

#	kg	cm	BMI	AHI	Wat doe je er aan?	Corona invloed?	Slaapapneu invloed?	Waarom wel/niet lukken?	Maagverkleining?
24	122	160	48		Bewegen, sporten, op mijn eten letten	Niet meer dan anders	Ik ben mij daar al 30 jaar lang van bewust	Dieet na dieet kwam er telkens weer meer gewicht bij, nu richt ik mij vooral op "beheersing" van het probleem.	Dit overweeg ik in geen enkel geval.
13	138	178	44	102	Ja, en veel diëten geprobeerd, sporten, apart en tesamen,... zonder blijvend resultaat.	Nee, volgens mij is er geen direct verband tussen een mogelijke besmetting of meer complicaties bij overgewicht.	Nee. Er zijn ook veel mensen zonder overgewicht met slaapapneu en weinig mensen die van de slaapapneu "genezen" zijn na afvallen. Er moet eerst nog verder onderzoek komen naar de oorzaken. Door het stigma van slaapapneu "bij de zwaardere man op leeftijd" worden er veel patiënten gemist.	Ja, heel veel. Er zijn veel redenen waarom het niet lukt: strenge diëten werken niet, sporten is moeilijk vol te houden met een drukke job en gezin en hoe de maatschappij kijkt naar obesitas, dik zijn helpt ook niet.	Nee, een maagverkleining is geen lange termijn oplossing voor gewichtsverlies.
39	132	185	39	33	Regelmatiger te leven, te eten, te bewegen, te slapen	Ja, wie op zijn buik moet beademd worden, heeft door overgewicht veel minder kans op overleven	Overgewicht verzwaart de slaapapneu (volgens prof Johan Verbraeken geeft 1 kg minder 2 ademstops minder!)	Jojo, druk bezig	Alles doen om een operatie te vermijden
30	100	164	37	40	Gezonder eten	Ja	Ja	Schildklier werkt niet, problemen met lever en slaapapnoe	Ik overweeg dit
2	114	178	36	15	Letten op voeding en beweging	Ja	Ja	Risico tot besmetting	
25	105	170	36	57	bewuster eten maar het lukt niet zo goed	ja	jazeker	ja met weight watchers maar de begeleiding was niet optimaal	neen liefst op natuurlijke wijze
19	104	178	33		op mijn eten letten	nee	ja	hevallen in oude eetgewoonten	nee
35	116	188	33		Dieet en stappen	Ja	Ja	Ja, enkele kilo's verloren. Kamp ook met OCS wat koken een stuk moeilijker maakt voor me. Beperkte financiële middelen. Gezonde voeding is meestal duurder.	Liever voorkomen, het symptoombestrijding, niet werken aan de oorzaak.
27	99	172	33		Ik eet veel minder geen frisdranken geen alcohol maar ook onder behandeling voor relapsing polychondritis lange tijd medrol, neoral en LTX ,Roactemra genomen nu tijdelijk Cellsept louter veel minder lichaamsbeweging	Ik probeer dit aan te pakken	ja samen met het andere nu levertesten stoornis	Ja vroeger jaren tussen 84- 85 kg Nu met bijkomende ziekte.	Nee geen maagverkleining Samen werken met diëtiste?
12	106	182	32		proberen eten van tussendoortjes te beperken	ja	ja	discipline	nee
32	105	182	32		hypnose	nee	ja	Kon niet volhouden	wil veel doen, maar niet alles
6	97	177	31	20	Door kleine aanpassingen ben ik van 35 BMI reeds op 31 BMI. Voornamelijk minder eten, minder tussendoortjes, minder suiker.	Niet echt	Toch wel maar niet direct	Kleine stapjes om de levensstijl te veranderen hielpen beter dan drastische maatregelen	

#	kg	cm	BMI	AHI	Wat doe je er aan?	Corona invloed?	Slaapapneu invloed?	Waarom wel/niet lukken?	Maagverkleining?
9	93	174	31	27	Ik heb overgewicht. Ik houd dieet met zeer weinig succes. Waarschijnlijk door medicatie: trazodone en melatonine. een groot deel van dat overgewicht is veroorzaakt door antidepressiva in plaats van behandeling van de slaapapneu. Voor de antidepressiva woog ik 86 kg nu 93 en ik heb 103 gewogen.	Ik ben altijd al gemotiveerd geweest omwille van het risico voor diabetes en hart en vaat ziekten.	Neen	Zoals eerder gemeld probeer ik het aan te pakken, maar lukt het niet al te best door medicatie.	neen, met veel geduld en volharding denk ik het nog steeds e kunnen verbeteren
16	96	176	31	24	Gezond eten	Ja	Ja		Neen
28	82	162	31	116	keto/koolhydraat arm eten, daardoor nu diabetesvrij (geen medicatie meer) en 30 kg afgevallen tot heden. deze leefwijze volg ik nu 2.5 jaar.	de pandemie maakt het moeilijker, de sportscholen zijn gesloten. keto is ondertussen al mijn lifestyle.	toen ik gediagnostiseerd werd met een AHI van 116 had ik géén overgewicht. woog 56 kg, deed aan topsport.	alle diëten wel geprobeerd. niks hielp echt. tot ik keto/koolhydraat arm ontdekte. niet alleen gewicht verbeterde, diabetes en insulineresistentie verdween, cholesterol verbeterde na enkele maanden, bloeddruk werd goed en een heleboel meer energie.	dat is voor een apneupatiënt vaak geen blijvende oplossing.
5	87	169	30		ja dieten	zker , worden nu fel gestigmatiseerd	NEE	geen discipline, geen volharding	
7	100	182	30		gezond eten en bewegen	ja is het gepaste moment om te bezinnen	ja	jojo effect	misschien, niet echt voorstanden
14	105	187	30		bewegen	ja	nog niet	onregelmatig leven	neen
21	88	170	30		voorlopig nog niets	ja	ja		Lijkt me niet aan de orde
23	96	180	30		Minder eten, meer bewegen	Ja	Niet echt, dat is mij nooit duidelijk gemaakt	Snoepverslaving overwinnen en nieuwe goede gewoontes, zoals gezond eten en veel wandelen	Nee
26	91	174	30		regelmatig pogingen met weinig resultaat	ja	ja	kook en eet graag en beweeg te weinig	neen
38	84	166	30		Zien dat ik niet meer bijkom	Minder naar buiten,bijna geen beweging opletten wat je eet	Denk dat er te weinig aandacht wordt aan gegeven	Lukt maar een tijdje en kom dan weer in het oude schuitje	Nee
40	78	162	30		ik ga sinds de corana 45 minuten per dag wandelen	ja	ja	ik kan mijn snoep en gebak niet laten	gezonde voeding
3	85	170	29		veel sporten	ja	ja	geen idee . Ik sport veel en ik val geen gram af	
8	92	178	29		proberen om minder te eten, minder suiker en vet eten.	ja	ja	te weinig wilskracht en doorzettingsvermogen	nee ik overweeg geen maagverkleining
15	83	168	29		Minder snoepen	Nee	.	Lekker eten	Nee
18	89	175	29	57	ik zou minder moeten snoepen	neen	ja	snoepen als automatisme	maagverkleining is nog niet aan de orde
29	78	165	29		1)gezonder eten: (aardappelen en groenten stomen - vlees/vis grillen - ontbijt met muesli z. suiker/fruit/magere yoghurt etc - tussendoortjes = chocolade/speculoos) 2)wandelen +/- 1 uur/dag 3) dikwijls herval in oude gewoontes jo-jo effect)	ja	bewust maar motivatie ontbreekt soms	herval in oude gewoonten - gebrek aan volharding - behoefte aan tussendoortjes met suiker (chocolade etc) - teleurstelling omwille van beperkt effect van de inspanningen	neen
10	85	170	29		door te bewegen en alcohol verbruik te verminderen	ja	ja graag	geen idee	neen
17	80	170	28		tijdig stoppen met eten - beweging	ik echt meer belang aan mijn gewicht	ja	ik kan genieten van de maaltijden	tracht dit te voorkomen
22	100	189	28		door op mijn eten te letten	neen	ja	het bekende jojo effect	neen, toch wel opletten
31	84	172	28		Ja	Ja	Ja	niets lukt door 's avonds warm te eten	Neen
41	82	170	28		wandelen.	ja	ja		neen

#	kg	cm	BMI	AHI	Wat doe je er aan?	Corona invloed?	Slaapapneu invloed?	Waarom wel/niet lukken?	Maagverkleining?
33	76	168	27	26	wandelen en iets meer letten op minder snoepen	nee	nee	het lukt tot nu toe, langzaam maar zeker (+- 0,5 kg per maand)	nee
1	83	180	26		veel fietsen en fitness training	ja	ja	regelmatig sporten met de vrienden is een stimulans om het gewicht onder controle te houden	
37	56	151	25	15	Gevarieerde voeding, beweging, fitness	Ja	Nee	Het lukt wel als ik dit samen met mijn partner kan aanpakken. Alleen vind ik moeilijk.	nee
20	53	153	23	25	geen overgewicht	geen overgewicht	geen overgewicht	nee geen overgewicht	geen overgewicht
36	64	166	23	43	geen al te grote hoeveelheden eten niet te veel snoepen weinig vet, room plantaardige produkten gebruiken en minder vlees bewegen oa lopen, wandelen enz	is altijd aanwezig	geen zo'n probleem maar één advies voor mij is om niet bij te komen wel probleem van redelijke buikontrek	buikontrek mindert niet	neen
4	72	180	22	35	Ik ben 66 jaar en krijg een buikje. Dat is mijn overwicht. Tgv apneu (denk ik) grijp ik veel naar suikerhoudende stoffen. Als compensatie voor het moe zijn. Ik probeer gewoon te bewegen. Liefst in de tuin werken.	Minder gemotiveerd nu door de winrer	Neen	Niet volhouden	
11	62	168	22						