

Go
the **extra**
mile *in*
health



Virtual Experience Day
Gezondheidswetenschappen

Notulen nabespreking casus: Een levende tijdbom?!

Leerdoelen:

1. Wat zijn de kenmerken van obesitas?
2. Wat is leptine?
3. In hoeverre is overgewicht genetisch bepaald en in hoeverre een gevolg van aangeleerd gedrag?
4. Wat zijn de gevolgen voor de maatschappij, en dan met name de kosten, als mensen meer gezondheidsklachten krijgen als gevolg van overgewicht?
5. Wat moet er gedaan worden om mensen te informeren over de gevaren van overgewicht?
6. Wat zou Jeroen moeten eten om af te vallen?
7. Welk plan moet worden opgesteld voor Jeroen om af te kunnen vallen?

Antwoorden op de leerdoelen:

1. Wat zijn de kenmerken van obesitas?

Obesitas is 'een chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's'. In deze definitie wordt een aantal belangrijke elementen aangegeven:

De diagnose obesitas wordt gegeven op basis van BMI, zoals te zien in de onderstaande tabel

BMI Tabel	
18,5 of minder	U heeft ondergewicht. Probeer wat aan te komen of in ieder geval niet af te vallen. Neem eventueel contact op met uw huisarts.
18,5-25	Gefeliciteerd, u heeft een gezond gewicht!
25-30	U heeft overgewicht. Probeer wat af te vallen of in ieder geval niet aan te komen.
30-40	U heeft obesitas. Dit betekent dat u last kunt hebben van gezondheidsklachten door uw overgewicht.
40 of meer	U heeft morbide obesitas, ook wel ziekelijk overgewicht. U heeft zeer waarschijnlijk last van gezondheidsproblemen door uw overgewicht.

2. Wat is leptine?

Leptine is een hormoon dat geproduceerd wordt door vetcellen. Wanneer er genoeg vet opgeslagen is stuurt leptine signalen naar de hersenen dat er geen voedsel meer genuttigd hoeft te worden

In mensen met obesitas is de werking van leptine waarschijnlijk verstoord, waardoor het signaal niet goed werkt.

3. In hoeverre is overgewicht genetisch bepaald en in hoeverre een gevolg van aangeleerd gedrag?

Er zijn 16 verschillende varianten van het gen dat zorgt voor de aanmaak van leptine. Dit zou kunnen verklaren waarom het leptine systeem niet werkt bij bepaalde mensen. Er kan dus een erfelijke factor zijn (nog niet volledig bewezen).

Tabel 1.7 Samenvatting van de sterkte van bewijs dat bepaalde factoren het risico op gewichtsstijging en obesitas verhogen of verlagen (WHO 2003)

Bewijs	Afname risico	Toename risico
Overtuigend	<ul style="list-style-type: none">• Regelmatige lichaamsbeweging• Hoge inname van voedingsvezels	<ul style="list-style-type: none">• Zittend leven• Hoge inname van voedsel met hoge energiedichtheid en arm aan micronutriënten
Waarschijnlijk	<ul style="list-style-type: none">• Gezinnen en scholen die gezonde voeding van kinderen bevorderen• Borstvoeding	<ul style="list-style-type: none">• Intensieve marketing van energiedichte voedingsmiddelen en 'fastfood'• Hoge inname van dranken met een hoog suikergehalte• Ongunstige sociaaleconomische omstandigheden
Mogelijk	<ul style="list-style-type: none">• Voeding met een lage glykemische index	<ul style="list-style-type: none">• Grote porties• Buitenshuis eten
Onvoldoende	<ul style="list-style-type: none">• Toename van eetmomenten	<ul style="list-style-type: none">• Hoge inname van alcoholische dranken

Er is, echter, vaak niet één reden voor overgewicht. Vaak gaat het om een combinatie van redenen, zoals:

- Te veel eten
- Te weinig lichaamsbeweging en veel zitten
- Veel vet en koolhydraatrijk eten
- Stress
- Te weinig slaap
- Genetische aanleg

4. Wat zijn de gevolgen voor de maatschappij, en dan met name de kosten, als mensen meer gezondheidsklachten krijgen als gevolg van overgewicht?
Bron: Withrow, D. and Alter, D.A. (2011), *The economic burden of obesity worldwide: a systematic review of the direct costs of obesity*. *Obesity Reviews*, 12: 131-141. doi: [10.1111/j.1467-789X.2009.00712.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2009.00712.x)

Op basis een meta review van 32 artikelen gepubliceerd tussen 1990 en 2009, blijkt dat de zorgkosten van mensen met obesitas 30% hoger zijn dan de zorgkosten van mensen met een gemiddeld/gezond gewicht. De totale kosten van obesitas liggen tussen de 0,7% en 2,8% van de totale zorguitgaven van een land, volgens het artikel van Withrow

5. Wat moet er gedaan worden om mensen te informeren over de gevaren van overgewicht?
Bron: Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO. *Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen*. Utrecht, 2008: <https://www.nhq.org/themas/publicaties/richtlijn-diagnostiek-en-behandeling-van-obesitas-bij-volwassenen-en-kinderen>

Preventie:

- Ouders spelen een belangrijke rol in het eetgedrag van kinderen en moeten geïnformeerd worden over het belang van lichaamsbeweging en gezond eten. Dit kan via ouderavonden, landelijke campagnes, etc.
- Ook landelijke campagnes en programma's op het gebied van sport en gezonde voeding kunnen bijdragen aan het voorkomen van obesitas

6. Wat zou Jeroen moeten eten om af te vallen?
Bron: Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO. *Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen*. Utrecht, 2008: <https://www.nhq.org/themas/publicaties/richtlijn-diagnostiek-en-behandeling-van-obesitas-bij-volwassenen-en-kinderen>

Gebaseerd op de richtlijnen Goede Voeding, zoals geformuleerd door de Gezondheidsraad, is het van belang dat een dieet in de fase van het gewichtsverlies 600 kilocalorieën (2,5 MJ) minder bevat dan het dagelijkse energieverbruik om een gewichtsafname van 300-500 gram per week te bereiken. Het is van belang te streven naar 5-15% gewichtsverlies en een afname van de middelomtrek van 10%.

Ook minder vetten, suikers en koolhydraten eten kan bijdragen aan gewichtsverlies

7. Welk plan moet worden opgesteld voor Jeroen om af te kunnen vallen?

Bron: Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO. Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Utrecht, 2008:

<https://www.nhq.org/themas/publicaties/richtlijn-diagnostiek-en-behandeling-van-obesitas-bij-volwassenen-en-kinderen>

De eerste keus bij de behandeling van volwassenen en kinderen met obesitas is een behandeling bestaande uit verschillende interventies.

Deze behandeling bestaat uit:

- het verminderen van de energie-inname, door een individueel samengesteld dieet, dat leidt tot verbetering van het eetgedrag;
- het verhogen van de lichamelijke activiteit;
- eventuele toevoeging op maat van psychologische interventies ter ondersteuning van gedragsverandering.