

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Huisbereiding in de kijker
- 1 Nieuw in de apotheek
- 2 Overgewicht



Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Het is een tijdje geleden dat wij een nieuwsbrief stuurden, maar hier zijn we weer.

De bouwwerken vorderen en het ziet er naar uit dat er vanaf 9 juni weer volledige doorgang zal zijn in de Weststraat. Onze excuses voor alle voetgangers, fietsers en automobilisten die hiervan hinder ondervonden maar ook aan de burens en handelaars die hierdoor gehinderd werden.

U kunt de vordering nog steeds meevolgen op de website.

Met de lente (wat is dit ook alweer lente?) komt ook elk jaar weer het goede voornemen om voldoende te bewegen, gezond te leven en op onze "lijn" te letten. Vandaar in deze nieuwsbrief onze aandacht voor overgewicht.

Huisbereiding in de kijker

Capsules tegen allergie

1 capsule per dag. Voor meer info in verband met allergie verwijzen wij u graag naar de website, waar u doorklikt naar nieuwsbrief april 2009:

http://www.apotheekmouton.be/nieuwsbrief_2009_04_april.pdf

Nieuw in de apotheek



- Modifast eiwitrijk dieet
- Naloc tegen schimmelnagels
- Scholl antischimmel pen met vijltjes
- Stevia, zoetstof
- Anabox, handige pillendoosjes voor een week
- Nieuwe cosmetica producten



Overgewicht

Wat is overgewicht of obesitas?

Obesitas is een chronische ziekte die ontstaat wanneer men gedurende lange tijd meer energie (calorieën) inneemt dan men verbruikt. Het teveel aan energie wordt opgeslagen onder de vorm van vet.

In België komt obesitas ook voor bij 10 tot 15 % van de kinderen.

Vandaar dat men voorspelt dat het tegen 2015 een groter medisch probleem zal zijn dan ondervoeding of infectieziekten.

BMI

BMI of Body Mass Index is een maat voor obesitas.

$BMI = \text{gewicht in kg} / (\text{lengte in m})^2$

Er is sprake van overgewicht bij een BMI >30

Bij BMI is er echter een probleem dat er geen onderscheid gemaakt wordt tussen spier- en vetmassa.

Bij BMI is er een probleem dat er geen onderscheid gemaakt wordt tussen spier- en vetmassa

Middelomterk

Het meten van de middelomtrek is daarom belangrijker.

Bij vrouwen is een normale middelomtrek <85 cm en bij mannen <100 cm.

Een hogere middelomtrek wijst op teveel vet.



Mogelijke oorzaken van overgewicht.

- overdreven inname van voeding
- tekort aan fysieke activiteiten
- erfelijkheid
- overmatig alcoholgebruik
- schildklierproblemen
- medicatie
- psychologische oorzaken zoals stress, schaamte, schuldgevoelens,.....

Gevolgen voor de gezondheid

Obesitas is meer dan een gewichtsprobleem, het verhoogt ook de kans op allerlei ziektes:

- ontstaan van suikerziekte (diabetes mellitus type 2) : obese personen zijn minder gevoelig voor lichaamseigen insuline en ontwikkelen op die manier suikerziekte
- hoge bloeddruk
- aandoeningen van hart en bloedvaten

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

- teveel cholesterol en triglyceriden
- andere zoals gewrichtsproblemen, slaapapnoe, chronisch obstructief longlijden, astma, kanker, ...

Wist je dat ... ?

- een gewichtsafname van 10% de kans op de ontwikkeling van diabetes spectaculair doet dalen
- 10 tot 15% van de kinderen kampt met overgewicht
- obesitas zorgt voor het verkorten van de levensduur



Beter voorkomen

- neem meer lichaamsbeweging: 2 x 15 minuten matige tot intensieve lichaamsbeweging per dag
- gebruik de trap, neem de fiets, stap een halte vroeger uit de bus of tram
- vermijd urenlang voor de computer of tv zitten,...
- ook poetsen, stofzuigen, de auto wassen, het gras maaien,...is bewegingstijd!
- beperk vetinname
- eet voldoende fruit en groenten

een gewichtsafname van 10% doet de kans op de ontwikkeling van diabetes spectaculair dalen

Advies

Voedingsadvies is zeer belangrijk, zeker voor diabetespatiënten.

Voor meer gespecialiseerde info voor diabetespatiënten verwijzen we u graag door naar onze website. In de rubriek nuttige info kunt u doorklikken naar [voedingsadvies bij diabetes](#).

Bent u op zoek naar een manier om uw gewicht onder controle te houden, dan luisteren wij graag naar uw verhaal in de apotheek en zoeken samen met u naar een goed hulpmiddel.

Een ruim aanbod gaande van thee, zuiveringskuren, eiwitrijke vervangmaaltijden, vetabsorptie, eetlustremmers, stevia (een nieuw zoetmiddel), klxxx (vermindert goesting in zoet), en andere zijn in voorraad.