



“Pas wanneer mensen willen afvallen voor hun gezondheid zijn we op goede weg”

PnK-arts Filip Spans geeft tips om gezond af te vallen

Antwerpen, 21 mei 2019 – De zomer komt er weer aan, voor veel mensen het startsein om terug aan hun gewicht te denken. Het streven naar een perfecte bikini body is vaak de aanzet om overgewicht aan te pakken. “De gezondheidsvoordelen en een betere levenskwaliteit zijn voor veel mensen pas in tweede instantie een motivator om overgewicht en obesitas aan te pakken.”, vertelt PnK-arts, Dokter Filip Spans.

PronoKal Group, de internationale groep die een medische behandeling voor overgewicht en obesitas ontwikkelde, geeft samen met Dokter Spans enkele tips over hoe patiënten op een duurzame manier kunnen afvallen, om zich terug goed en gezond in hun vel te voelen.

Gelukkig en gezond de zomer door

Voor velen onder ons is het voorjaar het moment waarop we aan onze ‘summerbody’ beginnen te denken. Toch is er naast het esthetische aspect nog een andere belangrijke reden om overgewicht en obesitas aan te pakken: de gezondheid. Recent onderzoek van iVOX bij 1000 Belgen heeft uitgewezen dat de helft van onze landgenoten overgewicht heeft, en maar liefst 18% lijdt aan obesitas.

“Overgewicht en obesitas brengen vaak gezondheidsproblemen met zich mee. Zo hebben zwaarlijvige mensen onder andere een verhoogde kans op diabetes, hart- en vaatziekten, een te hoge bloeddruk en cholesterol, gewrichtsklachten en slaapproblemen. Het is de rol van de arts om patiënten met obesitas en overgewicht bewust te maken van deze gevaren.”, aldus Dokter Spans.

Naast het schoonheidsideaal is het gezondheidsideaal dus minstens even belangrijk als motivator om af te vallen. Overgewicht en obesitas hebben niet alleen een impact op de gezondheid maar beïnvloeden ook de levenskwaliteit: mensen met obesitas zijn vaker dan mensen met een gezond gewicht niet tevreden over hun seksuele beleving en hun emotionele toestand.

Medische begeleiding

Gewicht verliezen en behouden blijft een moeilijke taak. Momenteel zijn er veel diëten op de markt die een snel gewichtsverlies beloven door bijvoorbeeld maar 1 bepaald product te eten of die geen rekening houden met de hoeveelheid macronutriënten die je eet. Dergelijke niet wetenschappelijk onderbouwde diëten volgen zonder medisch advies kan een negatieve impact hebben op de gezondheid en is zelfs ronduit gevaarlijk. Advies inwinnen van een dokter of dieetkundige voordat je een dieet opstart en je laten begeleiden is geen overbodige luxe.

Wie wil afvallen met de PnK-methode kan rekenen op medische begeleiding van een arts: je PnK-arts volgt dan je bloedwaarden op, en houdt verschillende parameters bij zodat je op een veilige manier kan afvallen. BMI is niet de enige parameter die de arts in overweging neemt. Het is zeker een goede indicator om te bepalen of een persoon een gezond gewicht heeft, maar daarnaast zijn buikomtrek, bloeddruk en levensstijl zeker belangrijk. “We merken bij gewichtsverlies dat de bloeddruk van patiënten ook automatisch daalt, waardoor we eventuele medicatie moeten afbouwen of zelfs helemaal kunnen stopzetten.”, vertelt Dokter Spans.

Tips van PnK-arts Dokter Filip Spans

Afvallen doe je best samen

Koppels die samen afvallen hebben een hogere succesratio om hun dieet te doen slagen. Ze worden minder verleid door slechte eetgewoonten van de ander. Datzelfde ripple-effect geldt ook voor vriendengroepen die elkaar aanzetten en motiveren.

Doe een medische check voor je van start gaat

Een kilo of twee afvallen dat kunnen we best alleen. Maar wie meer dan 10 kilo wil afvallen laat best zijn parameters checken bij een arts alvorens aan de slag te gaan. Jouw arts kan de risicofactoren in kaart brengen.

Hang jouw dieet aan de grote klok

Mensen die alleen diëten houden het vaak niet lang vol. Wie aan een gezond gewicht werkt, mag daar best fier op zijn. Vertel dus maar aan iedereen dat je aan een gezond eetpatroon werkt. Sociale controle van jouw omgeving, een arts of diëtist verhoogt jouw kans op slagen.

Vermijd een crashdieet

Met een crashdieet ga je zo weinig mogelijk calorieën innemen waardoor je lichaam gaat teren op jouw spiermassa. Bovendien pas je met een crashdieet jouw slechte eetgewoonten niet aan waardoor de kilo's er later terug bijkomen. Patiënten die de verschillende stappen van de PnK-methode doorlopen bereiken een gezond gewicht zonder spierverlies én krijgen een gezond eet- en bewegingspatroon aangeleerd. Daardoor kunnen onze vrouwelijke patiënten gemiddeld tussen de 6-8 kilo per maand afvallen. Voor mannen gaat dat zelfs tot 10 kilo per maand.

Drink water, niet enkel om afvalstoffen af te voeren

Het is algemeen geweten: we drinken best 2 liter water per dag. Dat is niet alleen goed voor de afvoer van afvalstoffen maar heeft ook een positief effect op de elasticiteit van de huid. Patiënten die veel gewicht verliezen hoeven zich geen zorgen te maken: de huid retraheert gedeeltelijk en zal zich nog tot 3 maanden na het dieet herstellen.

Maak tijd!

Eerlijk is eerlijk. Een dieet kost tijd. Zeker in het begin als patiënten zich de nieuwe en gezonde eetgewoontes nog eigen moeten maken, vergt het een beetje planning en voorbereidingswerk. Een dieet is een beetje zoals een hobby waar je elke dag mee bezig bent.