



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Dag 9 Extra informatie Sportvasten: Medicijn gebruik en genetische factoren

Er is vaak sprake van een wisselwerking tussen (gezondheid) klachten, medicijnen en overgewicht.

Door overgewicht kun je medicijnen krijgen om een bepaalde kwaal/ziekte te verhelpen, maar vaak is dit medicijn ook weer de reden tot overgewicht.

Onderstaand stukje is uit het boek "Vet belangrijk" (schrijfster Prof. Van Rossum is internist-endocrinoloog en oprichter van het Centrum Gezond Gewicht)

Een voorbeeld: "veel mensen met obesitas die met astmatische klachten bij de dokter komen, krijgen prednisonkuren, neussprays of puffertjes met corticosteroiden voorgeschreven, terwijl dat type medicijn het hongergevoel kan aanjagen en tot een dikke buik kan leiden. „De helft van de mensen met obesitas gebruikt potentieel gewicht verhogende medicijnen“, zegt Van Rossum. „En artsen staan lang niet altijd stil bij de wisselwerking tussen klachten, medicijnen en overgewicht.“ Dan is het soms bijvoorbeeld geen echte astma, maar benauwdheid als gevolg van ernstig overgewicht.

Als je niet naar de oorzaken van de klachten én van overgewicht kijkt, blijf je dweilen met de kraan open."

Van Rossum zegt steeds 'gewoon' gezond eten en 'gewoon' bewegen. Maar ze weet als geen ander dat een gezond gewicht niet gewoon is, als je ziet wat er in het lichaam allemaal mis kan gaan en hoeveel ongezond eten er overal te koop is. „Het is eigenlijk een wonder dat 'maar' de helft van de volwassenen overgewicht heeft.“ Maar je hóéft al die troep toch niet te eten? Waarom mag je geen oordeel hebben over iemand die om half negen 's ochtends met een half stokbrood filet americain in de trein zit? „Vraag je eens af“, zegt Van Rossum. „Zou jij zo'n groot stokbrood op kunnen? Ik niet, maar als je prednison slikt – om maar wat te noemen – kun je er wel vier op. Wilskracht bepaalt maar voor een klein deel hoe slank je bent. De omgang met prikkels en het gevoel van honger en verzadiging verschilt van persoon tot persoon.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Natuurlijk zijn er mensen die simpelweg, zonder na te denken, te veel eten, maar je weet nooit wat erachter zit. Gewicht is voor 60 procent genetisch bepaald”.

Pak die “overige” 40% goed aan, kies voor een (normale) gezonde leefstijl! Een leefstijl met gezonde voeding (80% gezond en 20% iets minder gezond, is een mooie regel om aan te houden om op een gezond gewicht te blijven) en lekker voldoende bewegen en de spieren krachtig houden!

Vooraf ook na het sportvasten is het belangrijk om deze gezonde leefstijl vast te houden, om de resultaten die je behaald hebt te kunnen houden en verder uitbouwen.

Het uitbouwen kan eventueel met het “keep the switch programma” of door deel te nemen aan de Thuis Train Challenges (met thuis trainingen, een gezond menu en online coaching).

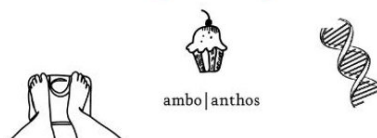
Keep up the good work!

Mariëtte Boon &
Liesbeth van Rossum

VET BELANGRIJK



Feiten en fabels over voeding,
vetverbranding en verborgen dikmakers



ambo | anthos

www.jacquelinevandijk.nl