

ApneuVereniging Vlaanderen

Vragen aan professor Bart Van der Schueren

Webinar 19/01/2021

-
- A1** Bij welke diëten ziet u bij uw patiënten de beste en de meest blijvende resultaten?
-
- A2** Dieetformules in groep en met regelmatige follow-up hebben vaak een commercieel karakter en zijn verbonden met abonnementskosten, kookboeken en dieetproducten die te koop worden aangeboden. Toch is diëten "in groep" extra motiverend : succesverhalen zetten aan om vol te houden (bijv. weight watchers; sana-methode van Sandra Bekkari). Toch is het ook hier niet eenvoudig om vol te houden. Hebt u tips om diëten, gezonde eetgewoontes en veel beweging vol te houden?
-
- A3** Er wordt soms gezegd dat er een link is tussen weinig / slecht slapen en eetpatroon. Weinig slapen zou aanzetten tot meer honger en meer eten. Wat is daar van aan?
-
- B1** In hoeverre kan vermageren de slaapapneu beïnvloeden?
Met andere woorden kan men door sterk te vermageren van slaapapneu vanaf geraken of is er steeds een behandeling van slaapapneu nodig ?
-
- C1** Nog voor er bij mij apneu werd vastgesteld, werd mij aangeraden om iets aan mijn conditie te doen om de vermoeidheid tegen te gaan (geen obesitas, wel licht overgewicht). Ik ben bv. bij een kinesist langs geweest, maar ik had toen echt de indruk dat ik iets deed dat niet goed was voor mijn lichaam/hart, juist door die overdreven vermoeidheid. Concreet de vraag: is het wel gezond om intensief te sporten als je last hebt van vermoeidheid door onbehandeld slaapapneu?
-
- C2** Is het wel gezond om fysieke inspanningen te doen als je een paar nachten niet goed hebt geslapen (slechte nacht(en) (geen cpap gebruik) door bv. verkoudheid, stress,...)?
-
- D1** Is overgewicht/obesitas aangeboren? Is er een genetische factor?
Mijn moeder had overgewicht, mijn vader had gewoon gewicht, zelfs aan de magere kant. De twee kinderen vertonen zelfde patroon: de ene is obees, de andere normaal.
-
- D2** Hoe die verdomde jojo tegengaan?
-
- D3** Waarom is een appelvorm (vet op buik) erger dan een peervorm (vet op billen)?
-
- D4** Wat is het voordeel van een PFSM dieet?
-
- D5** Is keto dieet een mode-dieet? Is het veilig?
-