

# Het grote gevaar van eten in overvloed

Wie hoeven sinds de landbouwrevolutie niet meer te jagen voor ons eten. Door de industriële revolutie hebben we zelfs voedsel in overvloed. Fijn, maar ook gevaarlijk. We worden veel te dik van al dat eten. Overgewicht, ofwel obesitas, verhoogt de kans op kanker, hart- en vaatziekten en diabetes.

Als je Body Mass Index (zie kader) boven de dertig ligt, is er sprake van obesitas. "Dan zie je duidelijk dat er een toenemend risico voor de gezondheid is", legt Hanno Pijl uit, hoogleraar diabetologie aan het LUMC. De gevolgen van obesitas zijn niet mis: problemen met inspanning, vaak moe, transpireren, last van gewrichten en rugklachten. Daarnaast lopen dikke mensen een groter risico op suikerziekte, hart- en vaatziekten en kanker.

Suikerziekte, ofwel diabetes, kent twee varianten: type 1 en 2. Type 1 ontstaat meestal al op jonge leeftijd. Type 2 ontwikkelt zich vaak op latere leeftijd bij mensen met overgewicht.

Nederland telt naar schatting een miljoen type 2-patiënten. Een deel daarvan weet niet dat hij de ziekte heeft. "Men wordt dan ongevoelig voor insuline, waardoor de bloedsuiker stijgt", legt Pijl uit. "Dat kan zorgen voor een hoge bloeddruk en ontstekingen aan organen. Als je pech hebt, moet je dagelijks insuline bijspuiten."

## Dag koekjes

Het goede nieuws is dat je kunt genezen van type 2. Vooral door minder calorieën en geraffineerde suikers binnen te krijgen, zoals in koekjes en frisdrank. Aanraders zijn groente, vlees, vis, noten en vooral vezels zijn belangrijk. Daarnaast is bewegen essentieel. "Dat zorgt vaak voor teleurstelling, omdat je relatief veel moet bewegen om gewicht te verliezen. Het helpt wel op de lange termijn. Bovendien werkt de insuline dan beter, waardoor je bloedsuiker verbetert."

## Eigen schuld

"Het omgooien van je levensstijl is een ongelooflijke opgave", weet Pijl. "Daarvoor heb je hulp van een psycholoog of

## BMI

Bereken je BMI. Neem je gewicht in kilo's en deel dat door je lengte in meters in het kwadraat.

gedragstherapeut nodig. Zonder die hulp is de kans van slagen zeer klein." Het kabinet heeft preventiebehandelingen helaas uit het basiszorgpakket gehaald. Pijl vindt het te simpel om te stellen dat diabetes altijd 'eigen schuld' is. "Comfort is logisch geworden voor ons, maar het vormt een grote bedreiging."



## Inhoudsopgave

**3** **Wat als afvallen niet meer lukt?**  
In bepaalde gevallen kan iemand met obesitas onder het mes.

**4** **Volgens psycholoog Peter Daansen** is obesitas een gedragsprobleem. 'Je moet je gedrag willen veranderen.' **Overgewicht is een toenemend probleem.** ZonMw financiert onderzoek en projecten ter verbetering van onze gezondheid.

**5** **Dr. Pierre Feskens** vindt dat er teveel onrust is over de maagband

**6** **Met obesitas kun je last krijgen** van je gewrichten, diabetes type 2 en zelfs problemen met slapen.

**7** **Er is nog geen geneesmiddel** voor diabetes type 1, maar nieuwe innovaties maken het leven makkelijker.

## Colofon

'Leven met obesitas en diabetes' is een publicatie van Metro Custom Publishing

**Productmanager** Jessica Gerretsen, [jessica.gerretsen@metronieuws.nl](mailto:jessica.gerretsen@metronieuws.nl), 020-511 4081

**Redactie en vormgeving** RedactiePartners MediaGroep, [www.redactiepartners.nl](http://www.redactiepartners.nl)

**Beeld** Nationale Beeldbank, Shutterstock  
Voor meer informatie over Metro Custom Publishing of als u zelf een idee heeft voor een uitgave kunt u contact opnemen met David Beentjes, 020-5114073 of via [david.beentjes@metronieuws.nl](mailto:david.beentjes@metronieuws.nl)

## Dé behandeling voor ernstig overgewicht!

Binnen het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis bieden het Obesitas Centrum Amsterdam en de Nederlandse Obesitas Kliniek geïntegreerde zorg aan mensen met ernstig overgewicht

De behandeling bestaat uit een operatieve ingreep bij het Obesitas Centrum Amsterdam, uitgevoerd door gespecialiseerde chirurgen. Voor en na deze operatie wordt u behandeld en begeleid door de Nederlandse Obesitas Kliniek voor een blijvende verandering van leefstijl. En dat allemaal op één locatie.

Lucas Andreas

NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
KLINIEK



obesitas centrum  
amsterdam



# Een operatie, en dan?

**Dat een operatie bij mensen met obesitas gevaarlijk kan zijn, lezen we regelmatig in de media. Een enkele keer overlijdt een zwaarlijvige patiënt zelfs tijdens of kort na de ingreep. Maar een operatie kan ook levens redden. Welke operaties zijn er en welke risico's brengen ze met zich mee?**

**O**vergewicht is niet alleen vervelend, het levert tal van gezondheidsproblemen op, bijvoorbeeld hoge bloeddruk, slaapapneu en een hogere belasting voor het hart. Hoe zwaarder je bent, hoe groter de kans dat je diabetes type 2 (suikerziekte) ontwikkelt. Al met al kan overgewicht de levensduur flink verkorten. Als afvallen niet lukt, is een operatie meestal de beste oplossing om het gewicht en dus de gezondheidsgevaaren blijvend naar beneden te brengen.

## Onder vuur

In zo'n 10 procent van de gevallen wordt een maagband geplaatst, vertelt Ignace Janssen, chirurg in het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem. De band wordt als een soort broekriem om het bovenste deel van de maag geplaatst, waardoor de maagopening kleiner wordt. Zo'n twintig tot dertig procent

**'Overgewicht is een chronische ziekte, een patiënt moet altijd blijven vechten'**

krijgt een gastric sleeve, waarbij een stuk maag wordt verwijderd. In de rest van de gevallen kiest men voor een gastric bypass, een maagverkleining met een omleiding van de dunne darm.

Er zijn meer, ook rigouze, ingrepen (zie kader),

maar bovenstaande worden in Nederland het meest toegepast. De maagband ligt momenteel onder vuur. Een arts van het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam pleitte samen met twee collega's onlangs voor afschaffing van deze ingreep, omdat de maagband niet zou werken. "Een zeer ongelukkige uitspraak", aldus Bart van Wagenveld, chirurg in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam en initiatiefnemer van het Obesitas Centrum Amsterdam. "Het klopt dat het op lange termijn niet bij iedereen voldoende effect heeft, maar dat is vaak ook het resultaat van onvoldoende begeleiding. Een maagband is een goede ingreep voor mensen die niet al te ernstig overgewicht hebben en echte volume-etters (veel in één keer - red.) zijn."

## Blijven vechten

Ook zijn collega Janssen ziet positieve resultaten met de maagband, maar benadrukt dat het voor- en natraject bij deze en andere ingrepen van grote invloed zijn op het succes. "Overgewicht is een chronische ziekte, een patiënt moet altijd blijven vechten. Daarom begeleiden we vanuit de Nederlandse Obesitas Kliniek patiënten tot vijf jaar na de operatie met een heel team, bestaande uit een arts, psycholoog, diëtist en bewegingsdeskundige. Een patiënt moet echt bereid zijn om zijn leefstijl aan te passen, anders heeft zelfs een operatie geen zin."

## Handige sites

[www.obesitaskliniek.nl](http://www.obesitaskliniek.nl)  
[www.vitalys.nl](http://www.vitalys.nl) (gewicht op maat)  
[www.obesitascentrumamsterdam.nl](http://www.obesitascentrumamsterdam.nl)



## De risico's en nadelen op een rij

**Maagband- en ballon:** het overlijdensrisico bij deze operaties is één op de tienduizend. Een nadeel van de ballon kan zijn dat de patiënt hem niet verdraagt en gaat braken. Het bandje kan verschuiven, wat eveneens braken tot gevolg heeft.

**Gastric bypass:** het overlijdensrisico is twee op de duizend. Het lichaam neemt bepaalde vitaminen niet meer op, waardoor het nodig is levenslang supplementen te slikken.

**Gastric sleeve:** het overlijdensrisico is twee op de duizend. Patiënten kunnen last krijgen van slijklachten of maagzuur. Bij een op de vijf is het noodzakelijk om later nog een bypass te ondergaan.

**Biliopancreatische diversie (BPD):** het overlijdensrisico is twee op de honderd. Maagverkleining en uitschakeling van een deel van de dunne darm. Het lichaam neemt voedingsstoffen niet meer op, waardoor een vitaminedeficiëntie kan ontstaan. Ontlasting stinkt erg.

**EndoBarrier (nog in onderzoeksfase):** een operatie is niet nodig. Via de mond wordt een plastic buisje door de maag heen geplaatst. Bij één op de vijftien past het niet.

