



OVERGEWICHT?

**Let op
met medicijnen
en afslank-
middelen**

COLOFON

Dit is een uitgave van de Bond van Formaat,
de Nederlandse Obesitas Vereniging (NOV) en
de Stichting Doelmatige Geneesmiddelenvoorziening.
Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de Stichting
Patiëntenfonds.

TEKST

Christine Dingemanse

ILLUSTRATIES

Rik Kamps

ONTWERP

Dickhoff Design

DRUK

Plantijn Casparie Zwolle

REALISATIE

Stichting Doelmatige Geneesmiddelenvoorziening
Utrecht, najaar 2000

MET DANK AAN

J-P. Biemond, apotheker
Mw. ir. P.C.J. Jeurissen, voorzitter Stichting Obistat
De Koninklijke Nederlandse Drogistenbond
Mw. N. Meijer, diëtist Nederlandse Obesitaskliniek
J.C.N. Mens, huisarts
Dr. H. Pijl, internist Leids Universitair Medisch Centrum
Mw. M. Rienmeijer
Mw. M.C. van Spanje, voorzitter NOV
Mw. A.M.C. van Spanje
Mw. J. Strobel
Mw. N. Toxopeus-Fijn van Draat
Mw. M. Visser, Bond van Formaat
- International Size Acceptance Alliance (ISAA)
I.L. Vrede, apotheker Stichting DGV
Mw. J.J.H. Weijenberg-Mostard, secretaris NOV

INLEIDING

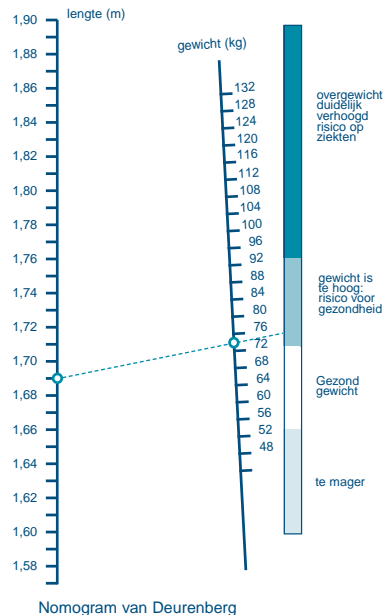
Geregeld besteden kranten, tijdschriften, radio en televisie aandacht aan afslankmiddelen. Sommige middelen zijn alleen op doktersvoorschrift verkrijgbaar, andere kunt u zo bij de drogist of apotheker halen. Of bij de supermarkt. Vaak wordt de indruk gewekt dat u met deze middelen op eenvoudige wijze tientallen kilo's kunt verliezen. Maar of dat ook echt waar is?

Deze brochure probeert daarin duidelijkheid te scheppen. Daarnaast geeft de brochure informatie over de invloed van overgewicht op de werking van medicijnen in het algemeen. Aan de orde komen vragen als 'Waar moeten mensen met overgewicht op letten als ze medicijnen gebruiken?' en 'Zijn er medicijnen die gewichtstoename als bijwerking hebben?'. De brochure eindigt met een overzicht van organisaties waar u terecht kunt voor meer informatie over dit onderwerp.

OVERGEWICHT

Wanneer heeft iemand overgewicht? Een veelgebruikte maat voor overgewicht is de Quetelet of Body Mass Index (BMI). Deel hiervoor uw lichaamsgewicht door uw lengte in het kwadraat

(kg/m^2). Bij een BMI van 25 kg/m^2 is er sprake van overgewicht. Met behulp van de figuur kunt u snel berekenen wat uw BMI is. Verbind uw lengte met uw gewicht en trek de lijn door naar BMI. U kunt dan uw BMI aflezen.



Nomogram van Deurenberg

Ook de omvang van de taille wordt wel als maat gebruikt. Een taille-omvang van minder dan 94 cm bij mannen en 80 cm bij vrouwen worden als gezond beschouwd. Daarboven is sprake van overgewicht.

MEDICIJNEN WERKEN ANDERS BIJ OVERGEWICHT

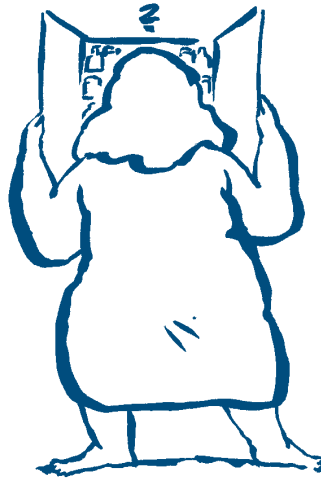
In medicijnen zitten bepaalde stoffen die de werking bepalen: de zogenaamde werkzame stoffen. Wanneer u een tablet of capsule inneemt, komt die werkzame stof via maag of darm in uw bloed terecht. Uw hart pompt dat bloed (met het medicijn) door het hele lichaam. De lever en de nieren verwijderen de werkzame stof uit het lichaam.

Een medicijn werkt zolang de werkzame stof in uw lichaam zit. Er zijn medicijnen die na een paar uur al uit het lichaam zijn, van andere middelen zijn na jaren nog sporen te vinden. Hoe lang medicijnen in het lichaam blijven, hangt af van de eigenschappen van het medicijn maar ook van de persoon.

Uw leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, lichaamsomvang en de conditie van uw lever en nieren spelen daarbij een belangrijke rol.

De standaarddosering van een medicijn is vaak niet geschikt voor mensen met overgewicht.

Wanneer uw gewicht toeneemt, veranderen meer dingen in uw lichaam. De samenstelling van uw bloed verandert en de hoeveelheid neemt toe. Daarnaast kan uw lever groter worden. Al deze veran-



deringen kunnen ervoor zorgen dat de standaarddosering van een geneesmiddel onvoldoende is bij mensen met overgewicht. Dit is bijvoorbeeld het geval bij antibiotica, Lithium (een middel dat wordt gebruikt bij psychische stoornissen), middelen tegen epilepsie en het antimalariamiddel mefloquine (in de handel als Lariam). Maar er zijn er veel meer.

Van slaap- en kalmeringsmiddelen is bekend dat ze langer in het lichaam van mensen met overgewicht blijven. De standaarddosering van deze middelen werkt in

Voorbeelden van slaap- en kalmeringsmiddelen:
diazepam (merknamen: Stesolid®, Valium®), lorazepam (Temesta®) en oxazepam (Seresta®)

dat geval dus langer door en moet dus juist verlaagd worden.

Uw arts en apotheker houden zoveel mogelijk rekening met het uw gewicht en de eigenschappen van medicijnen. Het is echter belangrijk dat u zelf ook goed in de gaten houdt wat het medicijn bij u doet. In de bijsluiter kunt u bijvoorbeeld lezen of u bij het vaststellen van de dosering rekening moet houden met het lichaamsgewicht. Verander echter nooit op eigen initiatief de dosering.

Medicijnen die zonder recept verkrijgbaar zijn

Een groot aantal medicijnen is zonder recept verkrijgbaar bij apotheek, drogist of supermarkt. Het gaat bijvoorbeeld om pijnstillers, hoestdrankjes et cetera. Aangeraden wordt om bij deze middelen altijd te beginnen met de normale dosering voor volwassenen. Wanneer u merkt dat het medicijn onvoldoende effectief is kunt u eventueel de dosis verhogen. Gebruik echter nooit meer dan de maximaal aanbevolen dagdosering. Let op: als u van één medicijn een hogere dosering nodig hebt, wil dit niet zeggen dat dat voor alle medicijnen geldt.

BIJWERKINGEN

Vrijwel alle medicijnen hebben naast de werking waarvoor u ze inneemt ook een onbedoelde werking. Dit wordt een bijwerking genoemd. In de bijsluiter kunt u lezen welke bijwerkingen een medicijn kan veroorzaken. Wel geldt: hoe hoger de dosering van een medicijn, hoe groter de kans op bijwerkingen. Omdat mensen met overgewicht vaak een hogere dosering gebruiken, moeten zij dus extra alert zijn op bijwerkingen. Dit geldt voor alle medicijnen, ook die middelen die u zonder recept bij drogist, apotheek of supermarkt kunt kopen. De apotheker of de drogist kunnen u daarover voorlichten.

TIPS VOOR HET ZORGVULDIG GEBRUIK VAN MEDICIJNEN

Vertel uw huisarts of specialist welke medicijnen u gebruikt, noem daarbij ook de medicijnen die u zonder recept hebt gekocht bij apotheek, drogist of elders. Gebruik een geneesmiddelenpaspoort (verkrijgbaar bij uw apotheek).

Lees de bijsluiter en extra geneesmiddel-informatie voordat u een medicijn gaat gebruiken. Als deze informatie vragen oproept, bel dan uw huisarts of apotheker.

Overgewicht als bijwerking

Een aantal medicijnen heeft als bijwerking dat ze de eetlust opwekken en/of het gewicht doen toenemen.

Medicijnen die als bijwerking de eetlust kunnen opwekken en/of het gewicht doen toenemen:

Slaap- en kalmerende middelen, middelen tegen depressies (met uitzondering van Prozac® en Seroxat®) en andere psychische problemen, middelen tegen duizeligheid, middelen tegen epilepsie en bepaalde hormonen (o.a. de anti-conceptiepil, hormonen die worden gebruikt tijdens de overgang en corticosteroiden (bijv. Prednison®).

Of u last krijgt van bijwerkingen, en in welke mate, kan niet van tevoren worden voorspeld. Ook hiervoor geldt dat dit per persoon verschilt. Iemand kan bijvoorbeeld gevoeliger zijn voor de bijwerkingen van slaapmiddel A dan van slaapmiddel B; terwijl bij iemand met dezelfde lengte, leeftijd, geslacht en gewicht het omgekeerde juist het geval is.

Heeft u last van bijwerkingen?

Overleg dan met uw arts over de mogelijkheden. Vaak kan een verlaging van de dosering of een ander medicijn uitkomst bieden.

MEDICIJNEN TEGEN OVERGEWICHT

Op dit moment is er in Nederland één medicijn tegen overgewicht op de markt: orlistat (Xenical®). Naar verwachting zal daar in de loop van 2001 een tweede middel bij komen: sibutramine (Reductil®). Dit middel is al wel in Duitsland en Zwitserland verkrijgbaar. Beide middelen zijn alleen op doktersvoorschrift beschikbaar voor mensen met duidelijk overgewicht (een BMI van 30 of meer; of een BMI van 28 of meer met bijkomende risicofactoren). Voor mensen die een paar pondjes af willen vallen zijn deze middelen dus niet geschikt. Orlistat en sibutramine zijn geen wondermiddelen. Hoewel ze een verschillende werking hebben zijn het beide hulpmiddelen, die altijd in combinatie met een dieet en een beweegprogramma worden voorgeschreven. Beide middelen kunnen bijwerkingen veroorzaken en hebben met elkaar gemeen dat ze nog niet zo lang bestaan. Er is dus nog weinig bekend over de effecten van het gebruik van deze middelen op de lange termijn. Wanneer u het gebruik van dergelijke medicijnen overweegt is het van belang dat u voor uzelf de afweging maakt of de effecten opwegen tegen de risico's. Uw dokter kan u hierbij helpen. Ook moet u er rekening mee houden dat de kosten die aan het gebruik van deze middelen zijn verbonden (circa 175-200 gulden

ORLISTAT

merknaam Xenical

Werking

Orlistat zorgt ervoor dat er tot 30 % minder vet uit de voeding in het lichaam wordt opgenomen. Dit vet verdwijnt met de ontlasting uit het lichaam.

Effect

Orlistat moet altijd in combinatie met een dieet worden gebruikt. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die een dieet combineren met het gebruik van orlistat gemiddeld 3 kilo meer afvallen, dan met een dieet alleen.

Om in aanmerking te komen voor de orlistat-capsules, moet u:

- een BMI van 30 of meer hebben; of 28 met één of meer bijkomende risicofactoren (hoge bloeddruk, suikerziekte of een te hoog cholesterolgehalte);
- met alleen een dieet in vier weken tenminste 2½ kilo zijn kwijtgeraakt.

De behandeling wordt gestopt als na 3 maanden niet tenminste 5 % van het totale lichaamsgewicht is verloren.

Bijwerkingen

U kunt last krijgen van winderigheid en ongewild verlies van ontlasting, verhoogde aandrang en een vette of olie-achtige ontlasting. Het gebruik van orlistat wordt afgeraden tijdens de zwangerschap of bij borstvoeding.

Gebruik

Orlistat is een hulpmiddel bij een vermageringsdieet. Geadviseerd wordt om drie hoofdmaaltijden per dag te gebruiken, waarbij slechts 30% van de calorieën uit de voeding afkomstig mag zijn van vet. Aanbevolen wordt om 1 capsule direct voor, tijdens of na elke hoofdmaaltijd in

te nemen. Als u een maaltijd overslaat of een maaltijd zonder vet gebruikt, is orlistat niet nodig. De maximale dosering is drie per dag. Meer capsules per dag geeft geen beter resultaat.

Zorg dat u in de buurt van een toilet bent wanneer u een vette maaltijd of snack gebruikt. Er komt dan zoveel vet in de ontlasting dat u al heel snel aandrang krijgt of ontlasting verliest.

Door de extra uitscheiding van vet met de ontlasting gaan ook de in vetoplosbare vitamines A, D, E en K verloren. Daarom wordt aangeraden om veel groenten en fruit te eten en een multivitamineproduct te gebruiken. Er moet tenminste twee uur tussen de inname van een capsule orlistat en de inname van het vitamineproduct zitten.

Orlistat wordt niet vergoed, het gebruik kost circa 180 gulden per maand.

SIBUTRAMINE

*merknaam Reductil,
in het buitenland Meridia*

Werking

Sibutramine is een zogenaamde eetlustremmer. Het beïnvloedt de werking van bepaalde stoffen in de hersenen waardoor het hongergevoel langer uitblijft. De stof is afgeleid van amfetamine, het werkingmechanisme is verwant aan Prozac-achtige antidepressiva.

Effect

Sibutramine is een hulpmiddel, het wordt altijd voorgeschreven in combinatie met een energiebeperkt dieet en een bewegingsprogramma. Uit nog niet

gepubliceerde onderzoeken blijkt de effectiviteit van sibutramine niet beter te zijn dan van orlistat.

Bijwerkingen

In het begin van de behandeling kunt u last krijgen van verstopping, diarree, duizeligheid, droge mond, hoofdpijn, en slapeloosheid. Daarnaast kunt u last krijgen van bijwerkingen als hoge bloeddruk, toename van de hartslag, depressies, pijnlijke menstruatie en vocht vasthouden.

Het gebruik van sibutramine wordt afgeraden aan mensen die zwanger zijn, borstvoeding geven of anti-depressiva gebruiken.

Gebruik

Sibutramine kan het reactievermogen beïnvloeden. Dit is belangrijk bij autorijden, werken in gevaarlijke situaties of met gevaarlijke machines, werken op

hoogte of bijvoorbeeld op een trapje de ramen zemen. Pas ook op met alcohol, dat versterkt het effect. Wees de eerste week dat u het middel gebruikt extra voorzichtig. Vaak hebben gebruikers zelf niet in de gaten dat hun reactievermogen afneemt.

Geadviseerd wordt om sibutramine alleen onder begeleiding van een arts te gebruiken, deze zal o.a uw bloeddruk en hartslag regelmatig controleren.

De dosering verschilt per persoon, maar meestal zal de arts u 1x daags een capsule van 10 of 15 mg voorschrijven. Wanneer u een dosis vergeten bent, moet u deze als dat kan nog op dezelfde dag innemen. Neem echter nooit twee capsules op 1 dag.

Sibutramine wordt waarschijnlijk niet vergoed, het gebruik zal naar verwachting circa 185 gulden per maand kosten.



MEDICIJNEN DIE NIET MEER IN DE HANDEL ZIJN OF ONEIGENLIJK WORDEN GEBRUIKT

per maand) niet worden vergoed. De eetlustremmers fenfluramine (Ponderal[®]), dexfenfluramine (Isomeride[®]) en mazindol (Teronac[®]) zijn uit de handel genomen in Nederland. Deze middelen zijn enkele keren in opspraak gekomen omdat ze soms ernstige bijwerkingen als hoge bloeddruk en hartklepgebreken konden veroorzaken. Na drie tot vier maanden gebruik werd het risico hierop groter. Bovendien is de werking zeer beperkt. Deze middelen zijn soms via internet of in het buitenland nog wel verkrijgbaar. Het gebruik wordt echter sterk afgeraden.

HCG hormoon

In Nederland en België worden ook wel kuren van injecties met HCG-hormoon (Pregnyl[®] of Profase[®]) aangeboden. HCG-hormoon wordt gebruikt bij vruchtbaarheidsproblemen en wordt gewonnen uit de urine van zwangere vrouwen. In combinatie met een zeer streng vermageringsdieet (500 Kcal) zou het gebruik van HCG leiden tot gewichtsverlies. Wetenschappelijk onderzoek heeft echter niet kunnen bewijzen dat er een verband bestaat

tussen het toedienen van HCG en het verlies van gewicht.

De fabrikanten raden het gebruik van HCG om af te vallen ten zeerste af. De risico's zijn aanzienlijk: vochtophoping in de buik en de borstkas, indikking van het bloed en een grotere kans op het ontstaan van kleine bloedstolseltjes.

Bovendien worden zeer strenge vermageringsdiëten van 500 Kcal afgeraden. Na beëindiging van een dergelijk dieet neemt het lichaamsgewicht vaak extra snel toe, omdat het lichaam de stofwisseling naar een lager niveau heeft gebracht. Hierdoor treedt het zogenaamde 'jo-jo effect' op.

TIPS VOOR HET ZORGVULDIG GEBRUIK VAN MEDICIJNEN

Controleer het etiket in de apotheek. Snap t u iets niet, vraag het dan in de apotheek. Neem medicijnen in volgens de aanwijzingen op het etiket.

Neem poeders, tabletten en capsules in met een flink glas water, tenzij anders staat vermeld op het etiket. Breek capsules niet open wanneer u ze moeilijk door kunt slikken. Uw apotheek weet of er andere toedieningsvormen zijn.

Plastabletten

Sommige mensen gebruiken plastabletten om af te vallen. Dit wordt echter ten zeerste afgeraden. Door het gebruik van plastabletten neemt uw gewicht wel af, maar u verliest alleen mineralen en vocht.

Als gezonde mensen plastabletten gebruiken raakt hun vocht-huishouding in de war, waardoor ze last kunnen krijgen van een extreem lage bloeddruk, duizeligheid en zelfs hartritmestoornissen.

Laxeermiddelen en vezelproducten

Laxeermiddelen en vezelproducten zorgen voor een versnelde darmwerking. Ze hebben maar een tijdelijk effect. Zodra ze niet meer worden gebruikt neemt het gewicht weer toe. Langdurig

gebruik van laxeermiddelen of vezelproducten ontregelt het lichaam. Doordat de darmen sneller worden gelegeerd heeft uw lichaam minder tijd om vitamines en mineralen uit de voeding op te nemen. Hierdoor kunnen op de lange duur tekorten ontstaan. Hetzelfde geldt voor medicijnen. Het gevaar bestaat dat het lichaam ze onvoldoende kan opnemen, waardoor ze niet of veel minder werken.

Bij het langdurig gebruik van bepaalde laxeermiddelen en vezelproducten wordt de darm zo vaak geprikkeld zich te legen, dat de darm 'lui' wordt. Dat bemoeilijkt het stoppen met deze middelen. Omdat de darmen gewend zijn aan de prikkels van het laxeermiddel, ontstaat er zonder die prikkels obstipatie (verstopping). Dit is onder andere het geval bij het laxeermiddel bisacodyl (in de handel als Dulcolax, Dulcodruppels, Nourilax, Toilax) en bij het langdurig gebruik van een klysma (Microlax, Norgalax, Toilax, Klyx).

TIPS VOOR HET ZORGVULDIG GEBRUIK VAN MEDICIJNEN

Neem contact op met uw arts wanneer u last heeft van bijwerkingen.

Verander nooit op eigen houtje de dosering en maak een kuur af. Als u hierover twijfelt, overleg dan met uw arts.

'Vezels' zoals zemelen en cellulose, zwellen op in de maag en darm. Ze geven daardoor -tijdelijk- een vol gevoel en prikkelen de darm om zich te legen.

Voorbeelden van vezelproducten zijn: gezuiverde zemelen (Fiberform®), Agiolax (mengsel met sennapeulen), psylliumzaad (in de handel als Metamucil of Volcolon) en sterculiagom (in de handel als Normacol). Bij het gebruik van vezelproducten is het belangrijk veel (circa twee liter per dag) te drinken omdat u anders last kunt krijgen van obstipatie.

Lactulose (Duphalac®, Legendal®), lactitol (Importal®) en magnesiumoxide zijn laxeermiddelen die u wel langdurig zonder al te veel risico zou kunnen gebruiken. Deze middelen zijn echter zeer zeker niet bedoeld -en bovendien niet effectief genoeg- om af te vallen.

AFSLANKMIDDELEN DIE ZONDER RECEPT BIJ DROGIST, APOTHEKER OF SUPERMARKT VERKRIJGBAAR ZIJN

Reclames voor afslankmiddelen die u zonder recept kunt kopen bij apotheek, drogist of supermarkt doen vaak de prachtigste beloftes: u hoeft helemaal geen

dieet meer te volgen om af te vallen. Ze spelen in op de droom dat overgewicht op een eenvoudige manier te verhelpen is. Wetenschappelijk is echter nooit bewezen dat deze middelen werken.

Met de meeste van deze afslankmiddelen valt u wel een paar kilo af. Maar het is de vraag of dat komt door het middel of omdat u bewuster eet, slechte dingen laat staan, en meer beweging neemt. Het gewichtsverlies is meestal maar van korte duur: als u stopt met de kuur komen de verloren kilo's er vanzelf weer aan.



Kruidenproducten (thee, capsules en pillen)

Vanwege het feit dat kruiden 'natuurlijke' stoffen zijn, wordt vaak gedacht 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Dit is echter allesbehalve het geval. Kruiden kunnen zeer schadelijke effecten hebben.

Met uitzondering van efedrine (ook wel ephedra of zeedruif genoemd) en coffeïne is naar hun afslankende werking geen wetenschappelijk onderzoek verricht. Het gewichtsverminderende effect van deze stoffen is echter niet erg overtuigend. Bovendien kunnen producten met efedrine en coffeïne bijwerkingen veroorzaken als nervositeit, rusteloosheid, slapeloosheid, hoge bloeddruk, hartkloppingen, hersenbloedingen en toevallen. Het gebruik door mensen met een hoge bloeddruk, hartkloppingen en andere hartproblemen, glau-

TIPS VOOR HET ZORGVULDIG GEBRUIK VAN MEDICIJNEN

Gebruik nooit medicijnen van andere mensen. Wat goed is voor de één, kan schadelijk zijn voor de ander.

Bewaar medicijnen in de originele verpakking, samen met de bijsluiter en eventuele andere geneesmiddel-informatie.

coom, een maagzweer en bepaalde antidepressiva wordt afgeraden. Helaas is de informatie op de verpakking niet altijd even duidelijk. Als er Ephedra, MaHuang of Citrus Aurantium op de verpakking staat bevat het product efedrine of efedrine-achtige stoffen. De vermelding Guarana-extract, groene thee-extract, Gota Kola of Yate Matéblad duidt op de aanwezigheid van coffeïne. Voorbeelden van producten die beide stoffen bevatten zijn: Pu-Erh T(h)ee, Super Dietmax, Fit en Slim, Extreme rippes force, Phen-free, Metabolife.

Een aantal producten bevat naast efedrine en coffeïne ook acetylsalicylzuur. Dit is de werkzame stof uit Aspirine®.

Acetylsalicylzuur heeft invloed op de bloedstolling en kan maag-irritatie veroorzaken.

Voorbeelden zijn: Herbal Thermastack-Universal, Stacker 2, Thermobuterol en Thermoazine. Het gebruik van deze producten wordt afgeraden als u astma of een maagzweer hebt of als u bloedverdunders gebruikt.

Druppels en theeën bestaan meestal uit combinaties van kruiden die op verschillende manieren werken. Het gewichtsverlies ontstaat door de vochtafdrijvende en laxerende werking van sommige kruiden (o.a. senna). Afvallen op deze manier is maar schijn: aan de verbranding van vet komt het lichaam niet toe. Langdurig gebruik of overdosering van kruidenproducten kan de mineraalhuishouding ontregelen. Sommige kruiden stimuleren namelijk de uitscheiding van bepaalde mineralen, die eigenlijk in het lichaam moeten blijven. Ook zijn stoornissen in werking van de lever beschreven. Voorbeelden zijn: Voldafar, Bional Slankufit, Bekunnis senna, Sennocol.

Overige vermageringsproducten

Naast bovengenoemde producten zijn er nog veel meer, bijvoorbeeld:

- producten met algen, lecithine, zeewier of gisten die de schildklierwerking stimuleren, vet zouden oplossen, eiwit splitsen of laxerend werken;
- producten met carnithine, appelazijn of enzymen uit ananas of papaja die lichaamsvet of eiwit zouden oplossen, bijvoorbeeld Vitelle Ananas,

Riemini Appelazijn;

- producten met chitosan dat cholesterol zou verlagen en vet uit de voeding absorberen, bijv. Fat-eter, Fat Magnets.

De meeste producten bevatten een combinatie van stoffen, bijvoorbeeld:

- Komkommerslank (een combinatie van komkommer, grapefruit-extract, guar, lecithine en senna);
- Slank actief (een combinatie van lipase, chroompicolinaat,



carnothine, chitosan, cellulose);

- Slangvitaal (een combinatie van biergist, kelp, lecithine, papaya, cascara sagrada, chroom, diverse kruiden en vitamines).

Al deze producten zeggen een vermagerende werking te hebben. Daarvoor is echter geen enkel wetenschappelijk bewijs, terwijl de informatie op de verpakking vaak vaag, incompleet of onduidelijk is.

Maaltijdvervangers

Bij apotheek, drogist en supermarkt zijn ook zogenaamde maaltijdvervangers verkrijgbaar, bijvoorbeeld Modifast, Maaltijd+, Profiel et cetera. De shakes, soepjes en repen bevatten minder calorieën, maar zorgen er wel voor dat u voldoende voedingsstoffen, vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Het gebruik van maaltijdvervangers brengt uw stofwisseling naar een lager niveau. Hierdoor neemt de kans toe op extra snelle gewichtstoename na het beëindigen van de kuur ('jo-jo-effect').

TOT SLOT

Wondermiddelen om af te vallen bestaan echt niet. Het gebruik van afslankmiddelen werkt alleen op de korte termijn, zodra u stopt met het middel neemt uw gewicht weer toe. Ook medicijnen als orlistat en sibutramine zijn slechts hulpmiddelen. Het beste recept voor blijvend gewichtsverlies is een aangepaste, uitgebalanceerde voeding die minder energie levert en meer beweging. Voor hulp en advies bij het aanpassen van uw voeding kunt u uw huisarts vragen om u door te verwijzen naar een diëtist.

TIPS VOOR HET ZORGVULDIG GEBRUIK VAN MEDICIJNEN

*** Bewaar medicijnen bij voorkeur op een koele, droge plaats. Dus nooit in de badkamer. Bewaar ze buiten het bereik van kinderen of huisdieren en niet langer dan tot de uiterste gebruiksdatum.**

*** Voor mensen die moeilijk kunnen onthouden is bij apotheker en drogist een doseerbox of doseeretui verkrijgbaar.**

*** Breng medicijnen die u niet meer gebruikt terug naar de apotheek of breng ze naar de chemokar of chemobox.**



DE NEDERLANDSE OBESITAS VERENIGING (NOV)

behartigt de belangen van dikke mensen.

De NOV:

- organiseert sportactiviteiten voor dikke mensen
- geeft voorlichting aan lotgenoten, familieleden en hulpverleners, o.a. via het ledenblad Infobesitas, de Infobesitas-telefoon en het uitgeven van specifiek voorlichtingsmateriaal over overgewicht.
- brengt dikke mensen in contact met elkaar op bijeenkomsten, uitstapjes en op speciale vakantie-reizen.
- vertegenwoordigt dikke mensen in koepelorganisaties en overleg-organen.

NOV,
postbus 2066, 1180 EB Amstelveen.
Infobesitas-telefoon: 023-5611723,
website: www.dikke-mensen.nl



DE BOND VAN FORMAAT

is een vereniging die de acceptatie van dik-zijn nastreeft. Zij strijdt tegen de vooroordelen tegen mensen van formaat en verzet zich tegen slankheidsdwang. Door middel van voorlichting en het bevorderen van onderzoek naar de verschillende aspecten van dik-zijn wil de bond de zelfacceptatie van dikke mensen stimuleren. De bond wil bovendien werken aan een mentaliteitsverandering tegenover dikke mensen op het terrein van bijvoorbeeld de gezondheidszorg, het onderwijs en de werkgelegenheid. U kunt bij de bond terecht voor telefonische en schriftelijke informatie.

Bond van Formaat,
postbus 10145, 1301 AC Almere.
Telefoon: 036-5366975,
ma t/m do van 12.00 tot 14.00 uur;
website: www.spin.nl/bvf.htm

MEER INFORMATIE

Voor vragen over medicijnen kunt u terecht bij uw huisarts of apotheker.

U kunt ook bellen met de Geneesmiddel-Infolijn van de apothekers, telefoon 0800-099 88 77 (gratis).

Maandag t/m vrijdag 10.00 tot 16.00 uur.

Dit is een uitgave van de Bond van Formaat, de Nederlandse Obesitas Vereniging (NOV) en de Stichting Doelmatige Geneesmiddelenvoorziening.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de Stichting Patiëntenfonds.

