Beeldverhaal Voel je goed! - L&S	12
6.	Deelnemersflyer vrijwilligers Voel je goed! - L&S	13
7.	Toelichting lessen Voel je goed! - L&S	14
8.	Overzicht lessen Voel je goed! - L&S	17
9.	Werkblad: Vragen voor vrijwilligers over materialen Voel je goed! - L&S	20

1. Over overgewicht - Voedingscentrum

1.1 Overgewicht

Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx>

Bij overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) is er te veel overtollig vet in het lichaam opgeslagen. Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een normaal gewicht. Naarmate het overgewicht groter is, treden de gezondheidsproblemen vaker op en zijn ze ernstiger.

Ziekten gerelateerd aan overgewicht zijn diabetes type 2, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Bij matig overgewicht geldt het advies om te proberen de overtollige kilo's kwijt te raken, door gezond te eten en meer te bewegen. Het advies bij obesitas is om eerst naar de huisarts te gaan. Een gewichtsconsulent (bij matig overgewicht) of diëtist kan helpen bij het afvallen.

1.2 Omschrijving

Bij overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) is er te veel overtollig vet in het lichaam opgeslagen. Overgewicht en obesitas ontstaan als de hoeveelheid energie die iemand binnenkrijgt via eten en drinken voor een langere tijd hoger is dan het lichaam verbruikt (verbrandt).

Obesogene omgeving als oorzaak van overgewicht

In Nederland hebben we te maken met een omgeving waarin energierijk voedsel makkelijk verkrijgbaar is. De verleiding om te veel te eten en te drinken is daardoor groot. De beschikbaarheid van een goed wegnemen en openbaar vervoer zorgt daarnaast voor een omgeving waarin de noodzaak om te bewegen minimaal is. Dit wordt de obesogene omgeving genoemd. De obesogene omgeving wordt wel als belangrijke oorzaak genoemd van de toename in overgewicht en obesitas.

Individuele oorzaken van overgewicht

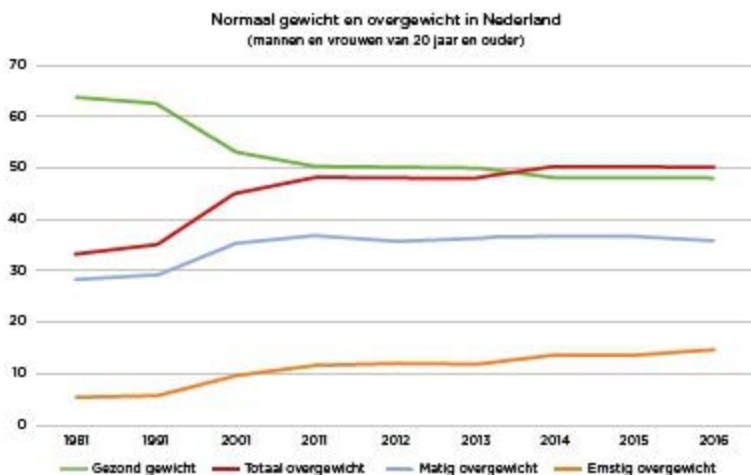
Iedereen komt om andere redenen aan. Voorbeelden zijn:

- Te veel eten of snoepen, bijvoorbeeld door stress of tijdens de zwangerschap.
- Te veel suikerhoudende dranken drinken, zoals frisdrank en sap.
- Te veel alcohol drinken. Alcoholische dranken bevatten veel calorieën. Te veel alcohol kan daarom leiden tot overgewicht.
- Minder bewegen en sporten, bijvoorbeeld door ziekte, letsel of tijdgebrek.

Verandering van leefstijl (meer eten of minder bewegen), bijvoorbeeld door samenwonen, kinderen krijgen, werkloosheid, pensionering. Ook stoppen met roken kan gepaard gaan met gewichtstoename.

Hoeveel volwassenen in Nederland hebben overgewicht?

De grafiek hieronder geeft aan hoe het percentage volwassenen Nederlanders met overgewicht zich sinds 1981 heeft ontwikkeld. De gegevens komen uit de Gezondheidsenquêtes van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).



Sinds 1981 is het aantal volwassen Nederlanders met overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) anderhalf keer zo groot geworden. In 2017 had 49,9% van de mensen van 20 jaar en ouder overgewicht, waarvan 14,2% ernstig overgewicht. Meer mannen dan vrouwen hebben overgewicht, maar meer vrouwen hebben ernstig overgewicht. Het percentage mensen met overgewicht neemt toe met de leeftijd. Ook blijkt dat overgewicht vaker voorkomt bij mensen met een lager opleidingsniveau.

Van de kinderen en adolescenten (4-20 jaar) had in 2017 11,1% matig overgewicht en 2,5% ernstig overgewicht.

Bepalen van overgewicht: Body Mass Index (BMI)

De BMI is een maat voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI van kinderen en volwassenen van 2 t/m 70 jaar, wordt berekend door het gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lengte in meters. Stel je weegt 80 kilo en je lengte is 1,70 meter. Dan is je BMI $80 / (1,70 \times 1,70) = 27,7$. De BMI-meter rekent de BMI uit.

Gewicht

Overgewicht

Obesitas (ernstig overgewicht)

BMI

25-30

Meer dan 30