

255. Tien redenen van moeilijk gewichtsverlies

Gezond gewicht ☆ nachtrust ☆ water ☆ herstel ☆ stress

Ron had zijn nota's er nog eens bijgenomen, om de 10 redenen te herlezen die dokter Lombardo destijds had opgesomd, waarom mensen soms moeilijk gewicht kunnen verliezen. Dit had hij in snelschrift op papier gezet...

1. **Teveel eten.** Als je meer calorieën eet dan je verbruikt, dan word je dikker. Onvermijdelijk!
2. **Te weinig eten!** Als je lichaam niet alle voedingsstoffen binnenkrijgt, vertraagt het metabolisme. Spieren en zenuwstelsel worden dan gebruikt als brandstof. Bij elke dieetpoging takelt het lichaam verder af. Afslanken door te vasten/diëten betekent: 75% van het gewichtsverlies = verlies van spieren, slechts 25% = afname vet. Iemand met een dieetverleden moet éérst het lichaam terug opbouwen!. Niet eten wrekt zich snel. Onvoldoende eten, vooral 's morgens = 's avonds een aanval op de snoepkast na een drukke dag. Eén keer stevig honger lijden → drie dagen niet afslanken: je lichaam gaat alle reserves bijhouden. Zorg dus dat je lichaam niets te kort komt.
3. **Te weinig lichaamsbeweging.** "Rust roest". Als je lichaam niet voldoende in beweging is, kan je zeer moeilijk gewicht verliezen: je systeem functioneert minder goed en bovendien geraken afvalstoffen niet zo goed weg.
4. **Teveel sporten.** Lombardo ziet vaak cliënten die bijna niet eten, maar wel intensief sporten. Als hun lichaam onvoldoende brandstof krijgt, wordt er schade aangericht + moeilijk om vetten te verbranden. Op een gezonde manier gewicht verliezen = éérst lichaam goed voeden en brandstoftanks vullen!! Pas dan zorgt sporten voor een betere vetverbranding.
5. **Te weinig water drinken.** Uitgedroogde spieren? Dan draait je stofwisseling op een lager peil. Meer drinken om je lichaam aan te vullen: één liter per 30kg lichaamsgewicht. Kan op de weegschaal op gewichtstoename lijken, maar je lichaam gaat beter functioneren. Vergelijk het met 2 sponzen: een uitgedroogde en een doordrenkte. Welke weegt het minst? Met welke kan je het best poetsen? Water helpt ook tegen hongergevoel.
6. **Stress.** Leidt tot spieraafbraak en verstoring van de hormonenbalans. En als er chronisch te weinig getankt wordt bij een zeer drukke agenda, leidt dit soms tot burn-out. Burn-out cliënten bij Lombardo: vaak voorgeschiedenis van ondervoeding: hun lichaam is niet dagelijks voorzien van de noodzakelijke voedingsstoffen. Extra water drinken bij stress!!
7. **Ziekte of kwetsuren.** Dan is het moeilijker om reserves te verliezen. Eérst zal het lichaam alle aandacht en energie sturen naar de zieke delen. Pas als het lichaam helemaal hersteld is, zal het reserves verbranden. Dus wie op een gezonde manier gewicht wil verliezen, moet eerst gefocust zijn op zijn gezondheid in het algemeen.

8. Oxidatieve stress en metabool syndroom. Wie medicijnen neemt, rookt, geregeld alcohol drinkt en/of junk-food eet, heeft een lichaam met veel beschadigde cellen. Begeleiding van de coaches is dan eerst gericht op het herstel van cellen door een gezond eet- en leefpatroon. Daarna kan het lichaam terug in de juiste vorm geraken. Overgewicht is ook een ontstekingsziekte! Ontstekingen? De wanden van de cellen zijn ontstoken en dienen eerst hersteld. Omega-3 is hiervoor bijzonder nuttig ter ondersteuning.
9. Onvoldoende nachtrust. Een lichaam heeft minimaal 6 uren nachtrust nodig. Cliënten met wisselende werkuren hebben veel meer problemen met hun gewicht en conditie. De hormonenbalans geraakt uit evenwicht. Als ze ook slaapmedicatie nemen, kan het lichaam nog moeilijker recupereren. Je merkt aan je ochtendurine dat je lichaam 's nachts hard werkt: die is donkerder, door de afvalstoffen die het verwerkt heeft.
10. Verkeerde focus: enkel kilo's. De trend is gelukkig aan het keren: mensen zijn steeds meer bezig met centimeters dan met gewicht. Logisch eigenlijk: in een winkel hangen de kleren niet *per kilo*! Zinloos, want bij eenzelfde gewicht kan je een volledige kledingmaat méér of minder hebben. Vet heeft drie keer méér volume dan spieren bij eenzelfde gewicht. Dus als je aan je conditie gaat werken, is het mogelijk dat je aanvankelijk weinig gewicht verliest, maar wel veel centimeters! Vooral iemand met een dieetverleden moet eerst herstellen. Belangrijker: de buikomtrek meten als criterium voor gezondheid: onder de 94 cm voor mannen is ok; tussen 94 en 102 cm problematisch; boven 102 cm een zwaar verhoogd risico. Bij vrouwen zijn deze maten: onder 80 cm is gezond; van 80 tot 88 cm problematisch; boven 88 cm kritisch.

Opmerking nog in verband met gewicht: als je sport als onderdeel van je programma, dan kunnen je brandstoftanks vergroten: je kan dan méér brandstof meenemen. Op de weegschaal betekent dit dus: méér gewicht, maar dat is dus méér brandstof waar je de hele dag plezier aan beleeft: dit gewicht staat voor energie en uithoudingsvermogen.

Laatste opmerking: mensen zijn vaak ongeduldig. Sommige mensen die bij dokter Lombardo in zijn praktijk aankloppen hebben al jarenlang overgewicht. En als ze bij hem komen, moet het er liefst zo snel mogelijk af. Dit zijn *onrealistische verwachtingen*. Onderzoek toont aan dat T-cellen die het lichaam beschermen, verstoord raken als men *te snel* gewicht verliest. Belangrijk is dus dat gewichtscntrole gezien wordt op lange termijn, met de nadruk op *controle*. Gewicht verliezen is slechts de eerste fase. Team van dokter Lombardo heeft zich gespecialiseerd om mensen te helpen hun nieuwe gewicht ook te beheersen, zodat het nadien niet terug komt. Levenslange gewichtscntrole is ons streefdoel.

Herlees dit hoofdstuk integraal in anti-roest!

(I-11) Vragen en antwoorden uit het publiek