

Ik wil graag medicijnen om af te vallen.

Wat kan ik doen?

Veel mensen vinden het lastig om over hun gewicht te praten. Ze voelen zich verdrietig, boos of schamen zich. Veel mensen met overgewicht willen graag afvallen. Vaak hebben ze al van alles geprobeerd. Soms lukt het even, maar komt het gewicht daarna toch weer terug. Blijvend en gezond afvallen is moeilijk en er is vaak geen makkelijke oplossing.

In de media lijkt het soms alsof er nu een wondermiddel is (vaak wordt Ozempic genoemd). U zou dan snel kunnen afvallen met medicijnen die u bij de huisarts kunt krijgen. Helaas is dit niet altijd het geval.

“Kan ik medicijnen krijgen om af te vallen?”

Het korte antwoord is: misschien, maar zeker niet meteen.

De huisarts praat eerst met u over uw situatie, uw gewicht, de mogelijke oorzaken en uw wensen. Niet iedereen mag deze medicijnen gebruiken. Ze worden ook niet altijd vergoed. Gezond leven blijft daarnaast heel belangrijk.

U krijgt dus niet direct medicijnen. Maar uw huisarts kijkt graag samen met u wat er wél mogelijk is. Wilt u hier meer over weten? Lees dan verder.

Stap 1: Hoe weet ik of ik overgewicht of obesitas heb?

Er wordt gekeken naar je **BMI** (verhouding tussen je lengte en je gewicht) en je **buikomvang**.

- **BMI tussen 25 en 30** = overgewicht.

Er is een groter risico op ziekten. Vaak is de suiker- en vetverbranding verstoord, wat afvallen moeilijker maakt.

- **BMI van 30 of meer** = obesitas.

Dit is een chronische ziekte van het vetweefsel. Het zieke vetweefsel verstoort de stofwisseling en zorgt voor ontstekingen in het lichaam. Het gevoel van vol zitten is verstoord. Vaak komt iemand na afvallen weer terug op het oude gewicht omdat het lichaam het oude gewicht onthoudt. Er is een groot risico op allerlei ziekten. Ook worden sommige ziekten erger bij obesitas.

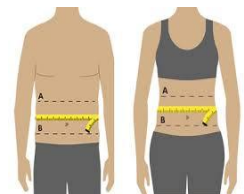
U kunt uw BMI (verhouding tussen uw lengte en uw gewicht) zelf berekenen via:
[BMI berekenen | Voedingscentrum](#).

Daarnaast wordt ook gekeken naar de **buikomvang**. De buikomvang zegt iets over het vet rondom de organen in uw buik. Dat vet geeft het grootste risico op ziektes (ook als u een normaal gewicht heeft!).

- Bij mannen is te veel buikvet: meer dan 102 cm.
- Bij vrouwen: meer dan 88 cm.

Hoe meet ik mijn buikomvang met een meetlint?

1. Ga rechtop staan.
2. Ontbloot uw buik (geen kleding tussen meetlint en huid).
3. Adem rustig uit.
4. Plaats het meetlint rond uw buik, net boven uw navel.



Let op: Voor kinderen gelden andere waarden. Heeft u zorgen over het gewicht van uw kind? Maak dan altijd een afspraak bij de huisarts.

Stap 2: Kijken naar de oorzaak: waarom ben ik te zwaar?

Er zijn veel verschillende redenen waarom iemand overgewicht of obesitas heeft. Gedrag speelt een rol, maar dit is zeker niet het enige. Overgewicht en obesitas verstoren de werking van het lichaam waardoor iemand bijvoorbeeld veel trek heeft. Onze omgeving maakt het niet makkelijk om gezond te leven. En er zijn nog veel meer oorzaken die elkaar versterken zoals:

- Stress (bijvoorbeeld door zorgen over jezelf, anderen, geld etc)
- Veel en vaak eten
- Weinig bewegen
- Slecht slapen of slaapapneu
- Alcohol en roken
- Vaak afvallen en weer aankomen (jo-jo effect)
- Medicijnen die zorgen voor toename van het gewicht
- Hormonen (zoals in de overgang of schildklierproblemen)
- Erfelijke aanleg of aangeboren ziekten

Wilt u weten wat bij u meespeelt? Vul dan de vragenlijst in op www.checkoorzakenovergewicht.nl en neem dit mee naar uw huisarts. Het is een uitgebreide lijst, dus neem er even de tijd voor.

Stap 3: Wat kan ik doen als ik te zwaar ben en ik af wil vallen?

Afvallen, al is het maar een klein beetje, kan goed zijn voor uw gezondheid. Als u wilt afvallen, is het goed om te kijken:

- Wat wil ik?
- Wat zijn de oorzaken van mijn overgewicht en wat kan ik eraan doen?
- Wat heb ik al geprobeerd?

Bij iedereen kan het aanpassen van het gedrag (**leefstijl**) helpen. Denk hierbij aan:

- Stress verminderen (en eventueel hulp te zoeken)
- Beter slapen
- Gezonder eten
- Vaker bewegen en spierkracht trainen
- Alcohol verminderen en roken stoppen
- Meer contact met anderen, een hobby etc.

Natuurlijk kunt u hiermee zelf aan de slag gaan. Kijk hiervoor bijvoorbeeld op www.thuisarts.nl/ikwilgezonderleven en/of www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer.

U kunt uw huisarts of praktijkondersteuner ook om advies vragen. We weten dat het belangrijkste is **dat u iets aanpakt wat bij u past** en waar u gemotiveerd voor bent. Start met kleine stapjes!

Om het veranderen van gedrag te ondersteunen zijn er **gecombineerde leefstijlprogramma's (GLI)**. Met de hulp van een leefstijlcoach gaat u aan de slag om gezonder te leven en dit vol te houden. Het is geen dieet of sportclub maar u gaat samen met een groep – in de wijk of online – aan de slag met uw eigen doelen. Het duurt twee jaar.

U kunt – zonder kosten- meedoen bij een **BMI boven de 30 (obesitas) of een BMI boven de 25** (overgewicht) met andere aandoeningen zoals artrose, hoge bloeddruk, diabetes of slaapapneu. Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u verwijzen. Kijk voor meer informatie op: [ik wil misschien meedoen aan een leefstijl-programma | Thuisarts.nl](http://ikwilmisschienmeedoenaaneenleefstijlprogramma|Thuisarts.nl)

Stap 4: Kan ik medicijnen krijgen om af te vallen?

Veel mensen kunnen ook blijvend afvallen zonder medicijnen. Maar medicijnen kunnen een steun in de rug zijn om gewicht te verliezen. Deze medicijnen zijn niet voor iedereen geschikt. Ze werken alleen goed bij een gezondere leefstijl. Zonder gezonde voeding en beweging kunnen deze medicijnen zelfs **ongezond** zijn. U krijgt dan niet genoeg voedingsstoffen of uw lichaam breekt te veel spieren af.

Welke medicijnen zijn er?

Er zijn 2 medicijnen die **vergoed** worden, maar alleen als u:

- **Minstens 1 jaar een GLI-programma hebt gedaan**
- En daarna nog een jaar doorgaat

Ozempic is **alleen voor mensen met diabetes**. Niet bij overgewicht zonder diabetes.

Er zijn twee medicijnen die vergoed worden:

1. Saxenda (liraglutide) is een dagelijks injectie. De eetlust wordt veel minder. Het kan bij een BMI boven de 30 of bij een BMI boven de 25 met gezondheidsproblemen.
2. Mysimba (bupropion/naltrexon) is een dagelijkse pil en wordt vaak gebruikt bij eetbuien. Het kan bij een BMI vanaf 27.

U mag deze medicijnen **niet gebruiken** als u zwanger bent, borstvoeding geeft of bepaalde ziektes hebt. Veel mensen worden misselijk of krijgen last van maag of darmen. Er zijn ook ernstige bijwerkingen, zoals een ontsteking van de alvleesklier. We weten nog te weinig van het effect op lange termijn.

U moet daarnaast:

- Genoeg eiwitten en gezonde voeding nemen
- Regelmatig krachttraining doen
- Mogelijk andere medicijnen aanpassen
- Regelmatig gecontroleerd worden bij de huisarts of praktijkondersteuner

Valt u niet genoeg af? Dan moet u stoppen met het medicijn.

Uw huisarts zal met u de voor- en nadelen bespreken. U beslist dan samen.

Voor de vergoeding moet uw huisarts regelmatig een artsenv verklaring invullen met uw gegevens. De zorgverzekering controleert of u (nog) recht hebt op vergoeding.

Kan ik de medicijnen zelf betalen? Of zelf bestellen via internet?

Uw huisarts moet zich aan de richtlijnen houden. Wilt u het medicijn zelf betalen? Bespreek dit dan altijd met uw huisarts. Gebruik deze medicijnen **altijd onder begeleiding** van een arts. U krijgt dan de juiste dosering, leefstijladviezen en controle op bijwerkingen.

Koop afslankmedicatie nooit zelf. Op internet zijn veel nepmedicijnen te koop die gevaarlijk kunnen zijn. Gebruik ook nooit diabetesmedicijnen van anderen, zoals Ozempic. De dosering is anders en dit kan schade geven. Gebruik alleen medicijnen van de apotheek met een recept van de huisarts.

En nu?

We hopen dat u met deze informatie een betere voorbereiding heeft op het gesprek met uw huisarts. Het is misschien lastig om over uw gewicht te praten, maar weet dat uw huisarts u serieus neemt en wil u helpen. Wees dus niet teleurgesteld als uw huisarts u (nog) geen medicatie voorschrijft. **Maak dus gerust een afspraak. Samen kijken we wat bij u past.**

Uw huisartsteam