

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #81 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

GLP-1 receptoragonisten zoals semaglutide (Ozempic®, Wegovy®) en tirzepatide (Mounjaro®) zijn oorspronkelijk ontwikkeld als medicatie voor type 2-diabetes, maar worden nu ook gebruikt voor gewichtsverlies. Ze verminderen eetlust, vertragen maaglediging en verbeteren het glucose- en lipidenprofiel [【LINK】](#) .

In fase-3-studies veroorzaakte semaglutide 2.4 mg gemiddeld ~15% gewichtsverlies bij personen met overgewicht/obesitas (STEP-1) [【LINK】](#), terwijl tirzepatide in SURMOUNT-1 ~16–22% bereikte, dosisafhankelijk [【LINK】](#). Lichaamssamenstellingsstudies laten zien dat ongeveer 20–40% van het verloren gewicht uit vetvrije massa (voornamelijk spiermassa) kan bestaan; de gerapporteerde bandbreedte varieert per studie en meetmethode [【LINK】](#).

Stoppen met de medicatie leidt vaak tot (gedeeltelijke) gewichtstoename binnen een jaar als er geen levensstijlaanpassing is [【LINK】](#) . De beste resultaten ontstaan wanneer medicatie gecombineerd wordt met eiwitrijke voeding, krachttraining en begeleiding.

Naast gewichtsverlies dalen ook bloeddruk en LDL-cholesterol, wat het risico op hart- en vaatziekten verlaagt [【LINK】](#) .

Er bestaan ethische zorgen rond toegankelijkheid (hoge kostprijs, terugbetaling enkel voor specifieke indicaties) en het gebruik bij kinderen. Ook wordt gewaarschuwd voor misbruik (online aankopen zonder medische opvolging).

Het centrale punt van de aflevering: GLP-1-agonisten kunnen een krachtig hulpmiddel zijn, maar duurzame leefstijlverandering is noodzakelijk om het gewichtsverlies te behouden en spiermassa te beschermen.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #81 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Praktische take-aways

- Als je **GLP-1 medicatie** gebruikt, combineer dit altijd met een **eiwitrijke voeding** (1,2–1,6 g/kg/dag) en 2–3x per week **krachttraining** om spierverlies te beperken.
- Stop nooit plots met de medicatie, maar **bouw langzaam af** onder begeleiding van een arts.
- Focus op een **duurzame leefstijl**: voldoende slaap, stressreductie, regelmatige beweging en gezonde voeding.
- **Wees kritisch** voor online aanbiedingen van GLP-1-middelen zonder opvolging: ze kunnen gevaarlijk of vervalst zijn.
- Gebruik dit moment als kans om **nieuwe routines** te bouwen die je ook na de medicatie kan volhouden.

“TOT 39% VAN HET VERLOREN GEWICHT IS SPIERMASSA - DAT WIL JE VERMIJDEN.”

“DE MEDICATIE IS GEEN MAGISCH PILLETJE: ZONDER BEWEGING EN VOEDING KOMT HET GEWICHT TERUG.”

“WE MOETEN GEWICHT VERLIEZEN ÉN GEZONDHEID WINNEN.”

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #81 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Mijn bedenkingen:

- De aflevering legt sterk de nadruk op het nut van GLP-1-middelen, maar het risico op sarcopenie verdient meer aandacht. Voor oudere patiënten kan spierverlies functionele achteruitgang versnellen. In #62, de meest beluisterde aflevering van 2025, heb ik het over krachttraining - en hoe sarcopenie te voorkomen - met Andreas Delaere.
- In de podcastaflevering met Heleen Becuwe (#65) hebben we het over hoe leefstijlinterventies (voeding, beweging, slaap) ook zonder medicatie metabole gezondheid verbeteren.
- GLP-1-middelen kunnen een krachtige kickstart zijn, maar mogen geen excuus worden om een ongezonde omgeving in stand te houden.

Preventie en leefstijl moeten de basis blijven, medicatie het hulpmiddel.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

THE WELL CLINIC ([WEBSITE](#))

HET GESPREK BELUISTEREN:

[#81 GLP-1 AGONISTEN](#)