

VOEDINGSADVIES BIJ ANTI- OBESITASMEDICATIE

INHOUD

01	Anti-obesitasmedicatie	4
02	Algemene voedingsadviezen	4
03	Voedingsadvies bij klachten	6
04	Belang van beweging	7
05	Risico op vitamine- en mineralentekorten	7

01 ANTI-OBESITASMEDICATIE

Obesitas is een chronische aandoening. Dat betekent dat een blijvende aanpak nodig is. Er kan medicatie worden voorgeschreven als aanvulling op leefstijlveranderingen zoals gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en stressmanagement. Het is belangrijk om te weten dat medicatie **geen vervanging** is van die leefstijl.

Er bestaan verschillende soorten medicatie. Je arts bespreekt met jou of medicatie geschikt is en welk middel het beste bij je situatie past. Vaak moet je de behandeling langdurig, meestal blijvend, voortzetten om het gewichtsverlies te behouden.

In deze brochure geven we adviezen en tips voor voeding als je anti-obesitasmedicatie neemt en bij mogelijke problemen die je kan ondervinden.

02 ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN

Kies voor kleine frequente maaltijden

Het is beter om 3 tot 6 kleinere maaltijden of tussendoortjes per dag te eten, verspreid om de 3 à 4 uur, dan enkele grote porties in één keer.

Eet langzaam en bewust

- ▲ Neem 15-30 minuten de tijd voor je maaltijd en zorg voor een vaste plek om te eten.
- ▲ Probeer niet te eten aan je bureau, in de auto of terwijl je tv kijkt of je telefoon gebruikt.
- ▲ Eet je mond leeg voordat je een volgende hap neemt en leg af en toe je bestek neer tijdens de maaltijd.

Luister naar je lichaam

Eet niet door wanneer je een vol gevoel hebt, want dat kan klachten verergeren. Het duurt ongeveer twintig minuten voordat je verzadiging voelt. Gebruik eventueel een kleiner bord en wacht vijf tot tien minuten voordat je beslist of je nog wil bijscheppen.

Neem voldoende vocht in

- ▲ Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht, bij voorkeur water. Honger en dorst kunnen namelijk door elkaar gehaald worden. Een goede hydratatie helpt je verzadigingsgevoel beter aan te voelen.
- ▲ Als water moeilijk gaat, kan je eventueel een smaakje toevoegen, bijvoorbeeld citroen, komkommer of munt. Koffie en thee zonder toevoegingen kunnen ook.
- ▲ Beperk zero-frisdranken tot maximaal een halve liter per dag en vermijd alcohol zoveel mogelijk. Alcoholische dranken bevatten veel calorieën en maken het moeilijker om te voelen wanneer je verzadigd bent.

Let op met vetten

Vetrijke maaltijden vertragen de maaglediging en kunnen klachten verergeren. Probeer regelmatig vetrijke producten te vervangen door minder vette varianten of verklein de porties. Bij het bereiden van maaltijden is het beter te kiezen voor koken, grillen, stomen of bakken in plaats van frituren.

Zorg voor voldoende eiwitten

Snel gewichtsverlies gaat gepaard met verlies van spiermassa. Om dat zoveel mogelijk te beperken, is het belangrijk om voldoende eiwitten in te nemen, bij voorkeur in combinatie met beweging. Dat zal helpen om je spieren te behouden tijdens het afvallen.

Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn:

- ▲ Zuivelproducten zoals melk, yoghurt, vla, (smeer)kaas, platte kaas en skyr
- ▲ Vlees(waren), gevogelte, vis, eieren en vleesvervangers (minstens 10 g eiwit per 100 g)
- ▲ Plantaardige bronnen zoals peulvruchten, sojaproducten, erwtenproducten, noten(pasta), zaden en pitten

Het is belangrijk om eiwitten **verspreid** over de dag in te nemen zodat je lichaam ze optimaal kan gebruiken.

Je leest er meer over in onze 'Eiwitwijzer'. Raadpleeg hem online via www.uzgent.be/obesitaszorg > Folders of vraag ernaar bij je zorgverlener.

03 VOEDINGSADVIES BIJ KLACHTEN

Misselijkheid of braken

- ▲ Neem vaker kleine maaltijden.
- ▲ Stop met eten zodra je je vol voelt.
- ▲ Vermijd gefrituurde en sterk gekruide voeding.
- ▲ Vermijd sterke geuren tijdens het eten.

Constipatie

- ▲ Drink voldoende, minstens 2 liter water.
- ▲ Eet meer vezelrijke producten zoals groenten, fruit, bonen en volkoren granen.
- ▲ Zorg voor voldoende beweging om de darmwerking te stimuleren.

Diarree

- ▲ Drink voldoende, minstens 2 liter water.
- ▲ Vermijd bruisende dranken, cafeïne, alcohol en pittige kruiden.
- ▲ Let op suikervrije producten zoals light- of zero-frisdranken, suikervrije snoepjes, kauwgom en chocolade. Die bevatten vaak suikeralcoholen (xylitol, sorbitol, maltitol) die de darmen kunnen prikkelen en diarree verergeren.
- ▲ Beperk tijdelijk volkorenproducten.
- ▲ Groenten en fruit: individueel te bekijken, maar meestal:
 - Vermijd rauwkost, geef de voorkeur aan gekookte groenten.
 - Schil en ontpit fruit: beperk tijdelijk druiven, abrikozen, perziken, pruimen, kiwi, ananas en gedroogd fruit.

Reflux of oprispingen

- ▲ Blijf rechtop zitten na het eten.
- ▲ Eet niet in de 2-3 uur voor het slapengaan.
- ▲ Draag geen strakke kledij rond de buik.
- ▲ Vermijd prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen zoals chocolade, pepermint, bruisende dranken, sterk gekruide eten, prei, ui, bonen en koolsoorten.
- ▲ Beperk fruitsoorten zoals sinaasappel, pompoelmoes, citroen en hun sappen, net als groenten zoals tomaat, paprika, komkommer, radijs en zuurkool.
- ▲ Bij nachtelijke klachten kan het helpen het hoofdeinde van het bed tien centimeter te verhogen en op de linkerzijde te slapen.

04 BELANG VAN BEWEGING

Inspanning

Beweging ondersteunt het verbranden van calorieën en bevordert je algemene fitheid en welzijn. Streef naar minstens 150 minuten matige inspanning per week, zoals wandelen, fietsen of zwemmen.

Krachttraining

Wissel inspanning af met oefeningen met gewichten of het eigen lichaamsgewicht. Krachttraining helpt om de spiermassa te behouden of op te bouwen, verhoogt het energieverbruik in rust en versterkt botten, gewrichten, kracht en houding.

Door medicatie te combineren met gezonde voeding, voldoende beweging met aandacht voor opbouw en behoud van spiermassa vergroot je de kans op een duurzaam en gezond resultaat.

Raadpleeg steeds je arts of diëtist bij vragen, klachten of onzekerheden.

05 RISICO OP VITAMINE- EN MINERALENTEKORTEN

Door anti-obesitasmedicatie eet je vaak minder. Daardoor bestaat er een verhoogd risico op tekorten aan vitamines en mineralen, zeker bij langdurig gebruik of snel gewichtsverlies.

Een tekort kan zich uiten in klachten zoals vermoeidheid, spierzwakte, haaruitval, duizeligheid, concentratieproblemen of een verminderde weerstand.

Wat kan je doen?

- ▲ Zorg voor een zo gevarieerd mogelijke voeding binnen wat je verdraagt.
- ▲ Laat indien nodig je bloedwaarden opvolgen via je arts.
- ▲ In sommige gevallen kan een multivitamine aangewezen zijn.

Er bestaan specifieke multivitaminen die afgestemd zijn op mensen die anti-obesitasmedicatie gebruiken. Die bevatten de nodige vitamines en mineralen in aangepaste hoeveelheden en vormen die goed opneembaar zijn. Bespreek eventuele klachten of vragen steeds met je arts of diëtist om samen te bekijken of een supplement aangewezen is.

Centrum gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 33 22171

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be