

Suppletierichtlijn **Obesitas**

Er is sprake van obesitas bij een ernstige mate van overgewicht. Bij een BMI (Body Mass Index) van 18-25 is sprake van een normaal gewicht, een BMI van 25-27 duidt op licht overgewicht, een BMI van 27-30 op overgewicht en bij een BMI van meer dan 30 is sprake van obesitas of ernstig overgewicht. Suppletie is gericht op het ondersteunen van het gewichtsverlies en het verlichten van symptomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Proteïnen uit o.a. wei, granen, kabeljauw en/of caseïne Verlaagt lichaamsgewicht, vetmassa en middelomtrek Verbeterd insulinehuishouding Vermindert hongergevoel	10-60 g	● ●
Chitosan Bindt vet uit de voeding en voorkomt hiermee opname	1.000-3.000 mg	● ●
Hydroxycitroenzuur (HCA) Verlaagt lichaamsgewicht door remming van de synthese van vetzuren, cholesterol en triglyceriden	1.200-5.000 mg	● ◐
Catechinen: voornamelijk uit groene thee Vermindert kans op cardiovasculaire aandoeningen Verlaagt BMI door verbetering van vetverbranding	150-1.200 mg	● ◐

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verhoogd cholesterol
- Diabetes type II
- Metabool syndroom

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Coker RH et al. Whey protein and essential amino acids promote the reduction of adipose tissue and increased muscle protein synthesis during caloric restriction-induced weight loss in elderly, obese individuals. *Nutr J.* 2012 Dec 11;11:105.
- Holmer-Jensen J et al. Acute differential effects of dietary protein quality on postprandial lipemia in obese non-diabetic subjects. *Nutr Res.* 2013 Jan;33(1):34-40.
- Egras AM et al. An evidence-based review of fat modifying supplemental weight loss products. *J Obes.* 2011;2011. pii: 297315
- Kaats GR et al. Evaluating efficacy of a chitosan product using a double-blinded, placebo-controlled protocol. *J Am Coll Nutr.* 2006 Oct;25(5):389-94.
- Preuss HG et al. Effects of a natural extract of (-)-hydroxycitric acid (HCA-SX) and a combination of HCA-SX plus niacin-bound chromium and *Gymnema sylvestre* extract on weight loss. *Diabetes Obes Metab.* 2004 May;6(3):171-80.
- Mattes RD et al. Effects of (-)-hydroxycitric acid on appetitive variables. *Physiol Behav.* 2000 Oct 1-15;71(1-2):87-94.
- Basu A et al. Green tea supplementation affects body weight, lipids, and lipid peroxidation in obese subjects with metabolic syndrome. *J Am Coll Nutr.* 2010 Feb;29(1):31-40.