



# FIFTY-ONE INTERNATIONAL

District 102 België-Noord

Club Nr 4 Leuven

Rekeningnummer: Bank BE30 2300 0567 3611



## Verslag van de Statutaire Vergadering 982 van 3 mei 2021

**Lokaal** : Via Zoom  
**Voorzitter** : Filip Geerts  
**Protocolchef** : Ad Van Poppel  
**Gast spreker** : Prof. Matthias Lannoo  
**Onderwerp** : Word je dik of maak je je dik?



# 1. Algemeenheden:

## 1.1 Gegevens over de leden:

	Senior	Lid	Aanwezig	Verontschuldigd	Afwezig	Vrijgesteld	Compensatie	Ereaanwezigheid	Ereaanwezigheid buiten statistiek	Non-actief	Lady/Partner
Naam	SR	M	P	E	A	D	C	H	HBS	U	L
Aerts Raymond		1	1								
Arkens Oger		1	1								
Cappaert Luc		1	1								
Coose John		1	1								
Dehaes Emiel		1	1								
Delaere Pierre		1	1								
Derveaux Marc		1		1							
Devogel Luc	1		1								
D'Haemer Walter	1			1							
Forier Danny		1	1								
Francis Erwin		1		1							
Geerts Filip		1	1								
Lacquet Karel	1			1							
Norré Jan		1		1							
Maris Hans		1	1								
Peeters Bert		1		1							
Schreurs Piet		1	1								
Soete Rik		1	1								
Teerlinck Jan		1		1							
Tulkens Peter		1		1							
Van Calster Johan		1	1								
VDMeersch Lieven		1	1								
Van Eycken Fernand		1		1							
Van Oevelen Dirk		1	1								
Van Poppel Ad		1	1								
Van Steen André		1	1								
Verbruggen Alfons		1	1								
<i>Janine</i>											
<i>Francine Hous</i>											
<i>Paula Elli</i>											
<i>Gaby Pepermans</i>											
	3	24	18	9	0	0	0	0	0	0	0

**1.2 Bijkomende gegevens over compensaties: -**

**1.3 Bijkomende gegevens over ereaanwezigheden: -**

**1.4. Bijkomende gegevens over ereaanwezigheden buiten statistiek:**

**1.5 Statistiek:**

Clubaanwezigheid:	$\frac{P + C}{SR + M - D - U} =$	$\frac{18 + 0}{3 + 24 - 0 - 0} =$	<b>67%</b>
-------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------

Totaal aanwezigheid:	$\frac{P + C + H}{SR + M - D - U} =$	$\frac{18 + 0 + 0}{3 + 24 - 0 - 0} =$	<b>67%</b>
----------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	------------

**1.6 Fanions: -**

**1.7 Genodigden: -**

**1.8 Bezoekers: -**

**1.9 Totaal aantal aanwezigen op de vergadering: 18**

**1.10**

- Aantal leden = **24**
- Aantal seniorleden = **3**
- Aantal genodigden =
- Aantal bezoekers = -
- Gastspreker = 1

## **2. Samenvatting van de vergadering:**

De protocolchef opent de vergadering om 20.05 uur.

De protocolchef geeft traditioneel enkele interessante nieuwsfeiten van deze dag:

3 mei is de 123 dag van het jaar. Of anders gezegd een 1-2-3-dag

het is internationale dag van de persvrijheid. Een dag - ingesteld door de Verenigde Naties en UNESCO - om vermoorde journalisten te betreuren en solidariteit uit te spreken met journalisten die in de gevangenis verkommeren of op alle mogelijke manieren belemmerd worden in de uitvoering van hun werk.

1921: het Ierse eiland wordt gesplitst in een noordelijk en een zuidelijk deel. De Ierse Republiek wordt een jaar later onafhankelijk. Noord-Ierland blijft een deel van het Verenigd Koninkrijk

1791; de eerste geschreven grondwet in Europa - die van Polen - treedt in werking

1978: de eerste spam via mail is verstuurd. Spam is oorspronkelijk de benaming van samengeperst vlees

1986: Sandra Kim wint het Eurovisiesongfestival met 'j'aime la vie'

van het sportfront geen nieuws

### Woord aan de voorzitter

Filip heet ons senior lid Luc Devogel en ook de spreker welkom.

Na de toast heeft hij een bijzondere dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan onze DAG-actie

Volgende vergadering bespreekt hij de resultaten.

Om de spreker in te leiden geeft hij het woord aan Raymond.

Dr. Matthias Lannoo werkt als chirurg onder leiding van Prof. A. D'Hoore aan UZ Leuven. Hij is er verantwoordelijk voor de bariatrische chirurgische afdeling. Hier worden jaarlijks ong. 450 patiënten geopereerd.

(Noot van uw secretaris: dit is een tak van de geneeskunde die zich bezighoudt met de oorzaken, preventie en behandeling van [obesitas](#). Binnen dit deelgebied probeert men door middel van diëten, oefening en gedragstherapie of chirurgie gewichtsafname te bereiken)

Hij is mee verantwoordelijk voor ong. 100 publicaties. Zijn onderzoekswerk richt zich op de effecten na een chirurgische ingreep op het metabolisme.

Dr. Lannoo brengt een boeiende uiteenzetting over obesitas en de gevolgen voor mens en maatschappij. Obesitas werd pas in 2012 erkend als ziekte.

Enkele punten: - Elk orgaan is betrokken bij de effecten van eten

- genetica bepaalt voor 60 % de BMI!


- het is de fysiologie die de psychologie aanstuurt

- Pancreaskanker bijv. wordt sterk beïnvloed door zwaarlijvigheid

Hierbij enkele slides (met gewaardeerde dank aan Danny)

Diagnose van exces lichaamsvet

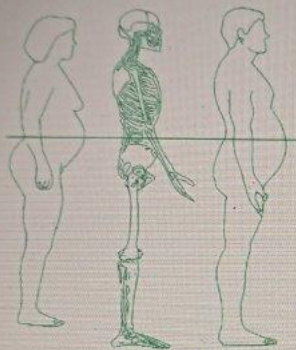
BMI (body mass index)

$$\text{Quételet Index (QI)} = \frac{\text{(gewicht in kilogram)}}{\text{(lengte in meter)}^2}$$


## Diagnose van exces lichaamsvet

	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Obesitas Klasse
<b>Ondergewicht</b>	< 18.5	
<b>Normaal **</b>	18.5 - 24.9	
<b>Overgewicht</b>	25.0 - 29.9	
<b>Obesitas</b>	30.0 - 34.9	I
	35.0 - 39.9	II
<b>Morbide obesitas</b>	≥ 40.0	III

## LEUVEN Classificatie op basis van middelomtrek



Ideaal    Sterk ↑  
                  risico

Man    < 94 cm    ≥ 102 cm

Vrouw < 80 cm    ≥ 88 cm

niet meer nodig  
als BMI > 35

## Wat is hier de vraag?

Ben je dik?

Maak je je dik?

- meer eten dan niet dik?
- Beslis je zelf hoeveel je eet?
- Kies je verkeerde voedsel?

22

## Normal physiology

Adults **require** approximately 1300 kcal/day  
Adults **consume** 2000-2500 kcal/day

Average adults thus consume **1.5-2 times as much food as needed**  
Excess intake is available for physiological emergencies

Maintenance of normal fat stores (and body weight) **requires**  
**precise disposal** of 40-50% of ingested calories daily

Maintaining weight within 10 kg between ages 21 and 65 requires  
**matching of intake and expenditure within 0.2%**  
Corresponds to accuracy of 4-5 kcal/day

# Hoe geraffineerd voedsel onze intake veranderde

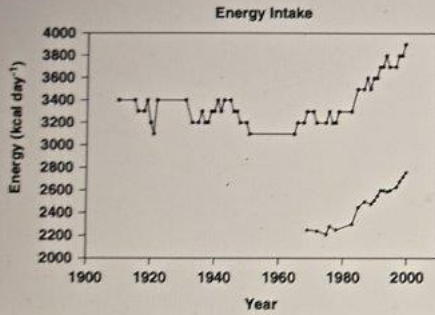


Figure 1 Changes in energy intake during the 20th century based on consumption data collected by the US Department of Agriculture. The corrected data represent an estimate of the difference between available and actual consumption of available calories. Source: <http://www.ers.usda.gov/publications/FoodReview/DEC2002/trvol25i3a.pdf> (accessed 16 June 2008).

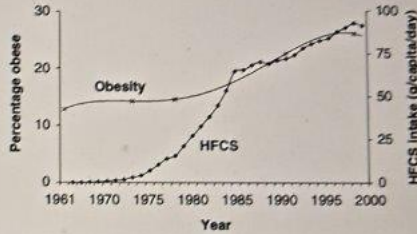
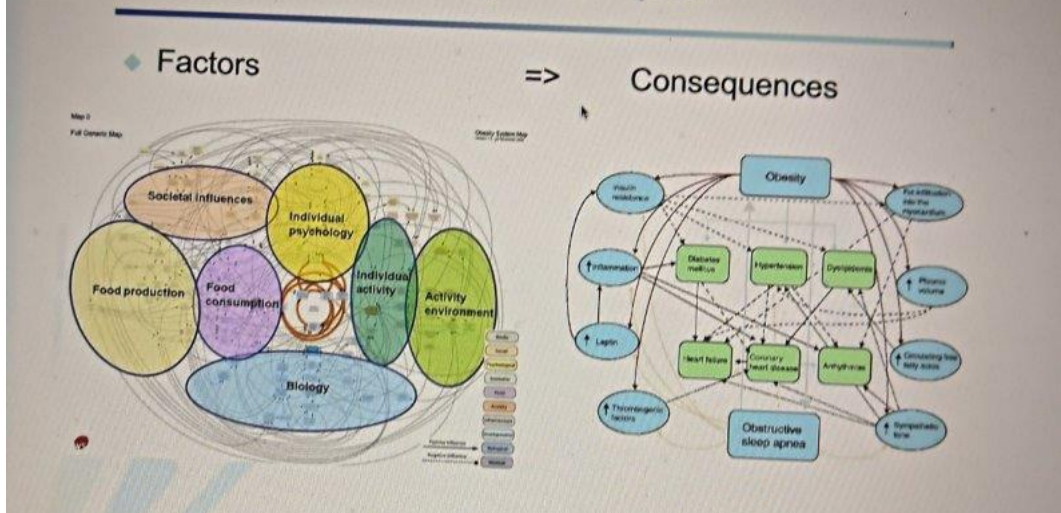


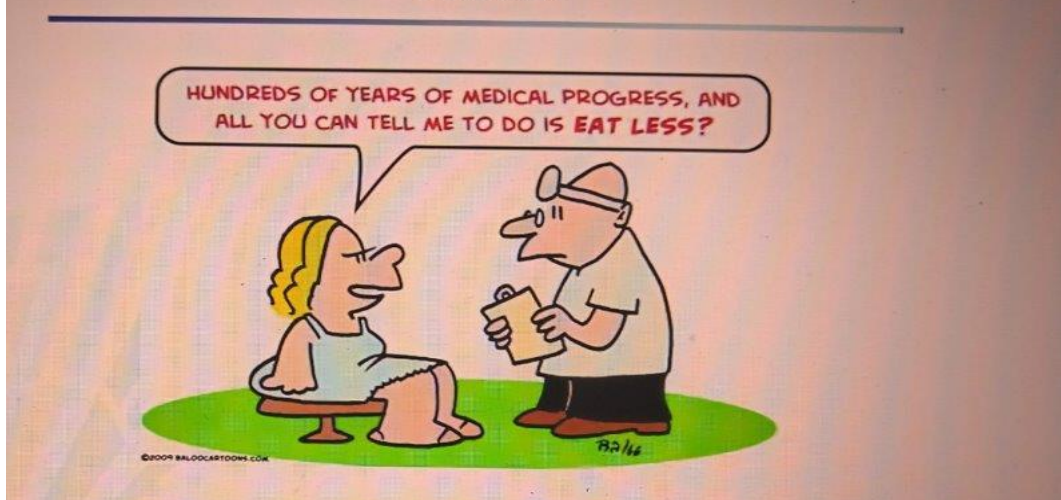
Figure 2 Changing intake of fructose and high-fructose corn syrup intake plotted against the increasing prevalence of obesity. Adapted from Bray et al.<sup>9</sup>

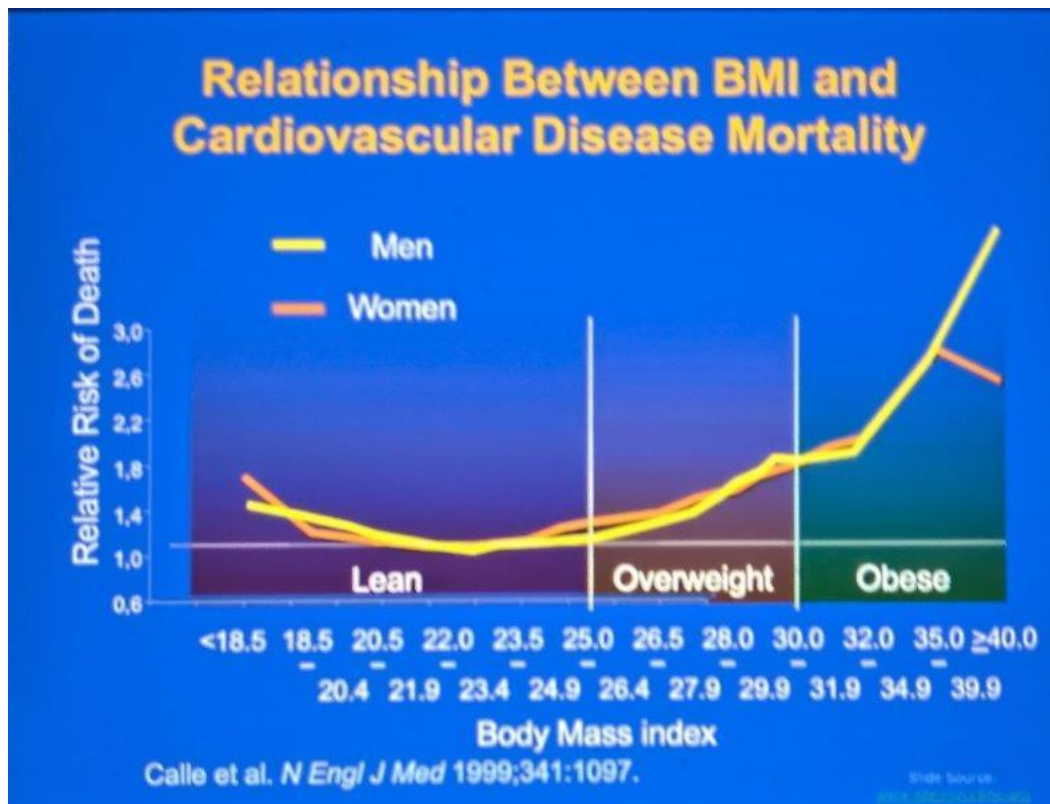
29

## Obesity = complex



## Obesity = simple Solution





De interesse was groot, cfr. de vragen. De gevolgen van een operatie zijn bijv. vitaminetekort en te lage glucose.

#### Protocol

geen jarigen, we drinken op de goede afloop van onze moederdag-actie



## Recept

Zondag is het moederdag en mannen doen dan waar ze goed in zijn: 's ochtends ontbijt op bed (wel zelf klaarmaken...) én bbq-en...

Start met een glas wijn of een frisse pint bier. Zorg ook dat het vuur van de bbq goed op gang komt.

Dat maakt dorstig. Wat eten we vandaag: **brochette van zeewolf (makkelijk in blokjes te snijden) met koolsla.**

Ingrediënten:

600 g zeewolf, in blokjes

120 g kerstomaatjes

120 g Parijse champignons

4 lange takken rozemarijn

1 teentje knoflook

olijfolie

peper en zout

**Voor de koolsla:**

- 100 g witte kool
- 100 g rode kool
- 1 rode appel, Jonagold
- bosje koriander
- 2 el limoensap
- 40 g walnoten
- 4 el volle yoghurt
- 1 el mayonaise

Recept

Maak de sidedish:

Rasp de 2 koolsoorten en de appel meng onder elkaar.

Snijd de koriander fijn. Meng de yoghurt met de mayonaise, koriander en limoensap en kruid met peper en zout. Schep samen met de noten onder de groentesla. Zet koel.

Maak de visbrochette:

Rits de blaadjes rozemarijn van de takken, maar laat de bovenste blaadjes hangen.

Mix de rozemarijnblaadjes met de gepelde look en een scheut olijfolie glad. Kruid met peper en zout.

Snijd de vis in gelijke stukken. Zorg dat je 16 stukken hebt. Rijg de blokjes vis om en om met een champignon en kerstomaatje aan de rozemarijntakjes.

Afwerking:

Bestrijk met de rozemarijnolie en grill de spiesen goudbruin.

En drink tijdens het garen van de brochettes een glas op de goede afloop

Dien op met de koolsla. En met wijn natuurlijk....

En ter afsluiting geen verbale grap, maar een actuele cartoon....



**einde vergadering**

Uw secretaris  
Lieven Vandermeersch