

Energiebeperkt voedingsadvies

Overgewicht bij OSAS

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een intakegesprek gehad bij de diëtist. In deze folder kunt u nog eens nalezen wat de diëtist met u heeft besproken.

Wat is overgewicht?

Overgewicht ontstaat doordat er een disbalans is tussen energie opname en verbruik. U eet in feite meer dan uw lichaam nodig heeft. Sommige mensen worden sneller dik dan anderen. Hoe dit precies veroorzaakt wordt is nog niet helemaal duidelijk. Wel is bekend dat naast wat u eet en drinkt, daarnaast ook zaken een rol spelen als de hoeveelheid lichaamsbeweging, het tempo van stofwisseling (wat ook beïnvloed kan worden door de kwaliteit van de slaap), gebruik van bepaalde medicijnen en erfelijke aanleg.

Overgewicht geeft meer kans op het ontstaan van allerlei ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, OSAS (obstructief slaapapneu syndroom), galstenen en jicht. Vandaar dat het belangrijk is om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. In overleg met uw diëtist kunt u bepalen welk gewicht het beste bij u past.

Overgewicht en OSAS

Overgewicht en OSAS gaan vaak hand in hand. Door de ademstops vermindert de kwaliteit van de slaap. Daardoor kunnen processen, die tijdens een goede nachtrust plaatsvinden, mogelijk niet of niet goed doorgaan. Denk hierbij aan de aanmaak van hormonen die met de stofwisseling of het honger- en verzadigingsgevoel te maken hebben.

Hierdoor is het met het hebben van onbehandeld OSAS vaak moeilijk om op gewicht te blijven of valt een onvermogen tot gewichtsverlies te verklaren.

Verder kan overgewicht OSAS veroorzaken of verergeren. De buik drukt tijdens het slapen namelijk op de organen, met name bij rugligging, en kan daarbij de ademhaling bemoeilijken. De buikomvang is daarom vaak meer zeggend bij het hebben van OSAS dan alleen het gewicht.

Soms wordt OSAS veroorzaakt door de lichaamsbouw en kan het ook voorkomen dat een mager persoon slaapapneu heeft. Wel kan overgewicht de apneu verergeren en andersom kan de apneu invloed hebben op uw gewicht.

Gezond afvallen

Om af te kunnen vallen is het belangrijk dat u anders gaat eten dan u gewend bent. U zult minder moeten eten van producten die veel energie leveren zoals zoete en hartige snacks, vette voedingsmiddelen, suiker, frisdranken en alcoholische dranken. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kiloJoules (kJ) of kilocaloriën (kcal).

Een goed dieet is niet eenzijdig, maar gevarieerd. Op die manier is het makkelijker om gewend te raken aan een ander eetpatroon. Zo'n dieet kunt u levenslang volhouden. Belangrijk is dat u zich realiseert dat u oude voedingsgewoonten moet veranderen of zelfs moet laten vervallen; hiermee is immers ook uw overgewicht door ontstaan.

Meer lichaamsbeweging zal u helpen bij het afvallen. U kunt proberen om driemaal per week 30 minuten tot een uur extra te bewegen. Kies een vorm van beweging die u leuk vindt (fietsen, zwemmen, wandelen, hardlopen, fitnessen, aerobics etc.).

Wilt u uw gewicht controleren, weeg dan hooguit één keer per week op dezelfde weegschaal en op dezelfde tijd van de dag. Een goed tempo van afvallen is een pond tot één kg per week. In het begin gaat het afvallen vaak sneller doordat u vooral vocht verliest. Meet ook uw buikomvang. Wanneer u meer gaat sporten, kan het zo zijn dat u eerst gelijk in gewicht blijft of soms zelfs aankomt, alvorens u begint af te vallen begint. De buikomvang neemt op dat moment echter wel vaak af. Dit komt doordat spieren compacter zijn dan vetmassa en dus voor hetzelfde gewicht minder ruimte in nemen.

Energiebeperking

Door minder kilocalorieën per dag te eten en voldoende beweging kunt u een pond tot één kilo gewicht verliezen per week.

U kunt uw energie-inname beperken door niet alleen op de hoeveelheden te letten, maar ook op welke producten u gebruikt. Eén klontje suiker minder gebruiken, scheelt u al 20 kcal.

En letten op welk toetje u kiest of welke kaas u op brood doet, kan soms ook al snel heel wat calorieën schelen. Kijk daarom goed op de verpakkingen van producten en vergelijk de hoeveelheid energie (kcal) eens met elkaar. Kies het product met de laagste hoeveelheid kcal. Let wel op voor welke portie het staat aangegeven op de verpakking. Dit verschilt soms per fabrikant, maar de aangegeven portie kan ook afwijken van uw eigen portie.

Op verpakkingen kunt u de termen *light* en *dieet* tegen komen.

- Light betekent minder vet of minder suiker, afhankelijk van het soort product. Light producten bevatten minder energie.
- Dieet geeft aan dat er gelet is op bijvoorbeeld de vetzuren-samenstelling, dan zitten er bijvoorbeeld betere vetten in het product (belangrijk als het cholesterol te hoog is). Of er is gelet op de hoeveelheid zout (belangrijk bij een hoge bloeddruk).

Een dieetproduct levert dus niet per definitie minder energie.

Koolhydraten

Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers in de voeding en leveren **4 kcal per gram**.

Koolhydraten hebben invloed op uw bloedglucosewaarde ook wel bloedsuiker genoemd.

Bij een gezond iemand wordt de bloedglucosewaarde door het lichaam goed geregeld. Bij overgewicht is de kans groter op een minder goede regeling.

Eet u veel suikerrijke producten (bijvoorbeeld wanneer u zich moe voelt en meer energie wilt voelen)? Of gebruikt u maaltijden met grote hoeveelheden koolhydraten? Dan bestaat de kans op pieken in uw bloedglucosewaarde. Na een piek komt een daling, waardoor vaak weer 'trek' ontstaat. Hierdoor kan er bij suikerrijk eten of drinken gedurende de dag het gevoel van trek blijven bestaan. Daarom is het belangrijk om tijdens uw maaltijd de hoeveelheid koolhydraten bij uw maaltijd niet te groot te laten worden én voldoende vezels te eten, bijvoorbeeld volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst in beperkte hoeveelheid en voldoende groente bij de maaltijd. Vezels vertragen de opname van koolhydraten.

Probeer ook het gebruik van zogeheten snelle suikers te beperken. Denk hierbij aan de suiker uit de suikerpot, maar ook aan producten waar snelle suikers in is verwerkt zoals koek, snoep en gebak.

Ook fruit bevat koolhydraten, daarom mag u bij een energiebeperkt dieet niet onbeperkt fruit eten.

Vet

Vet levert veel energie, **9 kcal per gram**. Vet verminderen in uw voeding kan dus snel resultaat geven in uw gewicht. U hoeft vet niet weg te laten uit uw voeding, maar kies voor minder vette producten als halfvolle, magere of 0% vet producten in plaats van de volle producten.

Vet geeft smaak aan een product, daarom kan het verstandig zijn om geleidelijk aan uw keuzes aan te passen. Ga bijvoorbeeld van een 48+ kaas eerst naar een 40+ kaas om uit te komen op een 30+ kaas. Het plus-getal geeft het vetgehalte van de kaas aan.

Eiwit

Eiwit is de bouwstof en levert **4 kcal per gram**. Voldoende eiwit in een maaltijd kan er voor zorgen dat u langer een vol gevoel ervaart en minder snel trek heeft.

Magere kaas, magere melkproducten en mager(e) vlees(waren) bevatten naar verhouding minder calorieën en meer eiwit. Zo kunt u met een mager toetje of magere belegkeuze langer een vol gevoel hebben en met dezelfde portie ook nog minder energie binnenkrijgen.

Alcohol

Alcohol is een voedingstof die we niet nodig hebben, maar het levert wel veel energie: **7 kcal per gram**.

Alcohol wordt soms gebruikt voor het slapen om beter in te kunnen slapen. Het kan er echter voor zorgen dat u juist moeilijker in uw diepe (en kwalitatief goede) slaap terecht komt. Probeer alcohol waar het kan het liefst geheel weg te laten.

Zout

Zout levert **geen energie**, maar minder vocht vasthouden heeft ook een positief effect op uw gewicht. Als u vocht vasthoudt, kan dit uw slaap bemoeilijken. U kunt merken dat u vocht vasthoudt, wanneer u overdag dikkere voeten en/of enkels heeft.

Dit vocht kan 's nachts meer in uw buik- of halsgebied gaan zitten. Daardoor kan het moeilijker zijn om tijdens uw slaap te ademen.

Wanneer u last heeft van vocht vasthouden of een verhoogde bloeddruk heeft, is het zinvol om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken. Voeg bij voorkeur geen zout toe bij (het bereiden van) de warme maaltijd. Net zoals bij het vet, geldt ook bij zout het advies: bouw het in stapjes af om geleidelijk aan te wennen aan de verandering in smaak. Vermijd verder het gebruik van zoute smaakmakers als zeezout, aromaat, maggi, ketjap (sojasaus), sojasaus, sambal en bouillon. Beperk ook het gebruik van kant-en-klaar maaltijden, soepen, bewerkte vlees- of vissoorten en drop.

Bewegingen in de loop van de avond kan helpen het vocht beter in circulatie te brengen, waardoor u voor het slapen gaan het te veel aan vocht al beter kunt uitplassen.

Wat heeft u per dag nodig?

Wat u dagelijks nodig heeft, hangt onder andere af van uw geslacht, leeftijd en activiteitsniveau. Te weinig of te weinig gevarieerd eten kan problemen geven bij het afvallen. U kunt dan namelijk belangrijke vitaminen en mineralen gaan missen. Of u houdt te weinig eten op de langere termijn gewoon weg niet vol, maar heeft uw lichaam daarmee inmiddels wel naar de 'spaarstand' gebracht.

In de volgende tabel staan de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden per dag benoemd. Let op hierbij gaat het dus om een gemiddelde voor een actief persoon. De diëtist bekijkt met u per productgroep wat voor u passende hoeveelheden zijn.

Voedingsmiddel	hoeveelheid per dag	bijzonderheden
groente	minimaal 250 gram	zonder boter of saus
fruit	2 porties	1 portie is bijv. 1 appel of sinaasappel of 100 gram klein fruit
brood	4-6 sneetjes	bruin- of volkorenbrood
aardappelen	4-5 stuks (= 200-250 gram)	te vervangen door (zilvervlies)-rijst of (volkoren) pasta in een kleinere hoeveelheid
melk(producten)	½ liter	mager of halfvol
kaas	1 à 2 plakjes	magere soorten
vlees, vis, kip of vervanging	maximaal 100 gram onbereid	magere soorten, 1-2 x per week (vette) vis
vleeswaren	1 à 2 plakjes	magere soorten
broodsmersel	5 gram per snee	halvarine
vet voor de bereiding van de warme maaltijd	15 gram	vloeibaar bak en braad-product, dieetmargarine of plantaardige olie
vocht	1½ -2 liter	matig met alcohol, sap en frisdrank

Variatiemogelijkheden voor de broodmaaltijden

Brood en broodvervangers

Kies bij voorkeur uit de bruin of volkoren broodsoorten.

In plaats van 1 sneetje brood kunt u nemen:

- 2 beschuiten.
- 2 sneetjes knäckebröd.
- 1 sneetje roggebrood.

Let wel, beleg 2 beschuiten niet ruimer dan die ene boterham.

Ook kunt u ontbijtgranen gebruiken als Brinta, havermout of muesli.

Bij uitzondering vervangen door:

- 1 sneetje krentenbrood of rozijnenbrood zonder spijs
- ½ (volkoren) broodje.
- Granola of cruesli.

Beleg:

- Kaas: bij voorkeur 20+ of 30+ (komijnen) kaas/smeerkaas (bv Westlight, Milner, Cantenaar), Zwitserse strooikaas, Hüttenkäse.
- Vleeswaren: magere vleeswaren, zoals rosbeef, rookvlees, fricandeau, runderrollade, casselerrrib, kipfilet, kip- of kalkoenrollade, magere achterham, tong, filet americain.
- Eieren: in plaats van 1 plakje kaas of vleeswaren, maximaal 2x per week 1 ei.
- Sandwichspread, groentespread of selderij salade.
- Magere kwark, eventueel met kruiden .
- Rauwkost zoals tomaat, komkommer en radijs.
- Zoet beleg: alle soorten m.u.v. chocolade- en kokosproducten, denk aan appelstroop, (halva)jam, honing en vruchtenhagelslag.

Variatiemogelijkheden voor de warme maaltijd

Soep

Magere soep of bouillon. Schep zo nodig van de afgekoelde bouillon het gestolde vet af.

Gebruik bij voorkeur niet te vaak soep vanwege de hoeveelheid zout die u dit gemakkelijk oplevert al u een bouillonblokje, bouillonpoeder of kant en klare soep(basis) gebruikt.

Aardappelen of vervanging

In plaats van 2 kleine aardappelen (=100g), kunt u nemen:

- 1,5 opscheplepels gare (volkoren) macaroni, spaghetti of mie.
- 1,5 opscheplepels gare (zilervlies) rijst.
- 1 opscheplepel aardappelpuree zonder boter of margarine.
- 2 opscheplepels gare peulvruchten.
- 1 sneetjes bruin/ volkoren brood.

Groente

- Alle soorten groente gekookt en rauw, zonder boter of saus.
- Desgewenst rauwkost, eventueel op smaak gemaakt met kleine hoeveelheid een vinaigrette van olie, azijn, kruiden of een slasaus.

Vlees of vervanging

- Magere vleessoorten: bijvoorbeeld mager rund-, kalfs-, paarden- of lamsvlees, biefstuk varkenshaas, varkensfilet, varkens-fricandeau, tartaar, lever, tong, mager runder- of kalfsgehakt.
- Magere vissoorten: kabeljauw, schelvis, schol, tong, tarbot, wijting, poon, pieterman en tonijn.
- Wild, kip of kalkoen zonder vel.
- Vleesvervangers: alle soorten peulvruchten, tahoe, tempé, Quorn, sojaveesvervanging.

Jus of saus

- Magere jus als volgt bereiden: van koude jus het gestolde vet afscheppen en alleen het bruin gebruiken. Desgewenst op smaak maken met kruiden, specerijen of tomatenpuree.
- Saus: Ook rode sauzen zoals ketchup, barbecuesaus maar ook piccalilly en mosterd kunnen als saus gebruikt worden

Nagerecht

- Magere (vruchten)kwark of magere (vruchten)yoghurt.
- Magere vla, pap of pudding gemaakt van magere of halfvolle melk of karnemelk, sojadessert.
- Fruit, vruchtengelatinepudding, watergruwel.
- Sorbetijs, waterijs.

Variaties voor tussendoor

Dranken

In plaats van 1 glas halfvolle melk (150ml) kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk.
- 1 schaaltje magere (vruchten)yoghurt of magere (vruchten)kwark zonder suiker (bijv. Optimel, Vitalinea).

Vrij te gebruiken:

- Water (mineraalwater) desgewenst met munt of wat citroensap.
- Thee of zwarte koffie zonder suiker.
- Tomatensap, groentesap.
- Lightfrisdranken (bijvoorbeeld Royal-Club light, Cola light, Rivella light, 7-Up light).

Fruit

Alle soorten fruit daarbij wel gelet op hoeveelheid (100 gram is één portie). Gebruik liever geen vruchtensap.

Versnaperingen

Uiteraard is het mogelijk om af en toe iets lekkers te nemen. Bedenk van te voren goed wat u wilt nemen, hoeveel en of u dat kunt nemen in plaats van iets anders uit uw advies. Dit voorkomt dat u meer eet dan u van plan was. U kunt het beste kiezen uit;

- Zoete extraatjes: drop, kauwgom, zuurtjes, (volkoren) biscuit, Sultana, Evergreen, ontbijtkoek.
- Hartige extraatjes: Japanse mix, zoute stokjes.
- Rauwkost: bv sla, tomaat, komkommer, augurk, radijs, paprika.

Vrij te gebruiken:

- Rauwkost (zie bovenstaande).
- Suikervrije kauwgom.

Eetgewoonten

Onze eetgewoonten zijn bepalend voor de hoeveelheid energie die we binnen krijgen met de voeding. Zo heeft bijvoorbeeld uw lichaam tijd nodig om een sein van de maag naar de hersenen af te geven, zodat u weet dat u genoeg heeft gegeten. Het 'volle' gevoel kennen we vaak wel, maar als dit seintje pas ná de maaltijd komt, heeft vaak het eettempo te hoog gelegen. En wordt het signaal te laat gevoeld. Een rustig eettempo is dus van belang. Ook het stoppen met eten, zodra u dit seint voelt is van belang!

Een rommelende maag kan altijd voorkomen. Dit hoeft niet altijd te betekenen dat u iets moet eten. Bedenk bijvoorbeeld eens of u wel genoeg gedronken heeft. Soms houdt uw maag ook gewoon even 'een schoonmaak'. Probeer daarom een rommelende maag eens te negeren zoek afleiding of drink eventueel wat. Grote kans dat u na tien minuten geen trek meer heeft.

Hieronder vindt u nog wat tips om de hoeveelheid en soort producten die u eet, beter in de hand te houden:

- Maak vooraf een boodschappenlijstje en voorkom hiermee dat u meer koopt dan nodig is.
- Doe de boodschappen na het eten, dus met een gevulde maag.
- Haal zo min mogelijk kant-en-klaar eten, snoep en snacks in huis, dan is de verleiding om hiervan te eten niet zo groot.
- Zorg voor regelmaat in uw voeding en sla geen maaltijden over.
- Probeer niet teveel te koken, zo blijven er geen restjes over die u in de verleiding kunnen brengen om meer te eten dan nodig is.
- Geniet van uw eten, eet langzaam en neem rustig de tijd om te tafelen. De maag heeft meestal zo'n twintig minuten de tijd nodig om het seintje voor vol gevoel af te geven.
- Neem kleine happen en kauw het voedsel goed, dit helpt uw eettempo omlaag te brengen.

Daarnaast zorgt goed kauwen voor een betere doorbloeding naar uw hersenen waar het seintje van verzadiging vandaan moet komen.

- Eet op vaste tijden en niet extra tussendoor.
- Eet op een vaste plaats, bijvoorbeeld aan de eettafel (niet voor de tv) en dek de tafel voor iedere maaltijd.
- Leg voedsel op een vaste plaats in één kast. U komt ze dan niet steeds tegen en wordt minder in verleiding gebracht.
- Ga iets leuks doen op de tijden dat u altijd trek krijgt, bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt. Zet bijvoorbeeld een fles water op het aanrecht, die u gedurende de dag leegdrinkt.
- Breng afwisseling aan in uw voeding, eet gevarieerd. Zo voorkomt u dat uw voeding eentonig wordt en is het beter vol te houden.
- Gun het u zelf af en toe om 'te zondigen' en neem dat ene product wat u zó lekker vindt. Neem een kleine portie, neem de tijd, neem kleine hapjes en geniet. Afvallen gaat er niet om alle verleidingen te kunnen weerstaan, maar om met alle verleidingen goed om te gaan.

Eetproblemen

Ook al heeft u nog zo'n mooi eetpatroon, als u méér gaat eten bij bijvoorbeeld bepaalde emoties, uit verveling of doordat u moeite heeft iets af te slaan wanneer u iets aangeboden wordt, dan kan dat toch een probleem vormen bij het afvallen.

Soms kan het helpen om uw eetgedrag in kaart te brengen door het bijhouden van een dagboekje. Zo krijgt u inzicht in uw eetgedrag. Gebruikt u regelmatig een maaltijd?

Valt het op als u alleen bent of juist met een bepaald persoon dat u dan gemakkelijker meer eet? Wanneer u verdrietig bent of juist blij, lokt dat makkelijker meer eten uit? Kunt u het weerstaan om iets te nemen wanneer u langs de bakker, snackbar of visboer loopt of bij het tankstation bent?

Door het in kaart brengen van deze gewoonten is het gemakkelijker een aanpak te vinden.

Bedenk ook waaróm u wilt afvallen. Motivatie ergens voor hebben, maakt u zoveel sterker een aanpassing vol te houden!

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw diëtist.

Een eerste afspraak bij de diëtist van het Slaapwaakcentrum (SWC) kan alleen gemaakt worden als uw behandelend arts van het Slaapwaakcentrum u verwijst.

Voor het maken of wijzigen van afspraken, belt u naar het nummer van het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2022
pavo 1426