

# Factsheet van richtlijn

## Overgewicht en obesitas bij volwassenen

### De 6 stappen voor een optimale behandeling van volwassenen met overgewicht en obesitas.

(Klik op elke stap voor meer informatie).

- Vraag toestemming om over overgewicht te praten.
- Bepaal het gewichtsgerelateerde gezondheidsrisico (GGR) (zie tabel 2).
- Check onderliggende oorzaken en/of bijdragende en/of in stand houdende factoren van overgewicht/obesitas (zie [www.checkoorzakenovergewicht.nl](http://www.checkoorzakenovergewicht.nl)).
- En optimaliseer of behandel deze waar mogelijk (zie tabel 1).
- Bespreek intrinsieke motivatie.
- Breng voor het individu relevante uitkomstmaten in kaart (zie tekstvlak a).
- en maak behandelplan op maat (zie tabel 2).
- Zorg dat de behandeling gestart, gemonitord en geëvalueerd wordt.

### Oorzakelijke, bijdragende en/of in standhoudende factoren van overgewicht/obesitas.

(Klik op titel van elke categorie voor mogelijke acties).

Tabel 1

| Voorbeelden                                         | 1. Leefstijl                    | 2. Sociaal economisch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3. Psychisch                                                    | 4. Medicatie                                                                                                                                                                           | 5. Hormonaal                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6. Hypothalaam                                                                | 7. (Mono)genetisch / Syndromaal                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Veelvoorkomend                  | Veelvoorkomend                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Veelvoorkomend                                                  | Veelvoorkomend                                                                                                                                                                         | Veelvoorkomend                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zeldzaam                                                                      | Zeldzaam                                                                                                                                                                  |
|                                                     | Ongezonder eetpatroon           | Financiële zorgen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Depressie                                                       | <b>Antihypertensiva:</b> β-blockers, α-blockers                                                                                                                                        | Hypothyreoïdie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Hypothalamische schade na bestraling, operatie of hoofd-trauma                | <b>Monogenetische obesitas</b>                                                                                                                                            |
|                                                     | Te weinig beweging              | Eenzaamheid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chronische stress                                               | <b>Pijnmedicatie:</b> pregabaline, amitriptyline                                                                                                                                       | Polycysteus ovarium syndroom (PCOS)                                                                                                                                                                                                                                                       | Hypothalamische tumor                                                         | Op jonge leeftijd obesitas                                                                                                                                                |
|                                                     | Chronisch slaaptkort            | Niet meer (zelfstandig) kunnen deelnemen aan samenleving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Psychotrauma                                                    | <b>Diabetes medicatie:</b> insuline, glimepiride                                                                                                                                       | Mannelijk hypogonadisme                                                                                                                                                                                                                                                                   | Craniopharyngeoom                                                             | Extreme eetlust                                                                                                                                                           |
|                                                     | Obstructief slaap-apneusyndroom | Overlijden of ernstige ziekte partner/familie, verlies van werk, mini-mum inkomen, armoede                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kindermishandeling (fysiek of emotioneel) in verleden           | <b>Antidepressiva:</b> mirtazapine, citalopram, paroxetine                                                                                                                             | Behoud extra gewicht na zwangerschap                                                                                                                                                                                                                                                      | Malformatie                                                                   | Opvallend gewichtsverschil met familieleden                                                                                                                               |
|                                                     | Nachtdiensten                   | Moeite met lezen, schrijven, rekenen, begrip (laaggeletterdheid, verminderde gezondheidsvaardigheden)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Seksueel misbruik in verleden                                   | <b>Antipsychotica:</b> olanzapine, risperidon, lithium                                                                                                                                 | Menopauze                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               | Dysmorphe kenmerken of kenmerken of afwijkingen                                                                                                                           |
|                                                     | Timing van maaltijden           | Culturele gewoonten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Eetbuisstoornis zoals Binge eating disorder en Boulimia Nervosa | <b>Anti-epileptica:</b> carbamazepine, valproïnezuur, gabapentine                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               | Autisme                                                                                                                                                                   |
|                                                     | Fors alcoholgebruik             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 | <b>Corticosteroiden (langdurig gebruik):</b> oraal, injecties en soms lokaal                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               | Ontwikkelingsachterstand                                                                                                                                                  |
|                                                     | Stoppen met roken               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                                                                                                                        | <b>Zeldzaam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |                                                                                                                                                                           |
| Algemene behandelopties en doorverwijsmogelijkheden |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|                                                     | Zie tabel 2 op pagina 2.        | Inzet van gemeentelijke loketten: WMO, schuldhulpverlening, sociale wijkteams, welzijn op recept etc. Raadpleeg of verwijst door naar de centrale zorgcoördinator (CZC) (indien beschikbaar in de wijk).<br><br>Inzet specifieke programma's voor laaggeletterdheid (zie <a href="#">informatie Stichting Lezen &amp; Schrijven</a> ).<br><br>Zie <a href="#">hier</a> voor meer informatie | Verwijzing naar POH-GGZ, psycholoog of psychiater.              | Huidige medicatie met een potentieel gewichtverhogende bijwerking vervangen, verminderen of stoppen indien mogelijk (door huisarts en/of medisch specialist). Zie module 'Diagnostiek' | Bij een endocriene ziekte die een causale relatie heeft met gewichtstoename: behandeling van de ziekte door de huisarts of overweeg doorverwijzing naar een internist-endocrinoloog, gynaecoloog-endocrinoloog of uroloog-androloog, afhankelijk van de soort en ernst endocriene ziekte. | Doorverwijzing naar een internist-endocrinoloog voor onderzoek en behandeling | Doorverwijzing naar een centrum dat gespecialiseerd is in diagnostiek van onderliggende oorzaken van obesitas, inclusief diagnostiek naar genetische vormen van obesitas. |

### Comorbiditeiten (klik hier voor volledig overzicht).

Tekstvlak a

**Cardiometabole complicaties - Metabool:** Diabetes Mellitus type 2, insuline resistentie, dyslipidemie, metabool syndroom, hyperurikemie, jicht, laaggradige ontsteking. **Cardiovasculair:** Hypertensie, coronaire hartziekte, hartfalen, beroerte, veneuze trombo-embolie, intracraniale hypertensie, perifeer arterieel vaatlijden.

**Respiratoire aandoeningen - Astma, hypoxemie, slaapapneu, obesitas-hypoventilatie-syndroom.**

**Maligniteiten - Dunne-, dikke- of endeldarmkanker, slokdarmkanker, leverkanker, galblaaskanker, pancreaskanker, nierkanker, leukemie, myeloom, lymfoom, meningeomen. **Vrouwspecifiek:** Postmenopauzale borstkanker, eierstokkanker, baarmoederhalskanker. **Manspecifiek:** Prostaatkanker.**

**Artrose - Knieklachten en pijn toename in gewicht dragende gewrichten.**

**Gastrointestinale aandoeningen - Galblaasaandoening, niet-alcoholische leververvetting, niet-alcoholische steatohepatitis, gastro-oesofageale reflux, hernia diafragmatica.**

**Urogenitale aandoeningen / fertiliteitsproblemen - Urine-incontinentie, onvruchtbaarheid. **Vrouwspecifiek:** polycysteus ovariumsyndroom, miskraam, zwangerschapsdiabetes, hirsutisme.**

**Psychosociale problematiek - Angst, depressie, laag zelfbeeld, stigmatisering, discriminatie op het werk.**

**Overig - Idiopathische intracraniale hypertensie, nierproblemen, huidinfecties, lymfoedeem, complicaties door anesthesie, paradontitis, complicaties ten gevolge van infectieziekten, auto-immuunziekten, nierfalen, nierstenen.**

### Uitkomstmaten

- BMI
- Buikomvang bij volwassenen met een BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>
- Lichaamssamenstelling
- Kwaliteit van leven (bij voorkeur middels vragenlijst OBESI-Q)
- Comorbiditeiten

# Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR) en indicatie algemene behandel mogelijkheden voor volwassenen met overgewicht en obesitas

(klik op elk onderdeel in de tabel voor nadere informatie).

Tabel 2

| <sup>1</sup> BMI KG/M <sup>2</sup>     | GEEN VERGROTE BUIKOMVANG <sup>1</sup> OF COMORBIDITEIT <sup>2</sup>                                                                                         | BUIKOMVANG <sup>1</sup><br>Man ≥102 cm   vrouw ≥88 cm                                                                                                                                      | COMORBIDITEIT <sup>2</sup>                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ≥ 25 BMI < 30<br>Overgewicht           | Adviezen gezonde leefstijl <sup>3</sup>                                                                                                                     | Basis GLI <sup>4</sup>                                                                                                                                                                     | Basis GLI (met aanvullende zorg) <sup>4</sup>                                                                              |
|                                        |                                                                                                                                                             | Bij BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup> : overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) <sup>4</sup> |                                                                                                                            |
| ≥ 30 BMI < 35<br>Obesitas<br>klasse I  | Adviezen gezonde leefstijl <sup>3</sup>                                                                                                                     | Basis GLI <sup>4</sup>                                                                                                                                                                     | Basis GLI (met aanvullende zorg) <sup>4</sup>                                                                              |
|                                        |                                                                                                                                                             | Overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) <sup>4</sup>                                  |                                                                                                                            |
|                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Bij DM2: indien GLI en maximale inzet gewichtsreducerende medicatie onvoldoende effect hebben, overweeg metabole chirurgie |
| ≥ 35 BMI < 40<br>Obesitas<br>klasse II | Basis GLI                                                                                                                                                   | Gespecialiseerde GLI <sup>4,5</sup><br>(evt. basis GLI met/zonder aanvullende zorg)                                                                                                        | Gespecialiseerde GLI <sup>4,5</sup><br>(evt. basis GLI met aanvullende zorg)                                               |
|                                        |                                                                                                                                                             | Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI of vroeger in de behandeling naar oordeel van de zorgprofessional(s) <sup>4,5</sup>   |                                                                                                                            |
|                                        |                                                                                                                                                             | Patiënt met een Aziatische of Hindoestaanse achtergrond: Overweeg metabole chirurgie                                                                                                       |                                                                                                                            |
|                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Overweeg metabole chirurgie                                                                                                |
| BMI ≥ 40<br>Obesitas<br>klasse III     | Gespecialiseerde GLI <sup>4,5</sup>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |
|                                        | Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie vroeg in de behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) <sup>4,5</sup> |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |
|                                        | Overweeg samen met de patiënt en een multidisciplinair behandelteam de mogelijkheid van metabole chirurgie                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |

Mate van Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR)

Licht verhoogd
  Matig verhoogd
  Sterk verhoogd
  Extreem verhoogd

GLI: gecombineerde leefstijlinterventie. Dit betreft een interventie waarbij begeleiding bij voeding, beweging en gedrag in samenhang wordt aangeboden.

- Afkapwaarden BMI en buikomvang wijken af voor sommige etnische groepen en/of personen vanaf 70 jaar (zie module ‘Uitkomstmaten’)
- Comorbiditeit: zoals cardiometabole en respiratoire aandoeningen, maligniteiten, artrose, gastro-intestinale aandoeningen, urogenitale aandoeningen/fertiliteitsproblemen, psychische/psychosociale en overige problematiek (Voor volledig overzicht zie module ‘Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten’)
- De basis van gezonde leefstijl bestaat uit:
  - Voedingsadviezen conform de Richtlijn Goede Voeding: Schijf van vijf van Voedingscentrum (zie verder module ‘Voeding- en dieetbehandeling’)
  - Voldoende slaap en verminderen van eventuele chronische stress
  - Beweegadviezen volgens de Beweegrichtlijnen:
 

Indien de wens is om gewicht te verliezen (visceraal vetafname met behoud van spiermassa) dan wordt aanbevolen:

    - 150-200 minuten matig tot zwaar intensieve aerobe lichaamsbeweging per week, twee maal per week krachttraining en het verminderen van sedentair gedrag.
    - Verdeel de lichaamsbeweging over meerdere dagen in de week, bestaande uit minimaal 30-60 minuten beweging.
    - Adviseer de trainingsintensiteit te verhogen, inclusief interval training met hoge intensiteit, voor het behalen van een grotere verhoging van cardiorespiratoire fitheid en visceraal en ectopisch vetverlies (zoals intra-hepatisch).
    - Adviseer een hoog aantal minuten lichaamsbeweging (200 tot 300 minuten/week van matige intensiteit) om het behaalde gewichtsverlies te behouden (zie verder module ‘Beweging’).
- Voor zowel een basis GLI (met indien nodig aanvullende zorg) als gespecialiseerde GLI zijn er twee vormen (zie module ‘Gepersonaliseerde zorg’). Maak hieruit een keuze:
  - GLI Programma** in groepsverband. Dit heeft de voorkeur.
  - Individuele (modulaire) GLI:**
    - Indien cliënt/patiënt aanzienlijk meer baat heeft bij flexibele afgepaste individuele begeleiding dan in een groep met vast programma
    - Indien begeleiding nodig is met focus op slechts 1 of 2 componenten van een GLI, omdat de andere component(en) al geoptimaliseerd is (zijn)
- Bij voorkeur een gespecialiseerde GLI. Indien naar oordeel van de zorgprofessional(s) een basis GLI (met indien nodig aanvullende zorg) voldoende effect zou kunnen hebben, dan kan een basis GLI (met/zonder aanvullende zorg) ingezet worden.
- Houd bij de keuze van wel of niet inzetten van gewichtsreducerende medicatie, rekening met de comorbiditeiten (zie module ‘Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten’), contra-indicaties en de voor het individu relevante uitkomstmaten (module ‘Uitkomstmaten’).

## Handige links

- Behandel overgewicht en obesitas (Partnerschap Overgewicht Nederland)
- Check Oorzaken Overgewicht
- Netwerkaanpak overgewicht en obesitas (Partnerschap Overgewicht Nederland)
- Richtlijn overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen (Richtlijnendatabase)