

# #VETLASTIG

Enquête: Wat weet Nederland over obesitas?

## Resultaten #VETLASTIG enquête onder 6.500 Nederlanders: Obesitas is veel ingewikkelder dan wij denken

- Het hebben van obesitas is niet iemand zijn/haar eigen schuld volgens de Nederlander
- Mensen met obesitas vinden afvallen vooral lastig door de continue verleiding van lekker eten
- Mensen met obesitas roepen om professionele hulp, een buddy en behandeling

4 maart, 2021 – Afgelopen maand deden 6.500 Nederlanders mee aan #Vetlastig, een kennisquiz en enquête over obesitas, de rol van vetstofwisseling, en stellingen over de ziekte. Mariëtte Boon, internist in opleiding en specialist op het gebied van vetstofwisseling analyseerde de eerste resultaten. Als eerste valt op dat de Nederlander van mening is dat het hebben van obesitas niet iemand zijn/haar eigen schuld is. Men vindt wel dat iemand met obesitas er zelf mee aan de slag kan, en dat een behandeling met een arts of leefstijlcoach niet echt nodig is. Een kwart van de mensen met gezond gewicht vindt dat mensen met obesitas een gebrek aan wilskracht hebben. Uit de antwoorden van 1.700 mensen met obesitas blijkt echter dat de wil er wel is. Ze roepen om professionele hulp, een buddy of ondersteuning. Bijna de helft vindt afvallen lastig door continue verleiding van lekker eten. Dat het zo lastig is voor hen, vindt Mariëtte niet zo gek, want zo zegt ze “obesitas is veel ingewikkelder dan we denken.” Vandaag op Wereld Obesitas Dag roept ze dan ook op om meer begrip te tonen voor mensen met deze ziekte en hen professionele hulp te bieden.



Mariëtte Boon: “Er bestaan nog veel misverstanden over obesitas. Het is een complexe ziekte en veel factoren kunnen aan het ontstaan hiervan bijdragen, zoals leefstijl, stress, medicatie met een dikmakende bijwerking, en je genen. Het is geen doe-het-zelf ziekte. Mensen met obesitas willen hun overgewicht aanpakken maar kunnen het gewoonweg vaak niet alleen. En dat is ook niet zo gek. Als iemand eenmaal obesitas heeft, zijn er namelijk zoveel systemen (o.a. verzadingsgevoel) in het lichaam verstoord dat afvallen erg moeilijk is en het niet een kwestie is van ‘even op dieet’. Leefstijl en gedragspatronen moeten duurzaam worden aangepast en dat is gewoon heel erg lastig. En onze omgeving maakt het hen ook niet makkelijker. Op elke hoek van de straat ruik je lekker eten, zie die verleiding maar eens te weerstaan! Dat blijkt ook uit #Vetlastig: 48% van de mensen met obesitas vindt het volhouden van afvallen lastig door deze ongezonde verleidingen. Mensen zijn na vele pogingen om af te vallen op zoek naar professionele hulp. Het wordt hoog tijd dat we dit gaan zien en obesitas aanpakken als een ziekte. Hierbij gaat het om preventie van bijkomende ziektes zoals diabetes of hart- en vaatziekten én het besef dat er een behandeling voor nodig is. Het is toch gek

dat we de complicaties van obesitas wél behandelen maar het onderliggend probleem – obesitas – laten liggen.”



Daarnaast ziet Mariëtte dat er nog veel te leren valt over de preventie van obesitas: “Om overgewicht en obesitas te voorkomen helpt het om de kennis van Nederlanders over obesitas, de gezondheidsrisico’s en de rol van lichaamsvet te verbeteren. Zo denkt men nog steeds dat een vol gevoel alleen maar vanuit je maag komt, maar dit komt juist vooral tot stand door een signaal naar je hersenen vanuit hormonen die door je darmen gemaakt worden wanneer je gegeten hebt. Aangezien het ongeveer 20 minuten duurt voordat deze verzadigingshormonen aangemaakt worden, is een slimme truc om je eerder verzadigd te voelen langzamer te eten. Ook is het goed te weten dat het verliezen van 5-10% lichaamsgewicht al een veel betere gezondheid oplevert. Vanuit de zorgprofessionals zou eveneens meer begrip maar ook alerter gereageerd kunnen worden op de verschillende oorzaken van obesitas, want het is echt niet altijd alleen leefstijl gerelateerd. #Vetlastig is een eerste initiatief om deze kennis en bewustwording te vergroten in Nederland, en ook voor zorgverleners.”

Meer dan 10.000 mensen waren geïnteresseerd en 6.500 mensen deden mee aan de kennistest en enquête #Vetlastig. Het is opgezet volgens het format ‘de slimste mens’ waarbij in verschillende rondes ingegaan wordt op de vraag: Wat weten Nederlanders eigenlijk over obesitas en hoe gaan ze ermee om en hoe kijken ze er tegenaan? En wat hebben mensen met obesitas nodig aan concrete hulp? Een derde van de respondenten is obees, een derde heeft overgewicht en een derde een gezond gewicht.

De kennisquiz en enquête is een initiatief van dr. Mariëtte Boon, specialist in vetstofwisseling, in samenwerking met Stichting Over Gewicht, Vital10, Obesitas Kliniek Nederland en Goodlife Pharma.

Belangrijkste uitkomsten uit de kennisquiz en enquête vindt u in de infographic

# #VETLASTIG

Enquête: Wat weet Nederland over obesitas?

Resultaten gebaseerd op dataverzameling tussen 23 januari en 8 februari 2021.



6.500 deelnemers

82% vrouw

18% man

## BMI klasse

38% gezond gewicht

34% overgewicht

28% obesitas

## Leeftijdsklasse

16% 16 - 40

44% 41 - 60

38% 61 - 80

2% > 80

Meer weten?  
[vetlastig.nl](http://vetlastig.nl)

## RESULTATEN

### WAT VINDT NEDERLAND?

89% Obesitas is **niet** iemand zijn/haar **eigen schuld**

83% Ga **zelf** aan de slag met obesitas, behandeling medicijnen of operatie niet perse nodig

70% **Gezonder eten** is nodig om af te vallen

23% Mensen met obesitas hebben veel **minder wilskracht**

### WAT WEEET NEDERLAND?

Over de oorzaken en gevolgen van obesitas en de rol van ons lichaamsvet valt nog behoorlijk wat te leren

80% Is onbekend met **microplastics** als mogelijk verborgen dikmaker

66% Weet niet dat het volle gevoel door **hormonen** komt die een signaal doorgeven aan de **hersenen**

Minder bekende ziekten of aandoeningen bij obesitas: **kanker, onvruchtbaarheid, depressie en astma.**

### VET LASTIG VOOR MENSEN MET OBESITAS

Afvallen volhouden is moeilijk door:

48% Continue verleidingen van ongezond eten

35% Afvallen dat niet snel genoeg gaat

34% Diëten en sporten niet lang vol kunnen houden

34% Hongergevoel dat steeds groter wordt

### ROEP OM HULP

Hulp voor mensen met obesitas is hard nodig in de vorm van:

54% Persoonlijke begeleiding

27% Maatje of buddy om samen af te kunnen vallen

25% E-health oplossingen zoals apps

24% Behandeling van dokter met of zonder medicijnen

Voor meer informatie zie ook bijgaande posters of kijk op [www.vetlastig.nl](http://www.vetlastig.nl).