



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

## DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

### AFDELING: ECHT/SUSTEREN & MAASGOUW

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis arts

E.F./R.K.: 14.10.18

Mevr. T. Wilms – Ververgaert, voedings- en gewichtsconsulente.

Datum: 19 januari 2015

Onderwerp: Leefstijl en gezondheid.

#### Algemeen:

Gezondheid draait voor een belangrijk deel om het maken van de juiste keuzes, het 'wel dóen'. Eénderde tot de helft (!) van alle ziekten komt namelijk door een ongezonde leefstijl: roken, teveel alcohol, overgewicht, te weinig bewegen, verkeerde voeding en milieuvervuiling. Door te kiezen voor een gezonde leefstijl kun je een hoop narigheid buiten de deur houden. Gun jezelf een gezond leven!

Britse onderzoekers hebben aangetoond dat een gezonde leefstijl ertoe kan leiden dat je gemiddeld 14 jaar (!) langer leeft. Je leeft niet alleen länger, maar ook beter want ook de kwaliteit van je leven verbetert als je gezond en fit bent.

Het onderzoek vond een tijdje geleden plaats, in 2007 in Groot-Brittannië, onder 20.000 personen tussen de 45 en 79 jaar in periode 1993-2007. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat deelnemers die er een gezonde leefstijl op na hielden (gezond eten met voldoende groenten en fruit, voldoende beweging, niet roken en matig met alcohol) gemiddeld 14 jaar langer leefden dan de personen die dat niet deden. Ze kregen voornamelijk minder hart- en vaatziekten. Wie geen enkele richtlijn voor een gezonder leven volgde, had vijf keer (!) zoveel kans om een hartaanval te krijgen dan wie ze alle vier volgde. Ook de kans op kanker was beduidend kleiner bij deelnemers met een gezonde leefstijl. Hoe minder leefstijlregels werden nageleefd, hoe groter de kans op overlijden tijdens de onderzoeksperiode.

Een gezonde leefstijl, met voldoende beweging en gezonde voeding, brengt veel goeds met zich mee.

- je voelt je goed
- je ziet er fris en gezond uit
- je blijft slank
- je bent beter bestand tegen allerlei problemen en stress
- je blijft langer 'jong'
- je bent minder vaak ziek
- je herstelt sneller als je toch eens verkouden, griepig of ziek wordt.

#### Beweging onmisbaar voor je gezondheid:

Voldoende beweging is één van de belangrijkste voorwaarden voor een gezond en vitaal leven. Het onderzoek blijkt dat een zittend, inactief leven leiden even schadelijk voor je is als het roken van één heel pakje sigaretten per dag. Voldoende bewegen verkleint de kans op allerlei ziekten waaronder hart- en vaatziekten en diabetes, zorgt dat je makkelijker op gewicht kunt blijven en voor een goed humeur.

#### 10.000 stappen per dag !

Een andere goede richtlijn voor voldoende beweging is het advies van de Hartstichting: maak 10.000 stappen per dag. Dat komt overeen met een half uur flink doorstappen. Met een goede stappenteller weet je precies waar je aan toe bent!

Als je niet gewend bent om voldoende te bewegen, begin dan rustig aan. Het boek 'Gezond & Weldadig', dat bij deze site hoort, helpt je van stap tot stap om 'voldoende bewegen' tot een natuurlijk onderdeel van je bestaan te maken. Via het dagboek leer je spelenderwijs hoe je gezonder kunt leven.

Als je een schepje erboven op wilt doen, ga dan 1 of 2 keer per week intensiever bewegen. Dat betekent nog meer gezondheidswinst. Ook kun je je figuur verbeteren. Met duurtraining zoals hardlopen verbrand je veel calorieën en slank je makkelijk af.

Krachttraining heeft als voordeel dat je strakker in je vel komt te zitten en meer spiermassa opbouwt waardoor je stofwisseling in rust omhoog gaat. Daarom helpt krachttraining dus ook als je wilt afvallen. Bovendien vertraagt krachttraining het verouderingsproces. Zowel kracht- als duurtraining beschermen je tegen de nadelige gevolgen van teveel stress.

Kortom: een klein scheepje er bovenop door 1 of 2 keer per week intensief te sporten heeft véél belangrijke voordelen.

### **Voeding en gezondheid:**

De voeding van de mens is belangrijk als *energiebron* voor de verbrandingsprocessen én belangrijk voor de levering van de noodzakelijke *bouwstoffen*.

De energetische waarde van de voeding, dient dus in overeenstemming te zijn met de energiebehoefte van de mens. Die energiebehoefte is o.a. afhankelijk van de basis-stofwisseling in rust, de groei, de lichamelijke activiteiten, enz. enz.. Begrijpelijkerwijs is de energiebehoefte, per individu, op ieder moment van de dag, daardoor enorm wisselend. Zo verbruikt de zuigeling b.v. bij zijn rust-stofwisseling 555-560 kCal/dag en voor de groei nog eens 5 kCal/gram weefsel. De energetische waarde van voedingsstoffen varieert ook enorm: zo leveren *eiwitten* 4 kCal/gram, *koolhydraten* 4 kCal/gram en *vetten* 9 kCal/gram.

Het lichaamsgewicht is een van de belangrijkste bepalende factoren voor de energiebehoefte. Het ideale lichaamsgewicht, wordt berekend met de Quetelet Index (QI = lichaamsgewicht in kgf / lichaamslengte in mtr.).

QI <18 = ondergewicht;  
QI 18,0-19,9 = laag gewicht;  
QI 20,0-24,9 = normaal gewicht;  
QI 25,0-29,9 = overgewicht;  
QI 30,0-39,9 = obesitas;  
QI >40,0 = ernstige obesitas.

Eiwitten zijn opgebouwd uit 20 verschillende *aminozuren*. Voedingseiwitten worden dus bij de spijsvertering afgebroken tot aminozuren, welke in het lichaam weer opgebouwd worden tot vele verschillende lichaams-eiwitten. 11 aminozuren kan de mens zelf maken; 9 moeten absoluut in de voeding zitten, omdat de mens deze niet zelf kan maken. *Eiwitten zitten o.a. in zuivelproducten, vleeswaren, gevogelte, graanproducten, peulvruchten, eieren, vis, schaal- en schelpdieren*. Afgezien van de eiwit-samenstelling, is de dagelijkse behoefte afhankelijk van de leeftijd: 0,8 – 2,5 gram/kgf/dag.

Koolhydraten zijn de belangrijkste *energiebron* voor de mens en vormen ongeveer 85% van de energetische waarde van de voeding. De koolhydraten zijn opgebouwd uit *di- en monosachariden* zoals lactose, glucose, en fructose (vruchtensuiker) en worden bij de spijsvertering ook weer gesplitst, om zo in de bloedbaan opgenomen te worden. *Koolhydraten zitten o.a. in zetmeel afkomstig uit granen, wortels, knollen en zaden*. De dagelijkse koolhydraatbehoefte voor de mens is minimaal 180 gram koolhydraten/dag. Indien de opname veel-te-hoog is, dan ontstaat: een verhoogd vetgehalte, een verhoogd glucosegehalte en een verhoogd insulinegehalte in het bloed, allemaal risico-factoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Vetten kunnen we onderscheiden in triglyceriden, fosfolipiden en sterolen, allen *opgebouwd uit vetzuren*. Ook vetten vormen een zeer belangrijke energiebron in de voeding. De meervoudig onverzadigde vetzuren, welke vooral in plantaardige olieën en vetten voorkomen, zijn voor de mens het minst schadelijk. Na de spijsvertering, worden de vetzuren in de bloedbaan getransporteerd als cholesterol, triglyceriden én vetzuren gebonden aan eiwit (HDL (gunstig) en LDL (ongunstig)). De vet-opname-behoefte bij de mens bedraagt 30-50 % van de energiebehoefte, met max. 300 mg. cholesterol/dag. Afhankelijk van de individuele gevoeligheid, kan een ongunstig vet-spectrum, het risico op hart- en vaatziekten doen toenemen !

Naast deze voedingsbestanddelen, dient de voeding ook voldoende **voedingsvezels** (voor een goede darmfunctie), **water** (noodzakelijk voor de gehele stofwisseling), **mineralen**, **sporenelementen** en **vitamines** (hebben allen hun eigen functie) te bevatten; opdat het menselijk lichaam optimaal kan functioneren.

**Drs. EWJ Ficken, Rode-Kruis-arts.**