

Ilisab   Spoelstra

Dieetkundige & Diabetesvoorligter

DIE OOR/ONDERGEWIGS DILEMMA

Oorgewig is 'n eeue-oue verskynsel. Die historiese wortels daarvan dateer terug meer as 25000 jaar, maar die omvang daarvan het nog nooit sulke epidemiese afmetings aangeneem soos vandag nie. Die Wêreld Gesondheidsorganisasie (WGO) klassifiseer nou oorgewig as 'n siekte met 'n morbiditeit vergelykbaar met die van hoë bloeddruk. Anorexia Nervosa en Bulimie is van kleiner omvang, maar kommerwekkend en het 'n ingrypende effek op induidue en gesinne.

Om 'n te evalueer is daar 'n paar metodes, waarvan 'n baie algemene een die liggaamsmassa – indeks is. Dit word bepaal deur gewig op lengtekwadraat, wat beteken as 'n persoon 80kg weeg, met 'n lengte van 1.68m, sal sy LMI 28.4 wees. Om te bepaal waar 'n mens se risiko lê kan die volgende tabel gebruik word.

<u>Klas</u>	<u>LMI (kg/m)</u>	<u>Risiko vir siekte</u>
Ondergewig	Kleiner as 18.5	Risiko vir ander kliniese Probleme vergroot – kan Anorexia Nervosa en Bulimie insluit
Normale gewig	18.5-24.9	-
Oorgewig	25-29.9	Verhoog
Obesiteit Klas1	30-34.9	Matig
Obesiteit Klas 2	35-39.9	Ernstig
Obesiteit Klas 3	meer as of gelyk 40	Baie ernstig

Die grootste dilemma van alles is egter dat baie mense weet hulle is oorgewig, weet watter voordele gewigsverlies inhou, maar nie daarin slaag om iets aan die probleem te doen nie. Sommige mense slaag glad nie daarin om gewig te verloor nie, ander slaag daarin om gewig te verloor, maar kry nie reg om dit te handhaaf nie. Waarskynlik speel die feit dat die wêreld verval het in 'n sindroom van “op dieet en af van dieet”, 'n groot rol hierin.

Jare terug toe voeding nog 'n baie nuwe wetenskap was, het die woord dieet ontstaan en verwys na dit wat 'n mens inneem. Elke mens is dus op 'n sekere dieet, wat jy ookal eet, of dit gesond of ongesond is, dit wat jy eet is jou “dieet”. Met verloop van tyd het die “verslankingsdieet” gekom en wie ken nie die straf wat daarmee gepaardgaan nie. Daar is gewoonlik 'n langer lys van “mag nie's” as die lys wat 'n mens mag inneem. Dit beteken 'n mens skraap al die moed, motivering en wilsrag bymekaar en skud die oortollige gewig af. Daar kan egter nie volgehou word met die lys van verbode kosse nie en kort voor lank is al die gewig terug, soms nog meer as wat dit oorspronklik was. Slegs as 'n mens wegbekom uit die verkeerde gewoonte wat die probleem geskep het, kan jy uit die probleem kom.

Nog 'n wetenskaplike metode om 'n mens self te evalueer is middel-omtrek. Die hoeveelheid vet om die middel (intra-abdominaal) is 'n beter aanduiding aan die risiko vir hartsiekte, diabetes en ander endokiene abnormaliteit.

	<u>Idiaal</u>	<u>Verhoogde risiko</u>	<u>Merkwaardige risiko</u>
Mans	as 94cm	94-101.9	as /=102
Vroue	as 80cm	80-87.9	as /=88

Gewigsverlies in oorgewig verminder die fisiese, metaboliese en sielkundige gevare. Die voordele van gewigsverlies hang af van die hoeveelheid en die patroon van gewigsverlies en of die gewigsverlies gehandhaaf word.

Vir interessantheid kan genoem word dat daar 'n bewys is dat 5-10% gewigsverlies of 1-2 LMI-eenhede in obese persone, die volgende voordele het :

- sistoliese bloeddruk kan afkom met 10-20 mm Hg
- vaastende bloedsuiker kan met 50% verminder
- totale cholesterol, LDL-cholesterol (die slegte cholesterol) en trigliseriede (ook 'n bloedvat) kan verminder en HDL-cholesterol (die goeie een) kan verhoog
- simptome van artirites, rugpyn en knie- en voetprobleme verklein
- asemloosheid verminder
- fertiliteits probleme kan opgelos word
- daar kan 'n groot verbetering wees in selfbeeld en effektiwiteit

Die grootste dilemma van alles is egter dat baie mense weet hulle is oorgewig, weet watter voordele gewigsverlies inhou, maar nie daarin slaag om iets aan die probleem te doen nie. Sommige mense slaag glad nie daarin om gewig te verloor nie, ander slaag daarin om

gewig te verloor, maar kry nie reg om dit te handhaaf nie. Waarskynlik speel die feit dat die wêreld verval het in 'n sindroom van “op dieet en af van dieet”, 'n groot rol hierin.

Jare terug toe voeding nog 'n baie nuwe wetenskap was, het die woord dieet ontstaan en verwys na dit wat 'n mens inneem. Elke mens is dus op 'n sekere dieet, wat jy ookal eet, of dit gesond of ongesond is, dit wat jy eet is jou “dieet”. Met verloop van tyd het die “verslankingsdieet” gekom en wie ken nie die straf wat daarmee gepaardgaan nie. Daar is gewoonlik 'n langer lys van “mag nie's” as die lys wat 'n mens mag inneem. Dit beteken 'n mens skraap al die moed, motivering en wilskrag bymekaar en skud die oortollige gewig af. Daar kan egter nie volgehou word met die lys van verbode kossse nie en kort voor lank is al die gewig terug, soms nog meer as wat dit oorspronklik was. Slegs as 'n mens weghou uit die verkeerde gewoonte wat die probleem geskep het, kan jy uit die probleem kom.

Die wêreld loop oor van individue en instansies wat probeer geldmaak uit oorgewig, tog is baie min van hulle opgelei en geregistreer om enige persoon met die probleem te help, intendeel, daar word bygedra tot die “dieetsindroom”.

Hieruit spruit ook weer 'n ander probleem : wanneer daar nie met verantwoordelikheid omgegaan word in die vasstel van 'n realistiese teikengewig nie, ontstaan die neiging onder “n groep om te werk en die laagste moontlike gewig wat veral onder tieners ontaard in eetversteurings. In 'n later artikel sal ons meer hieroor uitbrei.

Dikwels gaan mense van die standpunt uit dat as die oorgewig net eers afgeskud is sal hulle weer gesond eet. Hierdie is selde 'n suksesvolle metode. Behalwe dat 'n mens emosioneel gedreineer raak deur 'n ongesonde dieet, kom persone dikwels na 'n tyd “op dieet” uit by die huiskoter of “n spesialis met prikkelbare dermsindroom en ander probleme.

Die liggaam is so kompleks, dat 'n mens liever 'n kundige moet raadpleeg om die gesin te help met raad en perspektief op goeie gewoontes. As mense dit op heel eie konregkry, sou daar nie so 'n groot probleem gewees het nie. Daar is kundiges; soos wat 'n mens jou bloeddruk, jou hart ensovoorts aan die geneesheer toevertrou, kan 'n mens jou voeding aan 'n kundige toevertrou.