

# Onderbouwd advies over voeding, gewicht en gezondheid

Fiche voor gezondheidsprofessionals

## Betrouwbare informatie

### Genuanceerd onderzoek

De relatie tussen voeding en gezondheid is complex. Voeding en de interactie tussen voedingsstoffen, genetische aanleg, hoeveelheid en aard van lichaamsbeweging en rookgedrag hebben allemaal invloed op onze gezondheid. Het effect van een bepaald voedingsmiddel is moeilijk te isoleren van het effect van andere factoren binnen de totale eet- en leefstijl. Zo kan je bijvoorbeeld niet stellen dat het eten van veel broccoli het risico op kanker drastisch vermindert. Ook de relatie tussen gewicht en gezondheid is niet zwart-wit. Op basis van het gewicht van een persoon kan je geen uitspraak doen over zijn/haar leefstijl.

### Correcte interpretatie van verbanden

Regelmatig worden verbanden uit correlationeel onderzoek gezien als bewijs voor bepaalde standpunten. Maar ook al vertonen sommige variabelen een bepaalde samenhang, is dit geen bewijs voor een oorzakelijk verband tussen deze variabelen. Ook andere factoren kunnen de gevonden samenhang verklaren. Lees berichten over voeding en eetgedrag steeds met een kritische blik en besteed ook aandacht aan eventuele belangenconflicten. Zoek je informatie bij betrouwbare bronnen.

### Checklist voor de kritische lezer

- Wordt er slechts over één studie gerapporteerd? Wat zeggen andere studies over dit onderwerp?
- Hoe groot is de studie? Zijn er voldoende deelnemers om te veralgemenen?
- Is de studie uitgevoerd bij dieren of mensen? Dieronderzoek kan niet veralgemeend worden naar mensen.
- Wordt er gekeken naar uitkomsten op niveau van een ziekte (bv. hartziekten, osteoporose), of slechts naar een merker die kan wijzen op deze aandoening (bv. verlaagde botdensiteit)?
- Hoe worden de voedingsgewoonten bevraagd? Is dit voldoende uitgebreid?

## Nederlandstalige bronnen

- [www.gezondhedenweten.schap.be](http://www.gezondhedenweten.schap.be)
- [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Erkende gezondheidsprofessionals

Het is voor cliënten niet eenvoudig om betrouwbare professionele hulp te vinden.

Wees transparant:

- Neem je **erkenningsnummer** op in je communicatie naar de cliënt.
- Maak je aanbod rond eet- en gewichtsproblemen bekend op onze **verwijslijst**:  
[www.eetexpert.be/leden/verwijshulp-verwijstool](http://www.eetexpert.be/leden/verwijshulp-verwijstool)

## Gezond gedrag

### Gewoontes

Keuzes in de winkel en op het bord zijn grotendeels onbewust en automatisch. De invloed van marketing en voedingsprikkels in de omgeving is groot. Daarom is het inbouwen van gezonde automatisen belangrijk bij leefstijlverandering.

### Lijnen om af te vallen?

Focus op gezondheid in plaats van op gewicht. Ga voor een combinatie van beweging, slaaphygiëne, evenwichtige voeding en lief zijn voor je lijf om je gezondheid te verbeteren.

## Communicatietips

Communiceer expliciet en concreet naar cliënten. Hou je boodschappen kort en éénduidig. Herhaal ze. Positieve boodschappen zijn doeltreffender dan negatieve.

Gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen. Focus in je boodschappen op gezond leefgedrag in plaats van op gewicht. Benadruk dat elke kleine stap een goede stap is.



## Overgewicht en beweging

### Gezond eten of bewegen?

Om de gezondheid te verbeteren is een combinatie van (matig intensieve) beweging en evenwichtig eetgedrag nodig. Doe vooral duursporten (zoals fietsen, zwemmen, lopen,...) en combineer met krachttraining.


### Lichaam shapen?


Zonespecifieke oefeningen geven geen ander resultaat op je vetverdeling. Het is onmogelijk om te voorspellen waar je vetmassa zal verminderen.

### Sporten op een lege maag?

Een gezonde leefstijl betekent ook een regelmatig eetpatroon. Start je dag met een goed ontbijt. Het is een mythe dat sporten en vasten de ideale combinatie is om af te vallen.

## Praktijktips

 **Wees je bewust van mythes**  
Mythes kunnen leiden tot weerstand. Kijk waar deze vandaan komen en luister naar wat er bij jouw cliënt leeft. Ze leven niet alleen bij de cliënt zelf, maar ook bij hun omgeving. Sta ook stil bij mythes die bij jou leven en die het proces voor de cliënt kunnen belemmeren.

 **Kwaliteitsvolle gezondheidszorg**  
Hou rekening met wetenschappelijke feiten maar respecteer ook de persoonlijke wensen van de cliënt. Het is aan de correct geïnformeerde burger om te beslissen of hij/zij ingaat op een voorstel van de hulpverlener.

## Overgewicht

### Gezond?

Gezondheid is afhankelijk van vele factoren waarbij gewicht er slechts één is. Iemand met overgewicht kan metabool gezond zijn terwijl iemand met een normaal gewicht metabool ongezond kan zijn. Dit kan je niet afleiden van het uiterlijk. Vraag daarom altijd naar het leefgedrag. Ook zonder focus op gewicht is gezondheidswinst mogelijk door leefstijlverandering.

### Kwestie van wilskracht?

Overgewicht wijten aan gebrekkige wilskracht is stigmatiserend en maakt daarom het gewichtsprobleem net erger. Er zijn heel wat hindernissen bij pogingen tot gewichtsverlies: fysiologisch worden we tegengewerkt als we proberen af te vallen en lijnen kan overeten uitlokken. Steeds meer blijkt de rol van de omgeving cruciaal: deze kan gezond leefgedrag moeilijker of gemakkelijker maken (bv. thuis, op het werk, op school,...).

## Eetstoornissen

### Eetstoornissen en gewichtsproblemen

De behandeling van een eetstoornis of een gewichtsprobleem kan niet los gezien worden van elkaar. Wees voorzichtig in je aanbevelingen en communicatie!

### Gewicht

Niet iedereen met een eetstoornis heeft onder- of overgewicht. Je kan meestal niet zien aan iemands lichaamsbouw of hij/zij een eetstoornis heeft.

### Bepaalde voeding meer nodig dan andere

Er is geen 'verboden voedsel'. Van het ene heb je meer nodig dan het andere, maar dat betekent niet dat je nooit chips of chocolade mag eten.

### Controle loslaten

Een gezonde leefstijl betekent een evenwicht vinden waarbij je je ontspannen voelt, zonder angst- of schuldgevoelens.

 **Hype vs. wetenschap?**

Als cliënten je informatie vragen over de nieuwste voedingshype, ga niet in discussie, maar zoek naar eventuele raakpunten. Bv.: "Oké dat je deze recepten gebruikt, maar eet er gerust volkoren brood of aardappelen bij".