

# Een actieve aanpak van overgewicht bij jongeren.

## Inleiding

Steeds meer jongeren hebben te kampen met overgewicht, op steeds jongere leeftijd. Dit is een zorgwekkende ontwikkeling, aangezien overgewicht een groot risico vormt voor de gezondheid.

We worden overspoeld met goed bedoelde adviezen via media en reclame, die we met grote motivatie proberen op te volgen, maar die vaak niet leiden tot een blijvend resultaat.

Uit onderzoek blijkt dat een multidisciplinaire behandelingsvorm voor kinderen met overgewicht op lange termijn de beste resultaten oplevert.

Het programma 'Makkers in balans' is bedoeld voor jongeren met overgewicht tussen 12 en 18 jaar.

Met dit behandelprogramma wordt gestreefd naar gewichtscntrole of matig gewichtsverlies afhankelijk van de groeiverwachting. In het programma ligt de nadruk op het aanleren van een gezonde levensstijl die levenslang kan worden volgehouden.

## Voedingstherapie

Op basis van een voedingsanamnese en in samenspraak met de jongere en de ouders wordt een individueel voedingsplan opgesteld. Het voedingsplan is steeds gebaseerd op de principes van de gezonde voeding en bevat zo gegarandeerd voldoende voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Concrete adviezen en praktische tips omtrent gezonde voeding, productkennis en gezond koken helpen om de veranderde voedingsgewoonten vol te houden.

## Bewegingstherapie

Gewichtsverlies en gewichtshandhaving moeten als 2 aparte processen gezien worden.

- **Mild dieet** + beweging = gewichtsverlies
- **Gezonde voeding** + beweging = gewichtsbehoud

Beweging blijft echter in beide gevallen een voorwaarde tot succes.

Aan de hand van de resultaten van een submaximale inspanningstest, lactaatmeting en krachttest wordt een individueel progressief opbouwend bewegingsprogramma opgesteld en de ideale trainingshartslag bepaald voor vetverbranding. Deze testen worden om de 8 weken herhaald. Het programma wordt aangepast waar nodig.

## Verandering in leefstijl

Het is noodzakelijk dat uw gezond voedingspatroon en de bewegingsmomenten deel gaan uitmaken van uw leefstijl om op lange termijn op gewicht te blijven. Dit is niet altijd eenvoudig en vormt voor de meesten een grote uitdaging.

In de groepsessies wordt u ondersteund in deze uitdaging en gaan we gericht uw eet-, leef- en denkgewoontes onder de loop nemen en aanpakken.

## Inhoud van het programma

Ons centrum biedt een multidisciplinair programma van minimum 6 maanden, bestaande uit:

- De mogelijkheid om 2 maal per week te trainen;
- 1 intake voedingsconsultatie + opvolgconsultaties;
- 1 intake psychologe + 3 opvolgconsultaties;
- 4 groepsessies onder leiding van psychologe, diëtiste en bewegingstherapeute;
- 3 submaximale inspanningstesten;

## Kostprijs

### Trainingsprogramma en psychologe

40 euro per maand gedurende 6 maanden.

### Dieetkundige begeleiding

- 1<sup>e</sup> maal: 40 euro
- 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> maal: 20 euro
- Vervolgconsulten: 15 euro
- 4-beurtenkaart: 50 euro (enkel voor vervolgconsult)

### Optioneel

- Polar: 50 euro
- Waarborg stappenteller: 25 euro



Na het volgen van minimum 4 maanden therapie kan een extra tussenkomst door uw mutualiteit worden aangevraagd. Dit varieert van 125 tot 250 euro afhankelijk van uw mutualiteit.

## Contactgegevens

Bent u geïnteresseerd?

Neem dan contact op met onze **coördinator** mevr. H. Vanhooren, diëtiste

Tel.: 09 310 10 87

E-mail: [hermelien.vanhooren@azalma.be](mailto:hermelien.vanhooren@azalma.be)

## Ons team

### Verantwoordelijke artsen

Dr. I. M. Van Vlaenderen

Dr. E. Declercq

### Psychologe

### Diëtiste

### Bewegingstherapeut

## Contactinfo

### vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

### Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

“Makkers in balans!”

