Overgewicht

hoe bereik ik een gezonder gewicht?

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Hoe krijg je overgewicht?

Je gewicht wordt te hoog wanneer je een tijd lang meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Voeding geeft je lichaam de energie om bijvoorbeeld op temperatuur te blijven en te bewegen. Er gaat dus energie je lichaam in, en er gaat energie uit. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan blijf je op gewicht. Dat noem je de energiebalans. Eet en drink je meer dan je lichaam nodig heeft dan wordt de overtollige energie opgeslagen als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe.

Wanneer heb je overgewicht?

Om te bepalen of je gewicht gezond is kun je jouw BMI (Body Mass Index) berekenen. De BMI laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op onze website en lees meteen wat jouw uitslag betekent: www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter

Je kunt het ook zelf berekenen. Deel je gewicht in kilo door je lengte in meter in het kwadraat. Dus als je 80 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter, dan is je BMI 80/(1,73 X 1,73) = 26,7. Hieronder zie je wat de uitslag voor jou betekent. Deze getallen gelden voor volwassenen van 19 t/m 69 jaar. Voor kinderen, volwassenen van 70 jaar en ouder en mensen met een Aziatische afkomst gelden andere getallen. Kijk daarvoor op onze website.

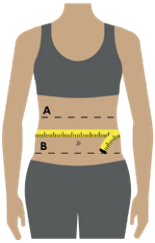
BMI vanaf 18,5 tot 25

Je gewicht is gezond. Mooi zo! Blijf gezond eten en voldoende bewegen om dat zo te houden.

BMI vanaf 25 tot 35

Er is sprake van overgewicht (BMI vanaf 25 tot 30) of ernstig overgewicht (BMI vanaf 30). Probeer op een verantwoorde manier af te vallen of in ieder geval niet aan te komen door gezond te eten en voldoende te bewegen.

Voor een optimaal advies is ook je middelomtrek van belang. Meet daarom ook je middelomtrek.



Met behulp van een meetlint kun je je middelomtrek meten. Leg het meetlint om je buik, tussen de onderkant van je onderste rib en de bovenkant van je bekken. Ga rechtop staan en trek het meetlint niet te strak aan. Adem uit, kijk op het meetlint en lees je middelomtrek af. Er zijn dan twee mogelijke adviezen:

1. Ben je een vrouw en is je buikomvang 88 cm of minder? Of ben je een man en is je buikomvang 102 cm of minder? Weeg jezelf dan wekelijks en meet regelmatig je middelomtrek op. Probeer in ieder geval niet aan te komen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Lukt dit niet of wil je hier begeleiding bij, maak dan een afspraak bij een gewichtsconsulent. Maak een afspraak bij de diëtist wanneer je een medische aandoening of ziekte hebt vanwege overgewicht.
2. Ben je een vrouw en is je buikomvang groter dan 88 cm? Of ben je een man en is je buikomvang groter dan 102 cm? Het is dan beter voor je gezondheid om onder begeleiding af te vallen. Maak een afspraak bij de diëtist of je huisarts en overleg welke begeleiding het beste past bij jouw situatie. De getallen voor middelomtrek gelden voor mensen met een Europese, Amerikaanse, Midden-Oosterse en Mediterrane achtergrond.

BMI vanaf 35

Een BMI vanaf 35 valt onder ernstig overgewicht. Het is beter voor je gezondheid om onder begeleiding af te vallen. Maak een afspraak bij de diëtist of je huisarts en overleg welke begeleiding het beste past bij jouw situatie.

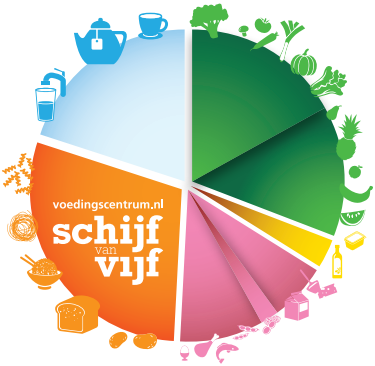
Aan de slag

Heb je overgewicht en wil je afvallen? Kijk dan eerst goed naar je eetgewoonten. Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt daarbij. Kijk op **www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter** of download de gratis app Mijn Eetmeter. Je kunt binnen Mijn Eetmeter ook aan de slag met ‘Mijn nieuwe balans’. Mijn nieuwe balans biedt hulp bij afvallen. Je houdt bij wat je eet en drinkt, hoeveel je beweegt en wat je gewicht is. Zo breng je jouw voortgang in beeld en helpen we je met tips en adviezen.

Hoe kies je gezonder?

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond eetpatroon, ook als je wilt afvallen. Kort gezegd betekent eten met de Schijf van Vijf:

- Eet elke dag de juiste hoeveelheden uit elk vak van de Schijf van Vijf.
- Varieer binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen.
- Beperk het eten van producten die niet in de Schijf van Vijf staan.



Eten en drinken leveren energie. Wil je afvallen? Laat dan ongezondere producten met veel verzadigd vet, alcohol en toegevoegd suiker staan. Als je met de Schijf van Vijf eet, dan eet je hier vanzelf minder van. Kijk voor de juiste hoeveelheden van de Schijf van Vijf voor jou en meer informatie op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf of scan de QR-code.

Hoe eet je minder

Voor mensen die overgewicht hebben, kan eten met de Schijf van Vijf soms al genoeg zijn om af te vallen. Als je hiermee niet voldoende afvalt, kun je binnen de Schijf van Vijf slimme keuzes maken. Zo kun je extra calorieën besparen en toch gezond blijven eten:

- Kies uit elk vak van de Schijf van Vijf zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. De Caloriechecker helpt je kiezen: www.voedingscentrum.nl/caloriechecker
- Probeer producten die niet in de Schijf van Vijf staan nog meer te beperken, zoals frisdrank, calorierijke toetjes, snacks en snoep.
- Verdeel je ontbijt, lunch en avondmaaltijd goed over de dag en kies tussendoor voor gezonde producten.

Zorg wel dat je niet omvalt van de honger en dat eten en koken leuk blijft. Maak je maaltijden met zorg klaar en ga er bewust voor zitten. Het is goed om steun te vragen aan familie en vrienden. Dat is niet alleen handig bij het afvallen, maar ook om je nieuwe eetpatroon vol te houden.

Hoeveel afvallen?

Ongeveer 5 tot 10 procent van je huidige gewicht afvallen is al beter voor je gezondheid. Als je bijvoorbeeld 80 kilo weegt en je valt 5 procent af, dan ben je 4 kilo lichter. Je hebt dan misschien nog geen gezond gewicht, maar het is al een stuk beter voor je gezondheid. In het begin gaat het afvallen vaak best snel. Daarna gaat het langzamer. Probeer ongeveer 0,5 kilo af te vallen per week. Misschien wil je sneller afvallen, maar een gezond voedingspatroon leer je het beste aan in kleine, maar uitdagende stappen.

Hoeveel calorieën je per dag kan eten en drinken om ongeveer 0,5 kilo per week af te vallen verschilt per persoon. Jezelf regelmatig wegen is de beste manier om te zien hoe het gaat met je gewicht. Maar weeg jezelf maximaal 1 keer per week op dezelfde dag. Het liefst als je uit bed komt, voordat je gegeten en gedronken hebt, nadat je naar de wc bent geweest en met zo min mogelijk kleding aan. Gaat het afvallen te snel of te langzaam, pas dan je voedingspatroon weer wat aan.

Om op een gezonde manier gewicht te verliezen en je nieuwe gewicht te behouden, is het belangrijk om blijvend gezond te eten en voldoende te bewegen. Vraag om begeleiding bij het afvallen wanneer nodig. En besteed aandacht aan het maken van nieuwe gewoontes, zodat je nieuwe leefstijl de standaard wordt. Nu én de rest van je leven. Kijk op onze website voor tips: www.voedingscentrum.nl/afvallen

Op onze website vind je meer dan 2000 gezonde recepten. De recepten kun je filteren op ‘caloriearm’. Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten

Meer bewegen

Flink bewegen is dé manier om meer energie te verbruiken. En het is belangrijk om fit en gezond te blijven. Daarbij geldt: bewegen is goed, maar meer bewegen is beter. Doe minstens 150 minuten (2,5 uur) per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over verschillende dagen. Je beweegt matig intensief als je hartslag en ademhaling iets omhooggaan. Bijvoorbeeld door stevig door te wandelen of hard te fietsen. En doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Denk aan krachttraining, zwemmen, hardlopen of dansen. En voorkom veel stilzitten.

Wanneer je overgewicht hebt samen met een te hoge middelomtrek (88 centimeter of meer voor vrouwen en 102 centimeter of meer voor mannen) en/of een aandoening of ziekte veroorzaakt door overgewicht (bijvoorbeeld diabetes type 2 of hart- en vaatziekten) gelden andere beweegadviezen. Overleg met de professional die je begeleidt bij het afvallen hoeveel beweging je nodig hebt en hoe je dit kunt invullen.

De juiste begeleiding

Een diëtist of gewichtsconsulent kan je helpen om gezonder te gaan eten. Je krijgt een persoonlijk voedingsadvies dat goed bij jou past.
Een gewichtsconsulent kan je helpen wanneer je overgewicht hebt zonder verdere gezondheidsklachten. Zoek een gewichtsconsulent die is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Kijk voor meer informatie op www.gewichtsconsulenten.nl/vind-een-bgn-gewichtsconsulent

Je kunt altijd bij een diëtist terecht wanneer je af wilt vallen. Ook bij ernstig overgewicht of als je gezondheidsklachten hebt zoals een hoge bloeddruk, diabetes, of een te hoog cholesterolgehalte. Je hoeft geen verwijzing van je huisarts te hebben om een afspraak te maken. Vind snel en eenvoudig een erkende diëtist bij jou in de buurt op www.voedingscentrum.nl/zoekdietist of neem contact op met:

- Diëtisten Coöperatie Nederland www.dcn.nu
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) www.nvdietist.nl

www.voedingscentrum.nl

© Voedingscentrum 04/2026 D752-15