

Wie zwaarlijvig is, loopt niet alleen gezondheidsrisico's, maar heeft het vaak ook psychisch moeilijk. De obesitaskliniek organiseert sinds kort groepslessen waarin gelijkgezinden leren over gezonde voeding en werken aan hun zelfbeeld.

ENDOCRINOLOGIE

Ann Lemaître



Praten over kilo's

De obesitaskliniek in UZ Leuven biedt sinds kort groepslessen met diëtisten en psychologen aan voor obesitaspatiënten met gezondheidsproblemen. Endocrinoloog prof. dr. Bart Van der Schueren legt uit voor wie die groepslessen bedoeld zijn. “We merkten dat er een groep obese patiënten was die nergens anders terecht kon. Mensen van meer dan 120 kilo hebben niets aan goedbedoelde aanbevelingen om naar het fitnesscentrum te gaan of wat minder vet te eten. Als je vijftien kilo te veel weegt, heb je het gevoel dat je daar iets aan kunt doen. Maar voor obesitaspatiënten, die meestal ook nog suikerziekte of hartklachten hebben, ziet het er vaak uitzichtloos uit. Ze durven niet naar een fitnesscentrum omdat ze zich schamen. Of hun gezondheidsproblemen verhinderen hen om bepaalde bewegingen of sport te doen. Ze voelen zich sociaal geïsoleerd en belanden daardoor in een vicieuze cirkel.”

BMI

De sessies zijn dus niet bedoeld voor mensen met enkel overgewicht: heel wat van hen kunnen perfect naar een huisarts, diëtist of het plaatselijke sportcentrum. Maar wie door zijn overgewicht ook zware gezondheidsproblemen heeft, kan bij de obesitaskliniek terecht na een door-

“Een groep zorgt voor een positieve sfeer en werkt motiverend”

verwijzing door de huisarts of een behandelende arts. Men spreekt van morbide obesitas wanneer je een Body Mass Index van meer dan 40 hebt, of een BMI van 35 gecombineerd met gezondheidsproblemen. Professor Van der Schueren: “Obesitas heeft een enorme impact op de lichamelijke gezondheid. Denk maar aan hartklachten, aan-

doeningen aan de bloedvaten, slaapapneu, ademhalingsproblemen, te hoge cholesterol of bloeddruk, diabetes of slijtage van de gewrichten.”

Het programma bestaat uit groepslessen met diëtisten en psychologen. Daarnaast is er een individueel bewegingsprogramma, waarbij de

bewegingstherapeut een programma opstelt binnen de realistische mogelijkheden van de patiënt. De diëtiste probeert de groep op een interactieve en praktische manier info over gezonde voeding bij te brengen. “De meeste obese personen hebben daarover wel genoeg kennis, maar vaak op een passieve manier. Wij willen het actief en praktisch brengen: hoe

kies je op restaurant bijvoorbeeld voor minder calorierijke gerechten? Of wat kun je kiezen als vervanging voor energierijke snacks?"

Gezondheidsvoordeel

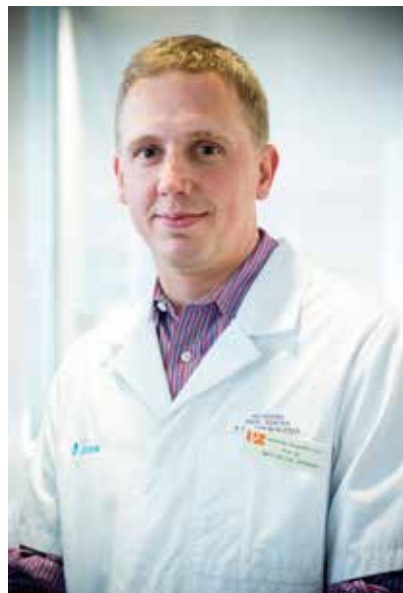
Belangrijk is dat de groepssessies geen esthetisch doel hebben. "De patiënten zullen door de bijeenkomsten waarschijnlijk geen normaal lichaamsgewicht krijgen, dat is ook niet de bedoeling. Maar de medische vooruitgang die ze kunnen maken is enorm. We weten dat de kans op aandoeningen zoals diabetes, hoge cholesterol of cardiovasculaire risico's al drastisch verminderen wanneer patiënten tien procent van hun lichaamsgewicht verliezen. Soms gaat het over een risicovermindering van vijftig procent: daar is het ons dan ook om te doen."

Heel wat patiënten die naar de obesitaskliniek van UZ Leuven komen, kiezen voor een bariatrische ingreep of maagverkleining. Hebben zij de groepssessies dan niet nodig? Professor Van der Schueren: "In eerste instantie zijn onze groepsbijeenkomsten bedoeld voor patiënten die

een bariatrische ingreep niet zien zitten, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor de algemene verdoving. Maar ook voor mensen die wél een maagverkleining lieten doen, zijn de sessies interessant. We stellen vast dat het gewichtsverlies na een maagverkleining vaak goed gaat in het begin, maar na enkele jaren vervallen de patiënten in hun oude voedingspatroon. Om het effect van bariatrische chirurgie te maximaliseren, hebben ook zij baat bij begeleide groepssessies."

Motiverend

Tot slot: waarom kiest de obesitaskliniek ervoor om de begeleiding in groep te doen? "Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je meer resultaat boekt in groep. Het zorgt voor een positieve sfeer en werkt motiverend. In het begin zijn de patiënten wat onwennig, maar als ze met elkaar beginnen te praten over hun problemen, voelen ze herkenning en opluchting. Ook wij als artsen leren op die manier veel van de patiënten: het zorgt voor een open sfeer. Recente Amerikaanse studies, bijvoorbeeld over diabetespreventie,



Prof. dr. Bart Van der Schueren:
"Mensen van meer dan 120 kilo hebben niets aan goedbedoelde aanbevelingen om naar het fitnesscentrum te gaan."

toonden aan dat je meer resultaat boekt in groep dan met een individuele opvolging." ▸

Meer info:
www.uzleuven.be/obesitaskliniek

Vooroordelen

Elke Smeets en Wout Van der Borgh t zijn de twee psychologen tijdens de bijeenkomsten. Ze benadrukken dat het tijdens de groepsgesprekken niet alleen over kilo's gaat. "We zijn geen alternatief voor de Weight Watchers: bij ons moet je niet op de weegschaal staan. Wij willen patiënten gewoon informatie en tips geven waarmee ze daarna zelf aan de slag kunnen."

Informatie bijvoorbeeld over hoe moeilijk het is om blijvend gewicht te verliezen. "De mensen in onze groepssessies hebben stuk voor stuk een lange weg afgelegd op het vlak van gewichtsverlies. Ze probeerden tientallen diëten, zonder succes op lange termijn. We leggen hen uit dat kilo's verliezen altijd met vallen en opstaan verloopt. Het is belangrijk dat mensen leren om op een vriendelijkere manier met zichzelf om te gaan. Onderzoek toont aan dat motivatie langer duurt als mensen zichzelf niet veroordelen."



Informatie ook over hoe wij allemaal onbewust beïnvloed worden door onze omgeving. "Genetisch is er de laatste decennia niet veel veranderd aan de mens. Maar we leven wel in een omgeving waar voeding en verleiding op elke hoek van de straat aanwezig zijn. De verpakkingen zijn groter, de porties zijn enorm. Met kleine tips kun je leren om daar beter mee om te gaan. Eet uit een kleiner bord, bijvoorbeeld."

"Een persoon is meer dan het getal op zijn weegschaal"

De psychologen werken ook aan het zelfbeeld en lichaamsbeeld van de patiënten. "Obese personen hebben het bijzonder moeilijk in onze maatschappij: ze krijgen te maken met een rits vooroordelen, bijvoorbeeld dat ze lui of dom zijn, of geen zelfcontrole hebben. Die discriminatie is niet min: obese mensen vinden minder snel werk, hebben een grotere kans op armoede, vinden minder snel een partner en krijgen af te rekenen met kleinerende opmerkingen. Niet verwonderlijk dus dat obesitas ook kan leiden tot psychologische problemen of depressie. Wij willen hen helpen om zich ook als persoon beter te voelen en hen leren focussen op hun sterke kanten. Want een persoon is heel wat méér dan alleen het getal op zijn weegschaal."