



Hieronder vindt u de behandelopties voor:

Patiënten met BMI ≥ 25 en < 30 kg/m² zonder vergrote buikomvang of comorbiditeit

Adviseer* uw patiënt een gezonde leefstijl.



- **Voeding:** voedingsadviezen conform de [Richtlijnen Goede Voeding](#) van de Gezondheidsraad



- **Bewegen:** beweegadviezen volgens de [Beweegrichtlijnen](#) van de Gezondheidsraad



- **Niet Roken** (en andere verslavingen): zie adviezen bij [Trimbos](#)



- **Alcohol:** zie adviezen bij [Trimbos](#) en zelfhulp voor de cliënt/patiënt via [deze website](#)



- **Voldoende ontspanning** (voldoende slaap, verminderen van eventuele chronische stress)

* Uitgebreide adviezen zijn te vinden op [richtlijnendatabase.nl](#) onder het kopje 'geïndiceerde preventie'.

Samen met uw patiënt kunt u de mogelijke behandelopties bespreken en tot een individueel behandelplan komen dat toegespitst is op uw patiënt. Oorzaken, bijdragende en/of in standhoudende factoren van obesitas dienen zoveel mogelijk behandeld te worden voordat een mogelijk resterend gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico behandeld wordt. Meer informatie: www.checkoorzakenovergewicht.nl.

Zodra uw patiënt gestart is met de behandeling, zorg voor regelmatige follow-up.

Veel succes!

Notities:
