

Hoe een gezond gewicht bereiken?

Overgewicht is één van de belangrijkste factoren die mee bepalen of je na je zwangerschapsdiabetes ook type 2 diabetes zult ontwikkelen. Probeer na de geboorte op een 6 à 12-tal maanden het gewicht te bereiken dat je had vóór je zwangerschap.

Als je dan nog overgewicht hebt, is het belangrijk dat je daar snel iets aan doet. Om een beter idee te krijgen van wat een gezond gewicht is, kun je twee dingen doen:

Je BMI (Body Mass Index) berekenen

Dit is je gewicht (in kilogram (kg)) delen door het kwadraat van je lengte (in meter (m)).

Bijv.: weeg je 70 kg voor een lichaamslengte van 160 cm, dan is je BMI: $70 / (1,6 \times 1,6) = 27$.

- Een BMI tussen 18,5 en 24,9 wordt als normaal beschouwd.
- Bij een BMI tussen 25 en 29,9 spreken we van overgewicht.
- Vanaf een BMI vanaf 30 is er sprake van zwaarlijvigheid of obesitas.

Je buikomtrek meten

Dit is een goede maat voor de aanwezigheid van vet in de buikstreek. Een te grote buikomtrek, zelfs bij een 'normale' BMI, verhoogt het risico op type 2 diabetes en andere aandoeningen zoals hart- en vaatproblemen.

Je buikomtrek kun je heel eenvoudig met behulp van een lintmeter bepalen: meet de omtrek van je buik halverwege tussen je laagste rib en je heupkammen.

Bij vrouwen is er een verhoogd gezondheidsrisico vanaf een buikomtrek van 80 cm en een sterk verhoogd risico vanaf 88 cm.

Wat kan je doen indien je overgewicht hebt?

- Wanneer je BMI waarde groter is dan 25 of je buikomtrek groter dan 80 cm, praat er dan over met je arts. Heb je een probleem van overgewicht, dan kan het je helpen je huidige voedingsgewoonten eens onder de loep te nemen. Schrijf in detail neer wat je eet. Wees hierbij eerlijk met jezelf. Dit geef je de kans om zelf te ontdekken waar je kunt aan werken.
- Je hoeft jezelf helemaal niet uit te hongeren om je doel te bereiken, wel integendeel. Een matig gewichtsverlies van 5 à 10 % van je huidige lichaamsgewicht heeft al een enorm positief effect op je gezondheidsrisico, ook al kun je je "ideaal" gewicht niet bereiken. Reken zelf uit: enkele kilo's eraf kunnen volstaan!
- Geef borstvoeding! Borstvoeding wordt aangeraden voor de gezondheid van moeder en kind, zeker na zwangerschapsdiabetes. Dit kan je ook helpen om je gewicht makkelijker te verliezen. Let op: begin geen streng vermageringsdieet terwijl je borstvoeding geeft! Bij borstvoeding heb je meer energie dan normaal nodig om te zorgen voor voldoende melkproductie. Vraag hierover advies aan je arts.
- Alles begint bij een evenwicht tussen de voedselinname en het verbranden van de calorieën. Beweeg daarom ook dagelijks minimum 30 minuten aan een matige intensiteit, bijv. goed doorstappen, zwemmen, fietsen, enz. Wie wil vermageren verhoogt dit best naar minimum 60 minuten per dag. Begin niet te snel, te intens of te lang te bewegen. Bouw na de zwangerschap langzaam op. Eventueel onder deskundige begeleiding.
- Het is vooral belangrijk dat je dit gewichtsverlies op langere termijn ook kunt behouden. Houd daarom een realistisch streefdoel voor ogen en werk in kleine stapjes. Je kunt indien nodig beroep doen op het deskundig advies van een diëtist(e).