



Waarom valt mijn klant niet af?

Fitnesscentra kunnen een sleutelrol vervullen in de strijd tegen overgewicht

Fitnesscentra presenteren zich in deze tijd steeds meer als healthcentra. Klanten ervaren deze nieuwe rol als zeer prettig waardoor steeds meer mensen met lichte lichamelijke klachten de weg naar het fitnesscentrum opzoeken.

Dit artikel laat zien dat de problematiek van overgewicht complexer is dan alleen voeding en beweging en dat er een aantal lichamelijke stoornissen zijn die bij klanten succesvol afvallen in de weg kunnen staan. Het zou daarom goed zijn als fitnessstrainers over voldoende kennis beschikken om deze stoornissen te herkennen. Hierdoor kunnen zij klanten een professioneel advies geven over welke extra behandeling naast beweging noodzakelijk is.

Herken de lichamelijke oorzaken van overgewicht
Voeding en lichaamsbeweging belangrijk bij de behandeling van overgewicht, maar er bestaan wel degelijk een aantal andere oorzaken die succesvol afvallen in de weg kunnen staan. Natuurlijk neemt ons gewicht toe als we via voeding meer energie binnen krijgen dan we verbruiken³¹. Dit wordt een positieve energiebalans genoemd. Te veel eten en te weinig bewegen is echter maar een

van de vele oorzaken van een positieve energiebalans. Het is maar het topje van de ijsberg want er bestaan verschillende lichamelijke stoornissen die allemaal kunnen bijdragen aan een positieve energiebalans. Voor deze stoornissen is er tot nu toe weinig aandacht geweest.

Honger en verzadiging
Lichamelijke oorzaken kunnen ook bij uw klant succesvol afvallen in de weg staan. Heeft u er bijvoorbeeld wel eens

bij stil gestaan dat hongergevoelens een lichamelijke oorzaak kunnen hebben? Het kan namelijk zo zijn dat de verzadigingssignalen die het lichaam afgeeft, te laat of niet goed opgemerkt worden en dat uw klant daardoor honger blijft houden¹⁷. Een verminderd verzadigingsgevoel kenmerkt zich doordat uw klant kort na de maaltijd merkt dat hij toch weer te veel gegeten heeft of doordat voeding de hele dag een grote verleiding voor hem is^{4,8}. Dat is heel vervelend als u een dieet volgt waarmee u gewicht wilt verliezen.

Koolhydraatverslaving
Het zal u misschien verbazen maar ook het eten van verkeerde en ongezonde voeding, kan een lichamelijke oorzaak hebben. Sommige mensen met overgewicht kiezen steeds voor koolhydraatrijke voeding omdat zij zich daar emotioneel beter door voelen⁹. De neurotransmitter serotonine (serotonine = "gelukshormoon") lijkt iets te maken te hebben met deze ongezonde voedingskeuzes^{9,10}. Mensen met een te laag serotonineniveau zijn sneller geïrriteerd, somber en minder goed tegen stress bestand¹². Door het eten van koolhydraatrijke voeding produceert hun lichaam meer serotonine waardoor zij zich op het emotionele vlak beter voelen^{11,13}.

'Het eten van verkeerde en ongezonde voeding, kan een lichamelijke oorzaak hebben'

Verlaagde verbranding
Veel volwassenen met overgewicht blijven helemaal niet zo veel te eten. Zij eten soms minder dan 1500 kcal per dag en komen toch aan. Het lichaam gaat dan kennelijk heel zuinig om met energie. Deze efficiënte verbranding kan "in de genen zitten"¹⁴, maar kan ook zijn veroorzaakt doordat er vaak een dieet is gevolgd waarbij de voeding maar weinig calorieën mocht bevatten^{15,16}. Een goede reden om geen crashdieet te adviseren want dan wordt de verbranding alleen maar verder verlaagd. Een verlaagde verbranding komt veel bij mensen met overgewicht voor, met name bij mensen

| Herken de oorzaak van uw gewichtstoename | |
|--|--|
| Hyperinsulinemie | U houdt gewicht rond uw middel vast en u heeft vaak honger direct na een koolhydraatrijke maaltijd |
| Verminderde verzadiging | U bent de hele dag met eten bezig of u merkt kort na de maaltijd dat u toch weer te veel heeft gegeten |
| Verlaagde verbranding | Met slechts 1500kcal per dag komt een volwassene toch nog in gewicht aan |
| Koolhydraatverslaving | U krijgt emotionele klachten als u minder koolhydraten eet en u snoept meer als u gespannen of verdrietig bent. |
| Trage schildklier | U heeft klachten als: vaak koud, veel moe, een droge huid, afbrekend of uitvallend haar, gescheurde nagels, obstipatie |

Een aantal oorzaken uit het boek SLIM op uw juiste gewicht

die al jaren hebben geprobeerd om door weinig te eten af te vallen.

'Crashdiëten hebben geen zin, want dan wordt de verbranding alleen maar verder verlaagd'

Hyperinsulinemie
Het hormoon insuline maakt opname van bloedsuiker (glucose) in de cellen mogelijk. Doordat het lichaam ongevoelig is geworden voor dit hormoon ontstaat de stoornis hyperinsulinemie²⁰. De alveesklier corrigeert deze ongevoeligheid door meer insuline te maken. Hierdoor ontstaat een chronisch verhoogde insulinespiegel, terwijl de bloedsuikerspiegel nog binnen de referentiewaarden ligt¹⁹. Door deze hoge insulinespiegel wordt er geen vet verbrand en worden koolhydraten als vet opgeslagen^{21,22}. Bij mensen met hyperinsulinemie zit het gewicht voornamelijk rond het middel²⁶. De taille/heup omvangratio is dan bij vrouwen groter dan 0,8 en bij mannen groter dan 1^{34,35}. Bovendien hebben zij vaak honger, vooral kort na een koolhydraatrijke maaltijd.

Traag werkende schildklier
Een traag werkende schildklier (hypothyreoïdie) kan het gewicht ook langzaam laten toenemen doordat de verbranding sterk is afgenomen. Een dieet en extra li-

chaamsbeweging hebben bij iemand die door hypothyreoïdie overgewicht heeft ontwikkeld weinig zin. Mensen met hypothyreoïdie hebben het vaak koud, onbegrepen gewichtstoename, obstipatie, haaruitval, slechte nagels, spierzwakte en zijn vaak moe^{27,28}. Hypothyreoïdie komt vaker voor bij vrouwen²⁸ dan bij mannen²⁹. Boven de 50 jaar is de kans op het krijgen van hypothyreoïdie gemiddeld vijf keer groter³⁶. Zwangere vrouwen hebben ook een grotere kans op hypothyreoïdie³⁰, waardoor het voor hen moeilijk kan zijn om na de zwangerschap weer op hun "oude" gewicht terug te komen.

Op coradefluiter.nl/bodylife kunt u alle wetenschappelijke artikelen online nalezen

Gebruik de gratis test
Het opsporen van lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen in de weg staan is soms best lastig. Daarom heb ik een gratis programma voor u beschikbaar dat u kunt gebruiken als hulpmiddel bij het herkennen ervan. U kunt dit programma downloaden via coradefluiter.nl/download



CORA DE FLUITER, auteur van het boek "SLIM op uw juiste gewicht" en docent van de opleiding "Orthomoleculair gewichtsconsulent" bij het opleidingsinstituut Ortholinea. Binnen deze opleiding staan het herkennen en behandelen van lichamelijke oorzaken van overgewicht centraal.