



# Obesitas

We spreken over obesitas of zwaarlijvigheid als je vetweefsel overdreven ontwikkeld is ten opzichte van je spier- en botmassa. Je BMI is 30 of hoger.

---

**Obesitas is een chronische ziekte waarbij je lichaam te veel vet opslaat, waardoor je problemen met je gezondheid kan ondervinden.**

Er bestaan verschillende stadia van zwaarlijvigheid of obesitas:

- Matige obesitas (BMI tussen 30 en 35)
- Ernstige obesitas (BMI tussen 35 en 40)
- Morbide obesitas (BMI hoger dan 40)

## Bereken je BMI

Op basis van de **Body Mass Index (BMI)** kunnen we je gewicht beoordelen.

### Bereken je BMI

BMI	Beoordeling gewicht
< 18	ondergewicht
18 - 20	ondergewicht
20 - 25	gezond gewicht
25 - 30	overgewicht
<b>30 - 35</b>	<b>matige obesitas</b>
<b>35 - 40</b>	<b>ernstige obesitas</b>
<b>&gt; 40</b>	<b>morbide obesitas</b>

Ook je taille heeft een invloed op deze berekening:

- Taille vrouw < 80 cm = gezond gewicht
- Taille man < 94 cm = gezond gewicht
- Taille vrouw tussen 80 cm en 87 cm = overgewicht
- Taille man tussen 94 cm en 101 cm = overgewicht
- Taille vrouw > 88 cm = obesitas
- Taille man > 101 cm = obesitas

**Bij ernstige en morbide obesitas kan je meerdere aandoeningen ontwikkelen.**

Denk aan:

- Diabetes type 2
- Hoge bloeddruk
- Hart-en vaatziekten

- Galstenen
- Verminderde vruchtbaarheid
- Verminderde slaapkwaliteit en slaapapneu
- Rug- en gewrichtsklachten
- Bepaalde kankers

## Oorzaken van obesitas

### Diensten

mogelijke oorzaken zijn:

- 1 - 2 van 2
- Genetisch bepaald: hormonaal en biochemisch
  - Gerelateerd aan je gedrag en omgeving: je manier van koken, verkeerde eetgewoonten, te weinig beweging of economische factoren.



Dienst

#### Endocrinologie

hormoonziekte, suikerziekte, diabetes, obesitas, bijnier, hormonen, schildklier, hypofyse, calciumproblemen



Expertisecentrum

#### Obesitascentrum

obesitas, overgewicht, zwaarlijvigheid

Ten slotte kan overgewicht op lange termijn ook heel wat **gezondheidsproblemen veroorzaken**, zoals diabetes type II, hart- en vaataandoeningen, te hoge bloeddruk (hypertensie), gewrichtsproblemen, slaapapneu, leververvetting en verminderde vruchtbaarheid

### Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/obesitas>

