

Gewicht na Borstkanker



HET GEHEIM VAN JE WEEGSCHAAL

Hoe en wat weegt de weegschaal nou en wat zegt dat getal?

3 REDENEN WAAROM JE NIET AFVALT

Na borstkanker kan je gewicht alle kanten opgaan. Hier lees je waarom dat zo is.

WAT JE MOET WETEN OVER ETEN

De algemene regels over gezond eten, ze gelden voor iedereen en maken het veel gezonder!

INHOUD

03

Het geheim van de weegschaal

07

Test: Waar bestaat jouw lichaam uit?

08

3 redenen waarom je niet afvalt

09

Jouw gewichtstoename verklaren

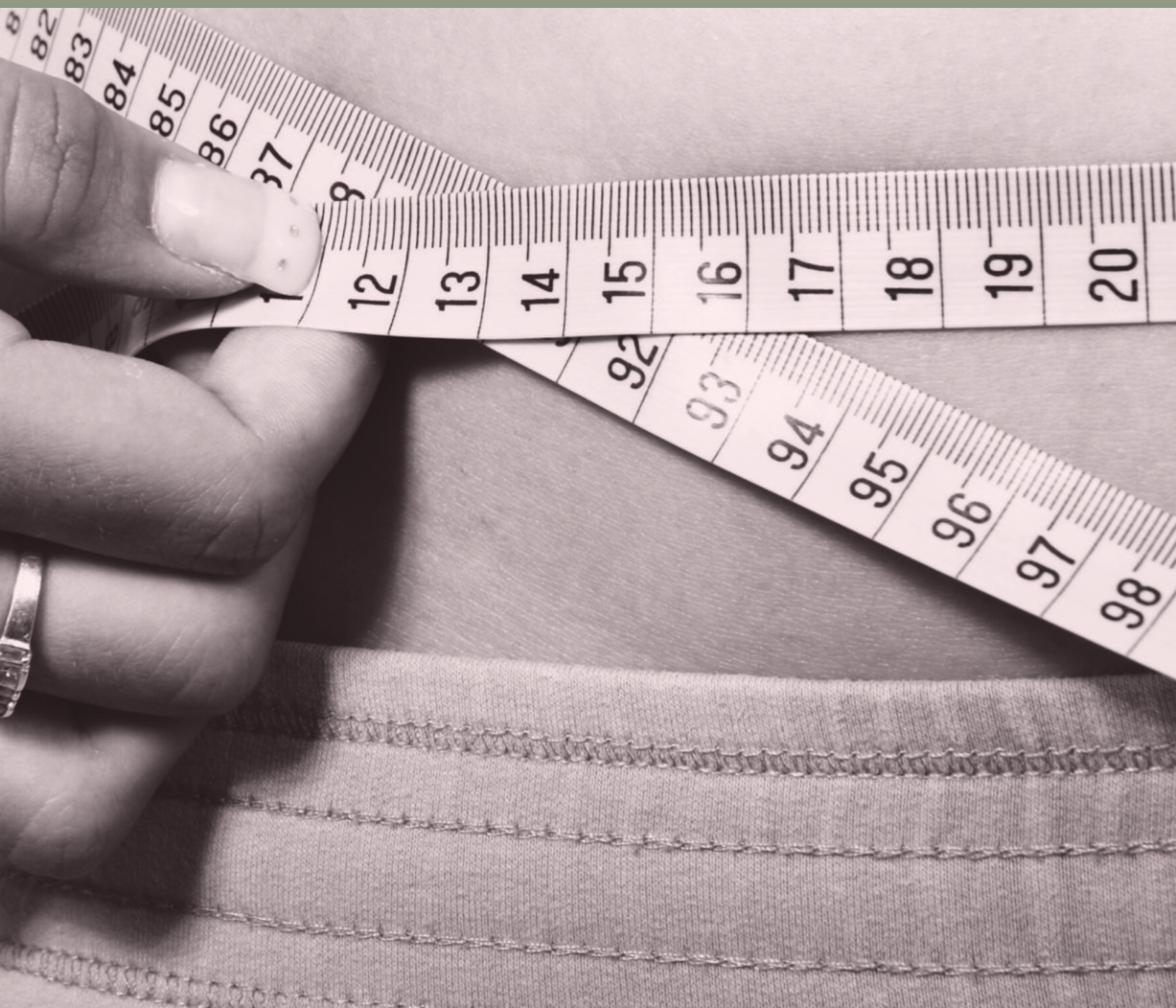
12

Wat je moet weten over eten



HET GEHEIM VAN JE WEEGSCHAAL

Tijd om erachter te komen wat er met je gewicht gebeurt is en wat je eraan kan doen. We beginnen bij het begin: wat weeg je nou eigenlijk?



HET GEHEIM VAN JE WEEGSCHAAL

DOOR ANOUK HARTMAN

Als je je elke dag weegt, dan weet je dat je gewicht nogal kan schommelen. De ene dag 0,3 kg meer, de volgende dag 0,6 kg minder. Na het weekend verschilt het soms nog meer. Hoe kan dat nou?

Een lichaam bestaat uit o.a. water, botten, botten en spieren.

Water

60% van ons lichaam is water, oftewel: als je 75 kg weegt, ben je voor 45 kg water. Maar de hoeveelheid water schommelt. Je hebt water nodig om te plassen, poepen en zweten. Als je zout hebt gegeten

(bijvoorbeeld in het weekend chinees) dan houdt je lichaam vocht vast. Vandaar dat je na het weekend zwaarder bent.

Vanwege de hoeveelheid water in je lichaam raad ik aan om slechts één keer per week te wegen en het liefst op een vaste dag en op een vast moment. Mijn voorkeur gaat uit naar dinsdag, woensdag of donderdag, 's ochtends na het plassen en voor het ontbijt, met zo min mogelijk kleding. Zo kan je het beste in de gaten houden wat je gewicht is, zonder dat je teveel meetverschil hebt door de hoeveelheid vocht in je lichaam.

Botten

Als je bent uitgegroeid heeft je lichaam een vast aantal kilo's bot. Dit gewicht is heel stabiel. Zelfs botontkalking meten we met een scan en niet met de weegschaal.

**"ALS JE ELKE DAG 500
KCAL MINDER EET DAN JE
NODIG HEBT, VAL JE ELKE
WEEK 0,5 KG VET AF"**



**"EEN
WEEGSCHAAL
MEET NIET
ALLEEN VET"**

Vet

De hoeveelheid vet in je lichaam is vaak de reden dat je überhaupt op de weegschaal gaat. Even checken of het niet te gek wordt.

1kg lichaamsvet bevat ongeveer 7700 kcal. Dat betekent dat je elke dag 250kcal minder moeten eten dan je nodig hebt om per maand 1kg af te vallen. De meeste diëten mikken op elke dag 500 kcal, waarmee je dus 2 kg kan afvallen. Dat is 0,5 kg per week.

Spielen

Afhankelijk van je lichaam en hoeveel je beweegt heb je meer of minder spieren. Waarschijnlijk denk je aan arm-, buik-en/of bilspieren. Maar bedenk eens dat ook je hart een spier is, je maagdarm-kanaal één lange holle spier is die samenknijpt, je eten kneed en zorgt dat je kan poepen. Je haalt ook adem door ribspieren samen te trekken. Spierweefsel is dus veel meer dan alleen de spieren die we bewust kunnen bewegen.

BMI

Al deze gewichten worden door een traditionele weegschaal in één keer gemeten. Van oudsher gebruiken we het gewicht om te bepalen hoe gezond je gewicht is. Voor een gemiddeld persoon geeft dat een goede inschatting.

Om te bepalen of je niet te veel of te weinig weegt kan je je BMI uitrekenen. Dit is een som met je lengte en gewicht:

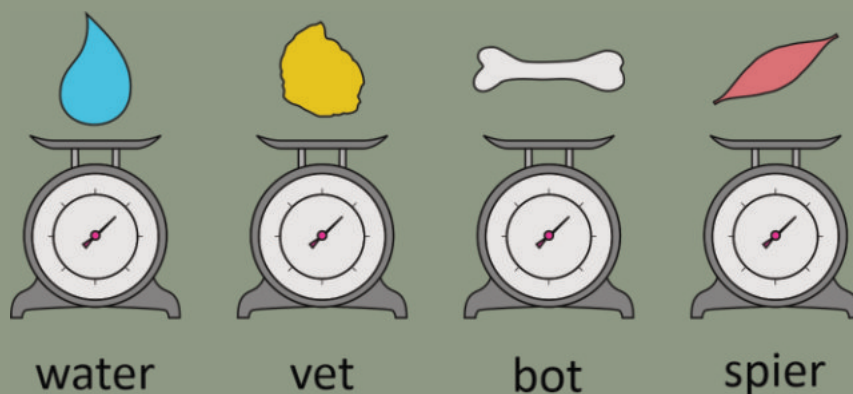
$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)}^2}$$

BMI <18,5=ondergewicht

BMI 18,6-24,9=gezond gewicht

BMI 25,0 -29,9=overgewicht

BMI 30 of meer =obesitas



"STA JE ELKE DAG OP DE WEEGSCHAAL? DAN MEET JE VOORAL EEN VERSCHIL IN VOCHT"

"DE METING VAN HET VETPERCENTAGE IS ONBETROUWBAAR WANNEER JE HEBT GEDRONKEN, GEDOUCHT OF GEZWEET"

Vetpercentage meten

Tegenwoordig heb je met een elektronische weegschalen je vetmassa, spiermassa en vocht kunnen meten. Dit gebeurt door middel van een stroompje, dat door je lichaam gaat. Hier voel je niks van. De weegschaal meet hoeveel weerstand het stroompje heeft in je lichaam en bepaalt zo hoeveel vet, spier en vocht het tegen is gekomen.

Er zit echter nogal wat onzekerheid in deze meting. Ten eerste verandert de weerstand verandert door vocht. De meting slaat daardoor raar uit als je tot 2 uur ervoor hebt gedronken, gedoucht of flink gezweet. Ten tweede zoekt stroom de kortste weg. Dit betekent bij een weegschaal waar je alleen met je voeten op hoeft, dat het stroompje via je ene voet, langs je kruis gelijk teruggaat naar je andere voet. Je meet dus alleen de onderste helft van je lichaam.

In het ziekenhuismeten we mensen liggend met plakkers op de handen en voeten, zodat stroom dwars door het lijfgaan. En je moet nuchter komen voor zo'n meting. Een kop koffie, thee of een douche is al te veel.

Voor thuis heb je 2 alternatieven. Er bestaan weegschalen waarbij je handen ook betrokken zijn bij de meting. Zo meet je de bovenste helft van je lichaam ook mee. Een ander alternatief is je taille te meten. Daar bevindt zich het buikvet.

Taillemeting

Het vet op je buik zegt veel over de vetmassa in je lichaam. Dit kan je meten met een taillemeting. Dit doe je als volgt: zoek met je hand het laagste puntje van je rib, aan de zijkant van je lichaam. Zoek vervolgens het hoogste puntje van je heupbot, ook aan de zijkant van je lichaam. Leg dan een meetlint tussen deze twee punten. Zorg dat het lint zowel links als rechts op de goede plek ligt. Meet zonder kleding en zorg dat het lint plat op de buik ligt, maar de buik niet samenknijpt. Vaak gaat de meting ongeveer over de navel, maar dat hoeft niet.

Een gezonde taille is voor vrouwen maximaal 80 cm.



WAAR BESTAAT JOUW LICHAAM UIT?

STAP 1 : BEPAAL JE LICHAAMSLENGTE

STAP 2 : BEPAAL JE LICHAAMSGEWICHT

STAP 3 : BEREKEN JE BMI (ZIE BLZ 5)

STAP 4 : MEET JE TAILLE (ZIE BLZ 6)

UITSLAG

BMI	Taille	Uitkomst
24,9 of minder	79,9 of minder	Gezonde verhouding vet en spier
	80 om meer	Te veel vet, te weinig spier*
25,0 of meer	79,9 of minder	Normaal of veel vet en veel spier
	80 om meer	Te veel vet, te weinig spier*

*Na borstkanker komt dit veel voor



3 REDENEN WAAROM JE NIET AFVALT

Met een klein beetje inzicht weet je opeens waarom je telkens zwaarder wordt of waarom afvallen niet lukt. Lees wel eerst even het artikel over de weegschaal.



1

Je eet meer dan je nodig hebt. Je lichaam slaat de extra energie op in vetmassa. Dit heb je gedurende de dag niet nodig omdat je zoveel eet. Hierdoor wordt je steeds zwaarder. Zorg dat je minder (ongezonde dingen) eet

2

Je eet te weinig. Je lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen voor de ruststofwisseling. Daardoor neemt de kwaliteit en snelheid van de processen in je lichaam af. Ook vetverbranden gaat langzamer of niet. Zorg dat je meer gezonde dingen eet. Het verschilt per lichaam of en hoe snel processen zoals vetverbranding weer op normaal tempo worden uitgevoerd.

3

Je lichaam heeft te weinig spiermassa. Je verbrandt daardoor maar weinig energie. Hierdoor eet je al snel te veel (punt 1). Kom in beweging en zorg dat je spiermassa opbouwd!





JOUW GEWICHTS- TOENAME VERKLAREN

Met een klein beetje inzicht weet je opeens waarom je telkens zwaarder wordt of waarom afvallen niet lukt. Lees wel eerst "Het geheim van je weegschaal" (blz. 3) en "3 redenen waarom je niet afvalt" (blz. 8).

DE GEWICHT- SPEURTOCHT

Stel dat je het voorbeeld hiernaast hebt meegemaakt.

In eerste instantie lijkt je gewicht pas na de operatie te veranderen, want dan verandert pas het gewicht op de weegschaal.

Toch is het waarschijnlijk eerder 'mis' gegaan. Minder eten tijdens de chemokuur zou reden 2 tot gevolg kunnen hebben: je stofwisseling is trager geworden.

Door stoppen met roken zakt je stofwisseling ook. Met de lage stofwisseling en minder eten heb je het goed volgehouden tijdens de chemo. Waarschijnlijk is je stofwisseling nog niet op oud niveau. Je hebt dus minder energie nodig dan voorheen.

"WEET WAT ER
IS GEBEURD
VOORDAT JE
AAN DESLAG
GAAT"

2,5 jaar geleden:

Gezond en goede conditie. Gezond voedingspatroon, snoepte wel veel en rookte.

-2 jaar geleden:

Stabiel tijdens chemo. Weinig eetlust tijdens chemo, gestopt met roken. Conditie is slecht.

-1 jaar geleden:

+5kg na operatie. Weer gezond gaan eten zoals voorheen, minder gesnoept. Je moet voorzichtig gaan doen na de operatie.

-laatste 6 mnd:

Langzaam verder toenemend, terwijl nog minder gesnoept. Snel moe, nog steeds geen goede conditie.

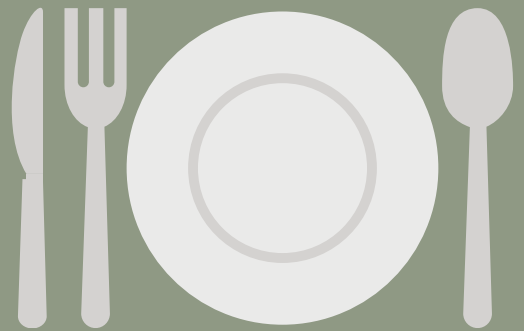
Met de informatie uit "Het geheim van je weegschaal" (blz. 3) en "3 redenen waarom je niet afvalt" (blz. 8) kan je zelf een lijstje maken en speuren wat er bij jou aan de hand is.

"START NIET ZOMAAR
MET EEN DIEET, MAAR
ZOEK UIT WAT JE
LICHAAM ECHT NODIG
HEEFT"



DIEETOPTIES

Hoewel dit e-bookin het algemeen is geschreven en ik je hier geen op maat gemaakt advies kan geven, krijg je wel alle tips die altijd en voor iedereen gelden.



WAT JE MOET WETEN OVER ETEN

1

Er is geen enkel voedingspatroon gezond als daarbij te veel gesnoept en gesnait wordt.

2

Lees de ingrediënten van producten. Vervang alles dat ongezond is door gezonde keuzes. De 'KiesIkGezond'-app kan je (in veel gevallen) helpen.

3

Kies producten met veel vezels. Vezels zorgen voor een vol gevoel en helpen ook een beetje met afvallen. Per dag hebben vrouwen 30 gram vezels nodig.

4

Eet met een rustig tempo en kauw goed. Je maag heeft ongeveer 20 minuten nodig om aan te geven dat je hebt gegeten. Eet je snel, dan heb je in 20 minuten veel meer op!

5

Extra groenten kan altijd. Ook wortels, maïs, doperwten en andere groenten. Let op dat we groene bonen bij groente tellen en alle andere bonen bij peulvruchten. Daarvan moet je niet te veel eten, maar laat ze zeker niet staan. Ze zitten vol gezonde stoffen.



WAARMEE GA JIJ AAN DE SLAG?

Ik weet nu eigenlijk genoeg en ga zelf aan de slag

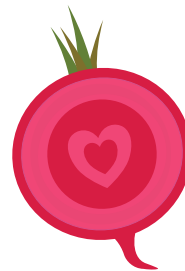
Dat is echt super! Als je al genoeg geholpen bent met dit e-book komt het vast ook helemaal goed :) Ik wens je heel veel succes. laat anders een berichtje achter hoe het is gegaan als je iets aan de e-book hebt gehad.

Ik snap het wel, maar wat moet ik nou veranderen?

Ja, dat is dus het jammere aan een e-book. Iedereen is zo verschillend dat ik je dat niet in een e-book kan vertellen. In de webinar kan ik je in 1,5 uur helpen je eigen voedingspatroon te maken en weet je precies waar jij op moet letten in de supermarkt.

Ik wist dit eigenlijk wel, maar ik heb iemand nodig om me te helpen zodat ik het volhoud

Weten wat je moet doen is inderdaad 1 ding, maar blijvend anders eten vraagt discipline van minstens 6 maanden. Pas dan zijn aanpassingen zo geautomatiseerd dat je een terugval kan voorkomen. In Nederland krijg je hiervoor 3 uur dieetbegeleiding per kalenderjaar vergoed.



DE WEBINAR

OVER DE WEBINAR

Heb je door de behandeling van borstkanker extra kilo's erbij?

In deze webinar krijg je alle tips van een oncologie diëtist om gelijk thuis je voedingspatroon te veranderen en op een gezonde manier af te vallen.



PRAKTISCH



Wanneer: Iedere maand

Aanmelden:

www.voedingenborstkanker.nl/webinar

Kosten: € 40,00

Vragen? anouk@hartenvijf.nl

REACTIE VAN DEELNEMER

Ik ben blij dat ik mee heb kunnen doen aan deze webinar. Het geeft mij het zetje dat ik nodig heb om serieus wat aan mijn voedingspatroon te gaan doen. Het is eigenlijk relatief "simpel". Ik denk dat jullie zeker meer vrouwen kunnen inspireren!
Heel hartelijk bedankt.



Wil jij hier graag verder mee?

**Je hoeft dit niet alleen te doen.
Persoonlijke dieetbegeleiding na
borstkanker wordt voor 3 uur
100% vergoed.**

Kijk op www.voedingenborstkanker.nl
of e-mail anouk@hartenvijf.nl
Digitale afspraken zijn mogelijk