

Liesbeth van Rossum

benadrukt dat preventie van groot belang is. De basis van een gezond gewicht is nog steeds: 'geen snel dieetkuurtje, maar langdurig een gezonde leefstijl aanhouden.' Ze heeft een paar tips:

- Installeer de gratis app 'Kies Ik Gezond?' van het Voedingscentrum die je helpt slimmere keuzes te maken in de supermarkt. Scan de streepjescode van producten en je ziet direct of het een gezond product is of niet. Zo niet, dan beveelt de app vaak andere producten aan in dezelfde categorie die wel gezond zijn.
- Neem eens een kijkje op de website fitopjouwmanier.nl. Er zijn ontelbare manieren om op een simpele manier fitter te worden en hier kun je uitzoeken welke manier bij jou past.
- Veel handige tips vind je op thuisarts.nl/gezond-leven.
- Wil je afvallen? Zorg dan voor minimaal 150-200 minuten matig tot intensieve aerobe beweging per week en minstens twee keer per week krachttraining.
- Had je obesitas en ben je inmiddels flink afgevallen? Behoud je lagere gewicht door minimaal 200-300 minuten matig tot intensieve aerobe beweging per week en minstens twee keer per week krachttraining. Dat is veel, dus kan je het beste meer beweging in je dagelijkse leven inbouwen. Neem bijvoorbeeld altijd de trap, stap een metrohalte eerder uit of parkeer de auto ver weg en loop het laatste stukje.



Afvallen met een medicijn

'Met medicatie alleen kom je er niet, een gezonde leefstijl blijft nodig'

Afvallen heeft niet alleen een gunstige invloed op het gewicht, maar vaak ook op de mate van apneu. Nieuwe 'afvalmedicijnen' zijn erg in trek. Hoe terecht is die populariteit? We vroegen het Liesbeth van Rossum, endocrinoloog en hoogleraar op het gebied van obesitas in het Erasmus MC.

Over welke medicijnen hebben we het precies?

'Er zijn vier verschillende medicijnen: Naltrexon/Bupropion, Orlistat, Liraglutide en Semaglutide. De meeste medicijnen werken op het verzadigingsgevoel en/of het beloningsgevoel van eten en onderdrukken daarmee de eetlust. Hierdoor is het mogelijk binnen een paar maanden kilo's vet te verliezen. Of je honger hebt en wanneer je verzadigd bent, is deels hormonaal geregeld vanuit de darmen en het vet. Zo geven de darmhormonen, waaronder het hormoon GLP-1, een signaal aan de hersenen van: nu zit ik vol. Bij mensen met obesitas doen verschillende van deze verzadigingshormonen het niet goed. Dan heb je een disbalans in de communicatie tussen de darmen, het vetweefsel en de hersenen.'

Wanneer kom je voor een afvalmedicijn in aanmerking?

'Als je al minstens een jaar een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) hebt gevolgd. Dat is een intensief coaching traject, erkend door het RIVM, waarin aandacht is voor onder meer stress, slaap, beweging en voeding. Als een GLI na een jaar weinig effect blijkt te hebben, kan een arts overwegen onder strikte voorwaarden medicijnen toe te voegen. Maar de medicatie staat nooit op zichzelf en is altijd ondersteunend aan een gezonde leefstijl. Artsen horen deze medicijnen dus niet voor te schrijven aan iemand wiens leefstijl niet op orde is en nog geen leefstijlinterventie heeft gehad.'

En voor het mogen volgen van een GLI heb je een bepaalde BMI nodig?

'Inderdaad. De Body Mass Index (BMI) is een maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Er moet sprake zijn van een BMI tussen 25 en 30 in combinatie met een grote buikomvang (groter dan 88 centimeter voor vrouwen

en groter dan 102 centimeter voor mannen) en/of bepaalde bijkomende ziekten. Of een BMI van 30 of hoger.'

Worden de medicijnen vergoed?

'Ja, bij een bepaald BMI (afhankelijk van het medicijn) in combinatie met een bijkomende aandoening, zoals bijvoorbeeld slaapapneu en andere strikte criteria.'

Je hoort weleens dat we teveel waarde hechten aan BMI.

'Volgens de nieuwe obesitas-richtlijn moeten we ons meer richten op iemands buikvetmassa en niet alleen naar iemands BMI kijken. Want veel vetmassa, dat heeft grote gevolgen. Vetmassa is een orgaan waarin allerlei belangrijke stoffen worden aangemaakt. Als je te veel vetmassa hebt, met name te veel buikvet, verandert er >

'Ik moet nog één kilo afvallen'

Alinda van den Broek-Boegheim (52) heeft apneu en gebruikt sinds twee jaar Ozempic.

'Ik liep al een tijdje bij een diëtiste, toen twee jaar geleden tijdens een gesprek bij de huisarts dit medicijn ter sprake kwam. Ik had behoorlijk wat overgewicht, woog 121 kilo en afvallen ging moeizaam. Ik begon met een lage dosis, een halve milligram per week. En die heb ik best een lange tijd aangehouden, want ik had last van misselijkheid, een bijwerking. Inmiddels gebruik ik al een tijdje 1 milligram en volg ik daarnaast een GLI en wandel ik elke dag. Een gastric bypass heb ik nooit zien zitten, dat is toch heel ingrijpend. Zo'n operatie is nu ook niet meer nodig, want ik weeg inmiddels nog maar 87 kilo en ik blijf afvallen. Last van bijwerkingen heb ik niet meer. Wel heb ik minder ademstops. Ik moet nog 1 kilo afvallen en dan heb ik hetzelfde gewicht dat ik had toen ik 25 jaar geleden trouwde.'

'Als je te veel buikvet hebt, verandert er van alles in je lichaam'



van alles in het lichaam. Er ontstaat dan een laaggradige chronische ontsteking in het buikvet en in de rest van het lichaam. Obesitas is een ziekte. Een ziekte van het buikvet dat ontstoken is geraakt en verstoringen in de vetcel en in het lichaam geeft. Het is daarnaast een poortziekte naar een heleboel andere ziekten, zoals diabetes type 2, parodontitis, depressie, hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker, gewrichtsklachten en nog veel meer.'

Heeft obesitas altijd een ongezonde leefstijl als oorzaak?

'Dat is zeker niet altijd de enige oorzaak. Te veel eten, te weinig beweging en chronisch slaapttekort door bijvoorbeeld slaapapneu zijn veelgehoorde oorzaken. Maar soms heeft ernstig overgewicht of obesitas te maken met psychisch trauma, armoede of hormonale factoren zoals de menopauze of problemen met de schildklier. Ook kunnen er andere medische zaken achter schuilgaan, zoals bepaalde ziekten of het gebruik van medicijnen met een gewichtverhogende bijwerking. Heel soms speelt een bepaald obesitas-gen een rol, een gen dat te maken heeft met een slecht verzadigingsgevoel. Dan hebben mensen al vanaf een jonge leeftijd obesitas. Stap één voor de huisarts is dan ook altijd: kijken wat de oorzaak kan zijn.'

Hoeveel val je gemiddeld af als je 'aan de medicijnen' gaat?

'Dat hangt af van welk medicijn je gebruikt. Van de pillen (Naltrexon/ Bupropion) en spuitjes (Liraglutide) die nu vergoed worden, valt de meerderheid 5 procent of meer af. Grofweg een derde van de mensen valt 10 procent of meer af. Wel is het belangrijk dat het in combinatie met gezonde leefstijl en kracht oefeningen wordt gebruikt.'

Wat zijn de bekendste bijwerkingen?

'Maag- en darmklachten. Die treden met name vaak in de eerste weken op. Maar er zijn ook andere bijwerkingen die soms voorkomen, zoals vermoeidheid en duizeligheid. Ook zijn er hele zeldzame, maar ernstige bijwerkingen, zoals de kans op een alvleesklierontsteking. Het is daarom zeer belangrijk om nooit dit soort medicijnen op eigen houtje te nemen en hierbij begeleiding te krijgen van een arts.'

Kun je deze medicijnen je leven lang blijven slikken?

'Deze middelen zijn bedoeld om langdurig te slikken of spuiten. De stoffen in deze medicijnen zijn al meerdere jaren in gebruik voor andere indicaties en er zijn vooralsnog geen aanwijzingen dat er gevaren zijn op lange termijn. Dat zal voor obesitas ook gemonitord blijven, nu zoveel mensen deze middelen wereldwijd gebruiken.'

'Ik heb nergens trek in'

Henk van den Bos (62) heeft apneu en gebruikt sinds een half jaar Ozempic (merknaam van Semaglutide) in de vorm van een wekelijks spuitje.

'Omdat ik na een maagverkleining dertig jaar geleden weer flink was aangekomen en naast een BMI van 35 ook een verhoogd suikergehalte had, kreeg ik een gesprek met de huisarts. Ik volgde toen al bijna een jaar een GLI en had mijn eetpatroon al behoorlijk aangepast. Gewicht verliezen bleef echter lastig. De huisarts schreef me Ozempic voor: anderhalve milligram per week. De eerste dagen was ik een beetje misselijk, maar daarna heb ik geen bijwerkingen gehad. Toen ik begon met Ozempic woog ik 125 kilo en nu 106 kilo. Mijn suiker is ook weer op orde. Ik heb nergens trek in. Soms is dat wel een beetje ongezellig, bijvoorbeeld als ik met mijn vrouw uit eten ga, maar dat weegt niet op tegen de voordelen. Ik wil naar de 95 kilo. Misschien betekent dat dat ik nog iets moet ophogen, het advies is om dat heel langzaam te doen. Een goede begeleiding is van groot belang. Ik vraag me af of ik nog ademstops heb. Mijn vrouw hoort het niet en ik slaap nu prima zonder cpap. Binnenkort ga ik weer een slaaptest doen. Ik voel me zoveel beter dan een half jaar geleden. Eindelijk kan ik weer elke dag een wandeling maken. Ik neem kleine stapjes en kan zelfs weer hellingen op.'