TriageConnect

Zakkaart Afvallen & Voeding

1. Hoe werkt afvallen?

- Gewicht volgt de **energiebalans**: wat erin gaat vs. wat je verbruikt
- Verbruik = **rustverbranding** (± 60 - 70%) + bewegen + vertering
- Minder eten dan je verbruikt: lichaam haalt energie uit **reserves**
- ± **500 kcal** per dag minder ≈ **½ kilo** per week
- **Eten** bepaalt het afvallen; **bewegen** helpt bij volhouden

2. Wat gebeurt er in het lichaam?

- Eerst vooral **vocht** en suikervoorraad (glycogeen): snel resultaat
- Daarna gaan de **vetreserves** eraf; tempo zakt, dat is normaal
- Weinig eiwit of beweging: ook **spierverlies**, dus lagere verbranding
- Lichaam **past zich aan**: verbruikt minder, meer **honger**
- Streng dieet: snel weer aankomen (**jojo-effect**)

3. Meten & inschatten

- **BMI** = gewicht (kg) ÷ lengte $(m)^2$
- **25–30** overgewicht · **≥ 30** obesitas (Aziatische afkomst: lagere grens)
- **Buikomtrek** vrouw ≥ 88 cm, man ≥ 102 cm: extra risico
- Kijk ook naar **bloeddruk, glucose, lipiden**, slaap en gewrichten
- BMI zegt minder bij **veel spieren** of ouderen
- Weeg op vaste tijd, zelfde weegschaal

4. Doel & tempo

- **5 - 10% afvallen** geeft al winst: bloeddruk, suiker en cholesterol ↓
- Gezond tempo: **± ½ kilo per week**
- Klein en **haalbaar** doel, stap voor stap
- Daarna: **gewicht houden** is net zo belangrijk
- Leg afspraken vast in het **HIS**

5. Basis: de Schijf van Vijf

- Volop **groente en fruit**
- Vooral **volkoren**: brood, pasta, rijst
- Variëren: **peulvruchten**, vis, noten, ei, vlees
- **Zachte vetten**; drinken **zonder suiker**
- Zo min mogelijk **naast de Schijf**: snoep, snacks, frisdrank, alcohol
- Hoeveelheden: **Schijf van Vijf**

6. Slimme ruil: minder kcal

- **Mager** zuivel, zonder toegevoegde suiker
- **Mager vlees**; niet paneren of gratineren
- Dun **halvarine**; dubbele boterham, enkel beleg
- Noten: **15 gram** i.p.v. 30 gram
- **Geen sap of smoothie**: liever heel fruit
- Frisdrank: eerst **light**, dan water
- **Kleinere porties** aardappel, rijst, pasta

7. Lang verzadigd blijven

- **3 hoofdmaaltijden**, weinig tussendoortjes
- Bord: **½ groente**, ¼ eiwit, ¼ volkoren
- **Eiwit** bij elke maaltijd: peulvruchten, kwark, ei, vis
- **Vezels** (groente, volkoren, peulvruchten): lang vol
- **Soep** vooraf: je eet minder bij de maaltijd

8. Eet- en beweegplan

- Breng het **huidige patroon** in kaart (Mijn Eetmeter)
- Kies **1–2 kleine veranderingen** tegelijk
- Wegen: **max. 1× per week**, vaste dag
- Zoek de **oorzaak**: stress, emoties, slaap, stoppen met roken
- **Bewegen**: 150 min per week, wandelen telt
- **Beloon** succes, niet met eten

9. Let op: overleg huisarts

- **Diabetes** met insuline of SU: kans op **hypo**
- **Bloeddrukmiddelen**: druk kan dalen
- Signalen **eetstoornis**: eetbuien, braken, extreem lijnen
- **Onbedoeld afvallen**: altijd laten beoordelen
- **Crashdieet**: kans op galstenen, spierverlies
- **Zwangerschap**: geen afvaldieet
- Bij twijfel: **altijd overleggen**

10. Hulp & verwijzen

- **Diëtist**: 3 uur per jaar vergoed (eigen risico geldt)
- **GLI** (2 jaar): BMI ≥ 30, of ≥ 25 met extra risico; **geen eigen risico**
- **POH**: begeleiding en vervolg
- **Medicatie** (bijv. GLP-1): op indicatie, altijd mét leefstijl
- **Maagoperatie**: BMI ≥ 40, of ≥ 35 met bijv. diabetes
- Voor de patiënt: **Thuisarts.nl**

11. Het gesprek in de praktijk

- Vraag **toestemming**: 'Mag ik het over uw gewicht hebben?'
- **Neutrale woorden**: 'gewicht', niet 'dik'
- Vraag naar **motivatie** en wat al geprobeerd is
- Patiënt kiest een **klein, concreet** doel
- **Geen schuld**: erfelijkheid, stress en medicatie spelen mee
- Plan een **vervolgafspraak**

12. Valkuilen & onthoud

- **Diëten** werken kort, **gewoontes** lang
- Vergeet **vloeibare kcal** niet: sap, frisdrank, alcohol
- Gezond ≠ onbeperkt: **noten en olie** zijn calorierijk
- Een **plateau** is normaal: doorgaan
- **Medicijnen** kunnen gewicht ↑: prednison, antipsychotica, insuline
- **Onthoud:** kleine stappen, lang volhouden

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.