
Een gezond gewicht

- Een gezond gewicht
- Hebt u een gezond gewicht?
- Energiebalans
- Bewegen
- Hoe behoudt u een gezond gewicht?
- Tips voor het behouden van een gezond gewicht
- Tips voor het bereiken van een gezond gewicht
- De invloed van gewichtsveranderingen op de Phe-waarden

Een gezond gewicht

In het dieet voor PKU-patiënten is de keuze in de hoeveelheid natuurlijk eiwit beperkt. Daardoor ligt het voor de hand om vaker producten te kiezen die veel koolhydraten en/of vetten bevatten. Maar koolhydraten en vetten zijn voedingsstoffen die veel invloed hebben op het gewicht:

- als u er te veel van neemt, kunnen ze bijdragen aan overgewicht,
- als u er te weinig van neemt, kunnen ze oorzaak zijn van een te laag gewicht (ondergewicht).

Het is voor iedereen belangrijk om op een gezond gewicht te blijven. Bij onder- of overgewicht kunnen er gezondheidsklachten ontstaan en is er een groter risico op bepaalde ziekten. In de gezondheidszorg wordt er bij ziekten als gevolg van **overgewicht** ook wel gesproken van welvaartsziekten. Voorbeelden van welvaartsziekten zijn onder andere hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2. Personen met **ondergewicht** voelen zich vaak moe en futloos. Bij hen is de kans op botbreuken groter.

Het is dus belangrijk dat u gezond eet en voldoende beweegt.

Hebt u een gezond gewicht?

Er zijn verschillende meetmethodes waarmee u kunt vaststellen of u een gezond gewicht hebt:

- Groeicurve (0 tot 16 jaar)
- Body Mass Index (BMI) (kinderen vanaf 2 jaar en volwassenen)
- Bij volwassenen kan bovendien door het meten van de middelomtrek bekeken worden hoe het vet verdeeld is over het lichaam.

BMI

De BMI (Body Mass Index) is een maat voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Voor het berekenen van de BMI hebt u twee getallen nodig:

- Getal A: het gewicht in kilogrammen
- Getal B: de lichaamslengte in meters maal de lichaamslengte in meters (dat is de lichaamslengte in het kwadraat)

De BMI is getal A gedeeld door getal B.

Een voorbeeld

U bent 1,70 m lang en u weegt 65 kg.

Getal A: 65

Getal B: $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Uw BMI is:

$$\frac{65}{2,89} = 22,5$$

U kunt ook de BMI-meter gebruiken. Ga voor de BMI-meter voor volwassenen naar http://games.voedingscentrum.nl/body_mass_index/body_mass.html

BMI	Er is sprake van
< 18,5	ondergewicht
18,5 - 24,9	gezond gewicht
25,0 - 30,0	overgewicht
> 30	ernstig overgewicht (obesitas)

Middelomtrek

Naast de BMI wordt ook wel de middelomtrek gemeten om te beoordelen of er sprake is van te veel buikvet. Ook bij een goede BMI kan er te veel buikvet zijn. Veel buikvet is een belangrijke risicofactor voor diabetes type II en hart- en vaatziekten.

Hoe meet u uw middelomtrek?

Gebruik een meetlint om de omtrek van uw middel op te meten. Adem rustig door tijdens het meten. Meet precies tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen, ter hoogte van de navel.

Onderstaande indeling geldt voor volwassenen van 18 tot ongeveer 60 jaar.

Middelomtrek (in cm)		Beoordeling en advies
Mannen	Vrouwen	
< 94	< 80	probeer op gewicht te blijven (geen verhoogd risico)
94 – 102	80 - 88	blijf op gewicht (nog geen verhoogd risico, maar de gevarenzone komt in beeld)
102 en hoger	88 en hoger	probeer af te vallen (verhoogd risico)

Is de middelomtrek bij mannen kleiner dan 79 cm, dan is sprake van ondergewicht. Bij vrouwen is dat het geval bij een middelomtrek kleiner dan 68 cm.

Een gezond gewicht bij kinderen

Bij kinderen wordt meestal de groeicurve gebruikt om de ontwikkeling (lengtegroei en gewichtstoename) te beoordelen.

Bij kinderen van 2 jaar tot 19 jaar wordt ook wel de BMI gebruikt, maar de beoordeling van de BMI is bij kinderen anders dan bij volwassenen. Bij kinderen hangen lengte en gewicht namelijk sterk af van de leeftijd, omdat ze nog in de groei zijn.

Ga voor de BMI-meter voor kinderen naar <https://www.voedingscentrum.nl/bmi.aspx>

De middelomtrek is geen goede maat om te gebruiken bij kinderen.

Energiebalans

Bij een gezond gewicht is er sprake van een juiste energiebalans. Met energiebalans wordt bedoeld dat de energie-inname (eten en drinken) en het energieverbruik (o.a. bewegen, groeien, denken, lichaam op temperatuur houden) gelijk zijn.

Bewegen

Een actieve leefstijl is gezond en helpt u een goed gewicht te behouden of te bereiken. Geadviseerd wordt om per dag **ten minste** 30 minuten te bewegen. Intensieve sportbeoefening is niet nodig: activiteiten als traplopen, tuinieren, stofzuigen, stevig wandelen en fietsen zijn prima. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift, en ga vaker fietsend of te voet ergens heen.

Hoe behoudt u een gezond gewicht?

Wie een gezond gewicht heeft, doet er goed aan dat zo te houden. Wanneer eenmaal sprake is van een te hoog lichaamsgewicht, blijkt het lastig om daar van af te komen. Om op gewicht te blijven is het belangrijk gezond te eten, niet te veel calorieën te nemen en elke dag voldoende te bewegen. Door het gewicht regelmatig te controleren en even wat minder te eten wanneer dat nodig is, kan overgewicht worden voorkomen.

Tips voor het behouden van een gezond gewicht

- Eet gevarieerd en probeer niet te veel vet, suiker en alcohol te nemen. De schijf van vijf, aangepast voor het PKU-dieet, is te vinden in hoofdstuk 'PKU: tieners en volwassenen'. De tabel van het voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>) kan u hierbij ook helpen.
- Eet veel vezelrijke producten zoals groente, fruit en volkorenproducten zoals eiwitarm brood met zemelen.
- Beweeg elke dag voldoende, minstens dertig minuten.
- Regelmatig wegen geeft houvast. U kunt dan snel ingrijpen als dat nodig is.

Is er bij u of uw kind sprake van ongewenst gewichtsverlies of ongewenste gewichtstoename? Praat hier dan over met uw arts en diëtist. Samen kunt u de oorzaken en oplossingen bespreken.

Tips voor het bereiken van een gezond gewicht

Als u gewicht kwijt wilt raken

Om uw gewicht te verlagen, zult u anders moeten eten en uw leefstijl aan moeten passen. Kleine veranderingen kunnen al helpen: een tussendoortje minder, de trap nemen in plaats van de lift of tijdens de avondmaaltijd één keer opscheppen in plaats van twee.

- Bewegen stimuleert spieropbouw en vetverbranding. Dit helpt om de Phe-waarde niet te veel te laten stijgen tijdens het afvallen. Om gewicht kwijt te raken, moet u meer dan 30 minuten per dag bewegen. Streef ernaar dagelijks een uur te bewegen.
- Te snel gewichtsverlies zorgt voor spierafbraak. Dit gaat ten koste van uw kracht en laat uw phenylalaninespiegel stijgen. Ga daarom geen crashdieet volgen!
- Eiwitafbraak is niet helemaal te voorkomen bij gewichtsverlies. Dit kan voor hogere phenylalaninewaarden in het bloed zorgen. U kunt hiervoor compenseren door tijdelijk minder natuurlijk eiwit in uw dieet te gebruiken. Een betere verdeling van de eiwitten en het aminozuurpreparaat kan helpen een goede Phe-waarde te bereiken of te behouden.
- Sla geen maaltijden over. Regelmatig eten zorgt dat de verbranding op peil blijft.
- Minder vet, suiker en alcohol helpt om het gewicht te verlagen. Denk bijvoorbeeld aan (dieet)halvarine op brood in plaats van (dieet)margarine, geen suiker meer in koffie en thee en minder snoepen of snacken. Er zijn zoetstoffen die calorie-arm zijn en geen aspartaam bevatten. Deze passen wel in het dieet bij PKU.
- Er zijn verschillende aminozuurpreparaten verkrijgbaar voor het dieet bij PKU. Het ene aminozuurpreparaat levert meer energie (kcal) dan het andere. Overleg met uw diëtist welk preparaat goed bij u past.
- Neem contact op met uw diëtist als u advies wilt over hoe u uw dieet kunt aanpassen.

Als u te licht bent

Ook een te laag gewicht kan meerdere oorzaken hebben. Te weinig eten is er één van. Een gezonde voeding is ook bij ondergewicht belangrijk. Kijk samen met uw diëtist en arts eens goed naar de mogelijke oorzaken van het ondergewicht. Met enkele dieetaanpassingen kan al veel bereikt worden. Regelmatig en rustig eten en voldoende inname van alle voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen, zijn in elk geval belangrijke factoren.

De invloed van gewichtsveranderingen op Phe-waarden

Als uw gewicht of dat van uw kind verandert, kan dit invloed hebben op de Phe-waarden.

Groei zorgt dat er meer Phe in lichaamswefsel wordt ingebouwd. Hierdoor zien we een daling van de Phe-spiegels bij een gelijkblijvend dieet.

Kinderen met een groeisput en zwangeren in de tweede helft van de zwangerschap zullen daarom in verhouding meer natuurlijk eiwit kunnen eten. Dat geldt ook voor iemand die door krachtssport meer spieromvang krijgt.

Gewichtsverlies ontstaat bij een negatieve energiebalans in het lichaam. Er worden dan meer lichaamseiwitten afgebroken dan opgebouwd. Lichaamseiwitten bestaan voor een groot deel uit Phe. Bij afbraak hiervan komt er dus Phe in het bloed terecht. Hierdoor zullen de Phe-spiegels stijgen.

Vetweefsel bevat minder eiwit dan spierweefsel. Bij afbraak van vetweefsel komt dus minder Phe vrij dan bij afbraak van spierweefsel. Langzaam afvallen en voldoende bewegen voorkomt spierafbraak. Als u met PKU wilt afvallen is het daarom belangrijk dit met beleid te doen. Neem maatregelen die de vetafbraak stimuleren en spierweefsel sparen. U doet dit door meer te gaan bewegen en door uw dieet in overleg met uw diëtist aan te passen.

In een periode waarin uw gewicht of dat van uw kind snel verandert, is het raadzaam regelmatig de Phe-spiegels te controleren. Zo kunt u het effect van de gewichtsverandering op de Phe-waarden zien. Zo nodig kunt u in overleg met het PKU-centrum maatregelen nemen.