



## > Overgewicht bij volwassenen

Multidisciplinair obesitasteam

# Overgewicht bij volwassenen

## Inhoudstafel

1. Obesitas	3
– Wat is obesitas?	3
– Is mijn gewicht normaal?	4
– De lendenomtrek bepalen	4
– Gevolgen van obesitas	4
2. Eén ziekte, talrijke behandelingen	6
– Niet-chirurgische aanpak	6
– Chirurgische aanpak	6
3. Praktisch	7
4. Waarom multidisciplinair?	8
5. Wat met uw figuur na gewichtsverlies?	8
6. Wie is wie?	10
7. Contact	11

# Obesitas



## Wat is obesitas?

Overgewicht of obesitas is in ons land, net zoals in vele andere westerse landen, een steeds groter wordend probleem. Op zich lijkt dit onschuldig, maar overgewicht gaat gepaard met diverse gezondheidsproblemen.

Obesitas is een aandoening die ontstaat wanneer gedurende een lange tijd meer energie (calorieën) wordt opgenomen dan verbruikt. Dit teveel aan energie wordt opgeslagen in de vorm van vetweefsel. Obesitas is een ernstige vorm van overgewicht.

De hoofdoorzaak van obesitas is inderdaad meer energie innemen dan verbruiken, maar er kunnen natuurlijk ook andere oorzaken zijn zoals:

- ◆ tekort aan fysieke activiteit
- ◆ overmatig alcoholgebruik
- ◆ hormonale problemen
- ◆ bepaalde medicatie
- ◆ genetische voorbeschiktheid
- ◆ psychische invloeden

## Is mijn gewicht normaal?

De meest gebruikte meeteenheid is de Body Mass Index (BMI).

Dit is een formule waarin gewicht en lengte worden verrekend tot een getal:

$BMI = \text{gewicht} / \text{lengte}^2$

*Voorbeeld:* iemand die 76 kg weegt en 1,74 m meet, heeft volgend BMI:  
 $76 / (1,74 \times 1,74) = 25 \text{ kg/m}^2$

Lager dan 18	Ondergewicht
Tussen 18 en 20	Mager
Tussen 20 en 25	Normaal gewicht
Tussen 25 en 30	Overgewicht
Tussen 30 en 35	Obesitas
Tussen 35 en 40	Ernstige obesitas
Boven 40	Morbide obesitas

Op basis van de BMI kunnen verschillende categorieën worden onderscheiden: **Opgelet:** de BMI maakt geen onderscheid tussen spier- en vetmassa. Hierdoor kunnen gespierde sporters dus een te hoge BMI-waarde hebben zonder dat zij een te hoge vetmassa hebben.

## De lendenomtrek bepalen

Overgewicht is nooit goed voor de gezondheid, maar het risico op gezondheidsproblemen is het grootst als het vet zich in de buikstreek opstapelt: dit noemt men het “appeltype”. Bij vetverdeling rond de heupen spreken we van het “peertype”. Het appelmodel vormt een hoger risico voor hart- en vaatziekten en voor suikerziekte.

Naast de BMI, wordt dus ook de lendenomtrek bepaald. Voor een man mag de

lendenomtrek niet groter of gelijk zijn aan 94 cm, voor een vrouw niet groter of gelijk aan 80 cm.

## Gevolgen van obesitas

Mensen met obesitas hebben een grote kans op ziektes en aandoeningen zoals:

- ◆ kortademigheid
- ◆ hart- en vaatziekten, bijvoorbeeld hoge bloeddruk
- ◆ diabetes mellitus type 2
- ◆ gewrichtsproblemen
- ◆ psychische problemen, eetstoornissen
- ◆ moeilijkheden op sociaal vlak – vermindering van het zelfvertrouwen door de ontevredenheid met het eigen lichaam.



## Eén ziekte, talrijke behandelingen

De beste aanpak van zwaarlijvigheid ligt in een team. Opvoeding en voorlichting over gezonde voeding, naast aanmoediging tot regelmatige lichaamsbeweging en psychische ondersteuning zijn de belangrijkste pijlers.

Artikels en advertenties prijzen vaak wondermiddelen aan om snel en eenvoudig te vermageren. De werkelijkheid is anders. Afhankelijk van de graad van obesitas bestaan er verschillende behandelingen, die allemaal een aanpassingsperiode en vooral een voortgezette inspanning vergen.

In het obesitasproject zijn er twee soorten behandelingen, namelijk de niet-chirurgische behandelingen en de chirurgische behandelingen.

### Niet-chirurgische aanpak

Diëten zijn er naar ieders smaak, maar het is essentieel dat meerdere specialisten, zoals de diëtist, de arts, de soffroloog, de psycholoog of de kinesist, uw

overgewicht begeleiden. Iedereen kan diëten, maar velen laten de moed vlug zakken. Daarom is een multidisciplinaire aanpak de beste aanpak.

Bij de niet-chirurgische aanpak start u met een onderzoek bij de coördinerende arts of één van de andere artsen. Daarna wordt u opgevolgd door een diëtist, een soffroloog of psycholoog en eventueel een kinesist. Indien nodig wordt u doorverwezen naar het slaaplabo, de cardiale revalidatie, de endocrinoloog, ...

De specialisten van het team leren u een gezonder voedingspatroon aan, wat onmisbaar is voor een duurzaam gewichtsverlies. Indien nodig wordt er gekozen voor ondersteuning met geneesmiddelen. Deze verminderen de eetlust en/of beperken de opname van vetten (bijvoorbeeld Reductil en Xenical).

Een andere mogelijkheid is de maagballon. Hierbij wordt tijdelijk een volume (siliconeballon) in uw maag geplaatst. Zo wordt de nuttige inhoud van de maag zonder opereren verkleind en kan u een

gezond voedingspatroon aanleren onder begeleiding van het obesitasteam.

Al deze mogelijkheden kan u bespreken met de coördinerende arts tijdens de eerste consultatie. Hij bepaalt welke aanpak voor u het best is.

### Chirurgische aanpak

Alleen als alle andere middelen falen en/of afhankelijk van de BMI, wordt er gekozen voor chirurgie.

Als de coördinerende arts beslist dat een chirurgische aanpak noodzakelijk is, komt u in handen van een team van specialisten dat een complete balans zal opmaken en bepaalt of u al dan niet in aanmerking komt voor een chirurgische ingreep.

Afhankelijk van uw voedingspatroon en de beoordeling van het team zijn er diverse mogelijkheden wat betreft chirurgische aanpak, namelijk gastric banding, maagbypass, ...



## Praktisch

Eerst neemt u vrijblijvend contact op met de coördinerende arts, dr. Ercan Csmeli of één van de andere artsen. Aan de hand van onderzoeksresultaten bepaalt hij samen met u welk behandelingsplan voor u het meest geschikt is. Afhankelijk van de behandeling worden er afspraken gemaakt met de diëtist, soffroloog (relaxatietherapeut) of psycholoog en kinesist.

Indien er wordt gekozen voor een **niet-chirurgische aanpak** wordt er een afspraak gepland met de diëtist, de soffroloog (relaxatietherapeut) of psycholoog en de kinesist die u verder begeleiden in

de aanpak van uw overgewicht. In de loop van uw behandelingsproces komt het obesitasteam regelmatig samen om uw dossier te bespreken en eventueel het behandelingsplan bij te sturen.

Indien er wordt gekozen voor een **chirurgische aanpak** wordt er een afspraak gepland met de chirurg, de internist, het labo (bloedonderzoek), de gastro-enteroloog (maagonderzoek), de diëtist en de soffroloog of psycholoog. Deze specialisten gaan na of het noodzakelijk is om de voorkeur te geven aan de chirurgische aanpak. Voor, tijdens en na de ingreep wordt u uiteraard professioneel begeleid door het team.

Indien u niet in aanmerking komt voor de chirurgische aanpak zal een ander behandelingsplan worden voorgesteld.

Overleg met de huisarts is erg belangrijk. Daarom verloopt het volledige proces in nauw contact met uw huisarts. Uw individueel behandelings-traject wordt aan de huisarts bezorgd, zodat die kan zorgen voor een goede opvolging en nazorg. Ook alle verslagen die worden opgemaakt over uw behandeling worden aan de huisarts overgemaakt.

## Waarom multidisciplinair?

## Wat met uw figuur na gewichtsverlies?



Obesitas

Obesitas is een erg complex probleem en voeding vormt slechts het topje van de ijsberg. Om de overtollige kilo's voorgoed kwijt te raken, moet er op verschillende terreinen ingegrepen worden. Heel wat mensen starten op eigen houtje met een dieet, maar hervallen na een tijdje in hun oude gewoontes. De strijd tegen obesitas is lang en loopt niet altijd over rozen.

Vandaar ook het belang van een multidisciplinaire behandeling, waarbij een beroep wordt gedaan op diverse specialisten. AZ Sint-Lucas beschikt over een jarenlange medische en paramedische expertise binnen dit domein en biedt tevens het globale gamma aan medische en chirurgische behandelingsmogelijkheden aan.

Meestal voelen mensen zich beter en is er een verhoogd gevoel van eigenwaarde na flinke vermagering.

In geval van eventuele esthetische problemen, zoals huidexcess, borstremodelling ... kan u, indien gewenst, steeds beroep doen op onze plastische chirurgen.



## Wie is wie?



### De coördinerende arts – internist/gastro-enteroloog

Hij bepaalt samen met u welk behandelingsplan het meest geschikt is. U kan hem als een soort teamleider zien. Hij coördineert de resultaten en de behandeling en stelt verslagen op voor de huisarts.

### De diëtist

Hij probeert u op de juiste manier te leren omgaan met voeding en vertrouwd te maken met gevarieerde en gezonde voeding. Hij speelt een centrale rol in uw begeleiding. Dit in continu overleg met de coördinerend geneesheer.

### De soffroloog (relaxatietherapeute) en de psycholoog

Zij zoeken de reden en instandhoudende factoren van uw zwaarlijvigheid en proberen inzicht te krijgen in uw

leefwereld op emotioneel, sociaal en relationeel vlak. Ze bieden morele steun en bouwen mee aan de motivatie om vol te houden.

### De kinesitherapeut

Hij/zij zoekt voor u de aangepaste beweging.

### De huisarts

De huisarts wordt door het obesitasteam op de hoogte gebracht van uw behandeling in het ziekenhuis en staat in voor de opvolging en nazorg.

Misschien moet u tijdens de behandeling een andere arts raadplegen voor een speciaal onderzoek:

- ◆ de longarts
- ◆ de cardioloog (specialist voor hart- en vaatziekten)
- ◆ de chirurg

## Contact

### Inwendige geneeskunde

Dr. Ercan Cesmeli, gastro-enteroloog	09-224 54 96
Dr. Christl Tuyttens, endocrinoloog	09-224 63 57
Dr. Stany Haemers, endocrinoloog	09-224 63 58
Dr. Ann Verpeut, pneumoloog	09-224 64 70
Dr. Lena Versée, cardioloog	09-224 64 01

### Chirurgie

Dr. Thierry Onghena, chirurg	09-224 64 20
Dr. Patrick Verlende, plastisch chirurg	09-224 64 25
Dr. Anne Anseeuw, plastisch chirurg	09-224 66 10
Dr. Frédéric Heintz, plastisch chirurg	09-224 66 11
Dr. Patrick Tonnard, plastisch chirurg	09-269 94 94
Dr. Alexis Verpaele, plastisch chirurg	09-269 94 94

### Diëtiëk

Davy Vansteenkiste	09-224 51 08
--------------------	--------------

### Sofrologie

Marleen Daems	09-224 54 26
---------------	--------------

### Psycholoog

Lie Verbiest	09-224 58 46
--------------	--------------

### Kinesist – cardiovalidatiecentrum

Cardiovalidatie	09-224 55 84
-----------------	--------------

2007



[www.azstlucas.be](http://www.azstlucas.be)

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek  
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1, 9000 Gent  
campus Volkskliniek, Tichelrei 1, 9000 Gent  
tel. 09-224 61 11, [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

