



Over Gewicht

Inhoud

Pagina

Inleiding	3
Gezond gewicht, goed voor hart en bloedvaten	4
Wat is een goed gewicht?	5
Gewicht verbeteren	7
Professionele begeleiding	8
Inzicht in uw beweeg- en eetgewoonten	9
De ‘soepele benadering’	12
De ‘snellere aanpak’	17
In de praktijk	19
Moelijke momenten	22
Vraag en antwoord	25
Meer informatie	26

Inleiding

Veel mensen denken dat je zo slank moet zijn als de fotomodellen in reclames en tijdschriften. Geeft de weegschaal een paar kilo meer aan, dan ben je te dik! Dat is niet waar. Maar het is wel goed om op het gewicht te letten, vooral als uw gewicht te hoog is. Een goed gewicht maakt de kans op hart- en vaatziekten, op gewrichtsklachten en andere gezondheidsproblemen kleiner.

In deze brochure krijgt u tips op welke manier een gezond gewicht binnen bereik komt. Vooral aandacht voor regelmatig en gezond eten en meer bewegen, is het advies. Ze maken deel uit van een gezonde leefstijl. Zo'n manier van leven maakt de kans groot dat het gewicht ook na langere tijd op peil blijft.



Gezond gewicht, goed voor hart en bloedvaten

Bij een te hoog gewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid. Het cholesterolgehalte en de bloeddruk dalen bijvoorbeeld. Dat geeft minder risico op hart- en vaatziekten. Voor veel mensen met een te hoog gewicht is het dan ook belangrijk om af te vallen. Er is geen simpele oplossing om overgewicht te bestrijden, want wondermiddelen bestaan niet. Vrijwel iedereen kan afvallen door eetgewoonten te veranderen en aandacht te besteden aan voldoende bewegen.

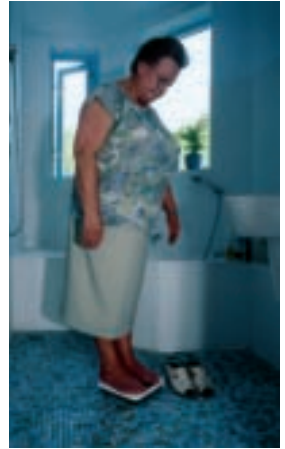
Veel mensen denken bij afvallen vooral aan véél minder eten. Dat is een misverstand. Het gaat om verandering van eetgewoonten. Soms gaat het om het eten van kleinere porties, bijvoorbeeld van producten met veel vet. Maar van andere producten adviseren we u grotere porties te eten: meer brood, meer groenten en fruit bijvoorbeeld. Het is steeds belangrijk om kritisch te kijken naar de producten die u in de winkel koopt en naar de manier waarop u ze in de keuken bereidt. Ook meer bewegen is belangrijk. Daarmee valt u niet spectaculair af, maar het brengt u wel in betere conditie. Aandacht voor het eten blijft voorop staan. Een combinatie hiervan met meer bewegen, maakt afvallen vooral gemakkelijker. Bewegen biedt u afleiding en zorgt ervoor dat het gewichtsverlies gemakkelijker behouden blijft. Gezond eten en meer bewegen: u voelt zich lekkerder, fitter en ... het houdt uw hart en bloedvaten in conditie.

Oorzaken van een te hoog gewicht

Als u meer eet dan u verbruikt, wordt de overtollige energie in het lichaam opgeslagen. Dat gebeurt gemakkelijk als u naar verhouding veel vet en suiker eet en alcoholhoudende dranken gebruikt. Overgewicht kan ook het gevolg zijn van te weinig bewegen of (voor een deel) van erfelijke aanleg. Maar daarover bestaat nog veel onduidelijkheid. Veel mensen die stoppen met roken worden een paar kilo zwaarder, maar stoppen met roken levert zoveel gezondheidsvoordelen op dat het altijd de moeite waard is.

Wat is een goed gewicht?

U voelt zich het lekkerst bij een bepaald gewicht. Vaak is dat ook het gewicht dat goed is voor uw gezondheid. Een paar kilo meer (of minder) is meestal niet een probleem voor uw gezondheid. Fors overgewicht geeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Zeker als iemand ook nog rookt, een verhoogde bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte of diabetes mellitus (suikerziekte) heeft. Als het teveel aan vet vooral rondom de buik zit, geeft dat extra risico op hart- en vaatziekten.



Uw middelomtrek

Er is een eenvoudige manier om te weten of het nodig is uw gewicht te verbeteren. Met behulp van een centimeter kunt u uw middelomtrek meten.

Enkele tips:

- Trek de centimeter niet aan.
- Meet uw omtrek na uitademen en ontspan uw buikspieren.
- Laat bij voorkeur uw omtrek door iemand anders meten, dat is nauwkeuriger.
- Meet de middelomtrek bij voorkeur op de blote huid (dat is nauwkeuriger), op het smalste deel van uw middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen, over uw navel.

Het is goed om actie te ondernemen als de omtrek:

- bij mannen 102 cm of meer is;
- bij vrouwen 88 cm of meer is.

Houd uw gewicht stabiel als de omtrek:

- bij mannen tussen 94-102 cm is;
- bij vrouwen tussen 80-88 cm is.

Het schommelen van het gewicht (jojo-effect) is namelijk ongunstiger dan een stabiel, iets verhoogd gewicht. Indien uw cholesterolgehalte te hoog is of als u rookt of een te hoge bloeddruk hebt, is het wél nodig om het gewicht te verlagen.

Om snel te zien of u een gezond gewicht hebt voor uw lengte, kunt u de digitale BMI-meter op de website van de Nederlandse Hartstichting raadplegen: www.hartstichting.nl

Meer zelfvertrouwen

Gezond eten en meer bewegen bieden u voordelen. Het maakt niet alleen de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Hoe dan ook zorgt die leefstijl voor een betere gezondheid en conditie. Nog meer voordelen? Gezond eten en meer bewegen zorgen ook voor een frisser uiterlijk en geven u zo meer zelfvertrouwen. Allemaal voordelen die nog eens worden ondersteund door de positieve reacties van anderen.

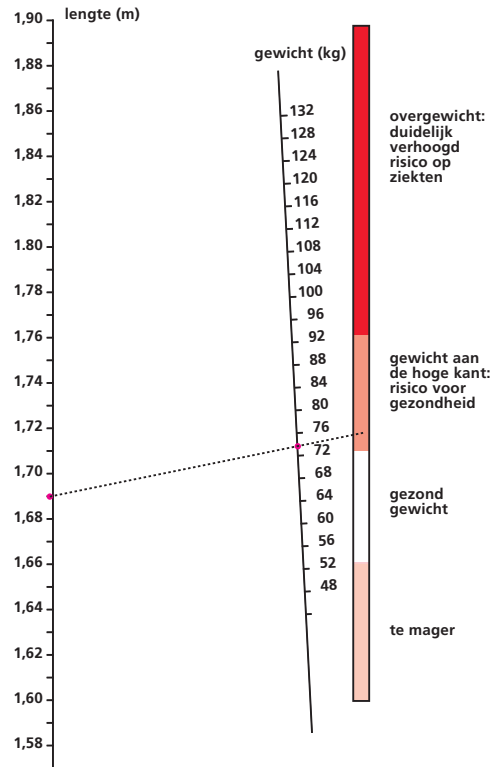
Uw lengte en gewicht

U kunt ook met het figuur hieronder vaststellen of uw gewicht* gezond, aan de hoge kant of ernstig te hoog is. Is uw gewicht ernstig te hoog (kolom 'overgewicht'), dan is het goed actie te ondernemen. Houd uw gewicht stabiel als uw gewicht aan de hoge kant is (om het jojo-effect te voorkomen). Indien echter uw cholesterolgehalte te hoog is of als u een te hoge bloeddruk heeft, is het wél nodig om het gewicht te verlagen.

Werkwijze

- 1 Zoek uw lengte op de linker lijn. Zet daarbij een punt.
- 2 Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
- 3 Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- 4 Lees op de rechter balk af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

Bron: dr. P Deurenberg,
Wageningen Universiteit



* De beoordeling van uw gewicht wordt onnauwkeurig als u korter bent dan 1,58 m of langer dan 1,90 m. Het figuur geldt voor personen ouder dan 18 jaar.

Gewicht verbeteren

Ons lichaam heeft energie nodig. Die energie (uitgedrukt in calorieën of kJoules) wordt uit het voedsel gehaald. De toevoer en het verbruik moeten met elkaar in evenwicht zijn. Wie te veel eet en/of te weinig beweegt, wordt dikker.

Het overschot aan energie wordt in de vorm van vet in uw lichaam opgeslagen. Als u meer beweegt, draait de motor harder zodat meer energie wordt verbruikt. Meer bewegen is dus belangrijk. Bovendien houdt het hart en vaten in conditie. En als u minder eet dan u nodig heeft, wordt lichaamsvet verbruikt. Het vet verdwijnt beetje bij beetje.

In dit boekje leest u over de soepele benadering (pagina 12). Voor de meeste mensen geldt dat ze bij deze benadering enigszins gewicht verliezen, maar de kilo's vliegen er niet af. De kans is wel groot dat u zich er prettig bij voelt en dat u het bovendien volhoudt. Circa 5-10 kg gewichtsverlies levert vaak al flinke gezondheidswinst op. Er is ook een snellere aanpak (pagina 17); die vraagt om extra discipline.



Professionele begeleiding

Bedenk dat er doorzettingsvermogen voor nodig is om af te vallen. Gewoonten moeten worden veranderd. Professionele begeleiding kan dat gemakkelijker maken.

Als u al vaker heeft geprobeerd om af te vallen, zoek dan vanaf het begin de steun van een professionele begeleider. De kans is dan groot dat het u deze keer beter lukt.

Verandering eetgewoonten

Uw huisarts kan u naar een diëtist verwijzen of u kunt zelf contact opnemen met een diëtist. De diëtist kan u helpen bij het aanleren van een nieuw en gezond eet- en leefpatroon en antwoord geven op praktische vragen.

Meer bewegen

U kunt zich aanmelden bij een sportvereniging. Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan. Lid worden van een sportvereniging hoeft helemaal niet te betekenen dat u aan een competitie mee moet doen. Veel verenigingen hebben een aparte afdeling, waar de nadruk op recreatie ligt. Soms is er een speciaal uurtje voor mensen met een te hoog gewicht. Houdt u van wandelen dan vindt u 'sportief wandelen' misschien leuk (zie pagina 26).

Eetproblemen

In korte tijd snel grote porties eten zonder dat anderen het merken, dan weer vasten, laxeremiddelen gebruiken, vinger in de keel om zo te proberen uw gewicht te verbeteren? Herkent u dergelijk eetgedrag? Dit boekje kan u niet voldoende helpen. Neem contact op met uw huisarts om te kijken hoe u die eetproblemen aan kunt pakken.

Inzicht in uw eet- en bewegegewoonten

Om er achter te komen hoe uw leefpatroon eruit ziet, is het aan te raden een dagboekje bij te houden. Daarin noteert u – gedurende enkele dagen – van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, wat u eet en drinkt en alles wat u doet aan bewegen (sporten, fietsen naar het werk, wandelen, tuinieren, traplopen, stofzuigen, ramen lappen enzovoort). Door alles op te schrijven, krijgt u inzicht in uw eet- en bewegegewoonten. U kunt deze gegevens gebruiken om veranderingen aan te brengen.

Bezoek aan de diëtist

Als u wilt afvallen onder begeleiding van een diëtist kunt u een afspraak maken met een vrijgevestigde diëtist (voor adressen: zie de telefoongids, gemeentegids of Gouden Gids), of met een diëtist van de Thuiszorg. Informeer welke kosten aan de begeleiding zijn verbonden. Vraag de ziektekostenverzekeraar in hoeverre de kosten worden vergoed. Als de verzekeraar meebetaalt, is een verwijzing van huisarts of specialist nodig.

Eet- en bewegedagboekje bijhouden

Maak gedurende vier dagen een verslag van uw eet- en bewegegewoonten. Kies zowel week- als weekenddagen. Breng nog geen veranderingen aan. Noteer wat u eet en drinkt en al uw lichamelijke activiteiten.

Voorbeeld van een pagina:

<i>Tijdstip</i>	<i>Eten</i>	<i>Bewegen</i>
08.00 uur	1 snee witbrood margarine jam thee zonder suiker	
10.00 uur	koffie zonder suiker gevulde koek	fietsen: 15 min.
12.30 uur	glas halfvolle melk saucijzenbroodje	
14.00 uur	thee zonder suiker 3 koekjes	
16.00 uur	4 koekjes	wandelen: 10 min.
18.00 uur	enzovoort	enzovoort
20.00 uur		
22.00 uur		

Stel voor u zelf vast of het werkelijk normale dagen waren.

Het blijkt in de praktijk dat alleen al het bijhouden van een dagboekje aanzet tot minder eten ('wat heb ik eigenlijk al veel gegeten') en meer bewegen ('ik heb nog niet veel aan lichaamsbeweging gedaan').

Probeer uw leefpatroon te ontdekken:

- 1 Kijk naar de hoeveelheden voedingsmiddelen (pagina 12):
 - eet u meer of eet u minder?
 - hoeveel meer of minder?
- 2 Kijk naar de 'informatie over meer bewegen' (pagina 14 en 15):
 - haalt u een half uur lichaamsbeweging per dag?
 - op hoeveel meer of minder komt u uit?

Ga vervolgens voor uzelf na wat u kunt veranderen. Schrijf het op en maak een nieuw lijstje. Goede voorbereiding is belangrijk.



Afvallen doe je niet 'even'. Het vraagt om een goede voorbereiding en u moet gemotiveerd zijn. Er zijn voordelen aan verbonden: uw gezondheid verbetert en u voelt zich prettiger. Het resultaat krijgt u echter niet op een presenteerblaadje aangeboden. U zult uw leefstijl moeten aanpassen. Het is het leukste als u dingen kiest die passen bij uw manier van leven. In de voorbereidingsfase stelt u voor uzelf vast: Waarom wil ik afvallen? Wat zijn de obstakels die het me moeilijk kunnen maken? (Zoals: zullen de andere gezinsleden meedoen, zal ik eetbuien kunnen vermijden, vind ik meer bewegen wel leuk?). Doe ik het alleen, met hulp van een diëtist, een fysiotherapeut of sporttrainer en wanneer begin ik? De uitkomst kan voor iedereen anders zijn. De één doet het liever alleen, de ander bij voorkeur samen met anderen.

Wat is haalbaar?

Stel voor u zelf vast: Wat is haalbaar? Hoeveel kilo wil ik verliezen? Stel het doel niet te hoog. Waarschijnlijk weet u zelf uitstekend hoeveel kilo u op een reële manier kwijt kunt raken. Ga niet elke dag op de weegschaal staan. Maar kies één vast moment in de week (op een vast tijdstip) om uzelf te wegen. Dat geeft u een goed inzicht in het gewichtsverloop. Een halve kilo per week minder is prima. Als u onvoorbereid begint met het aanpassen van uw leefstijl is de kans op teleurstelling groter. Het risico bestaat dat u na het afvallen weer aankomt. Dit zogenaamde jojo-effect is ontmoedigend voor uzelf en ongunstig voor uw lichaam. Het maakt ook elke volgende keer dat u een poging doet moeilijker.

Beloning afspreken

Spreek af dat u zichzelf beloont als het goed gaat. Dat stimuleert om door te gaan. Elke week dat het goed gaat, mag u zichzelf een keer verwennen. Koop bijvoorbeeld een tijdschrift of lekker badschuim. Of bezoek de sauna, schoonheidsspecialist of ga naar de bioscoop. Van die verwennerijen geniet u immers vaak nog dagen na.

Nooit meer iets lekkers?

Of héél streng lijnen of nergens meer op letten! Wie besloten heeft af te vallen, kiest vaak voor een 'zwart/wit' benadering. Streng lijnen is zelden lang vol te houden. En ook voorgoed zoete en hartige lekkernijen uitbannen, is geen goed idee. U houdt dat nooit vol. Het is belangrijk dat u een manier van eten kiest, die bij u past. Dan is de kans groot dat u het volhoudt, dat u het leuk vindt. Denk ook niet: van frites, chips en zoete lekkernijen kom ik meteen kilo's aan. Als u over het algemeen goed eet, dan kan een extraatje er af en toe wel bij.

De 'soepele benadering'

De 'soepele benadering' besteedt aandacht aan gezonde voeding en meer bewegen. Bij deze aanpak vliegen de kilo's er niet in korte tijd af. Maar de kans is wel groot dat u dit langdurig weet vol te houden, omdat u zich er prettig bij voelt.

Gezonde voeding: de basis

Een goed eetplan vormt de basis voor een gezonde voeding. Uw lichaam krijgt alle stoffen die het nodig heeft en u houdt de toevoer van calorieën in evenwicht. De volgende voedingsmiddelen horen (elke dag) thuis in het eetplan van een volwassene:

- 4-7 sneetjes (bruin- of volkoren)brood;
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of een vergelijkbare portie rijst of pasta (3-5 groentelepels);
- ten minste 200 gram groenten;
- 2 stuks fruit;
- 2-3 glazen magere of halfvolle melk/melkproducten;
- 1-2 plakken 30+ kaas;
- 1-2 plakjes magere vleeswaren (rookvlees, rosbief, tong, achterham, magere fricandeau, kip- of kalkoenrollade, kipfilet, kalkoenham);
- 75 gram mager (gaar) vlees, kip, vis of vleesvervanger;
- halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (dun gesmeerd);
- 10-15 gram vloeibaar bak- en braadproduct, olie of margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g voor de warme maaltijd;
- ten minste 1,5 liter vocht (koffie en thee zonder suiker, (mineraal)water, light-frisdrank.



Misschien bent u verbaasd over de hoeveelheden brood en aardappelen. Dat is waarschijnlijk meer dan u gewend bent. Het is de moeite waard om die porties in uw eetplan te introduceren. Ze vormen de basis van uw eetdag en zorgen voor een gevuld gevoel, zodat u weinig behoefte heeft aan zoete of hartige lekkernijen tussendoor.

Alcoholhoudende dranken

Drink niet meer dan twee glazen (voor mannen) en één glas (voor vrouwen) alcohol per dag. Te veel alcohol kan onder meer uw bloeddruk verhogen. Alcoholische dranken leveren veel calorieën. Als u wilt afvallen, is het daarom belangrijk om kritisch te kijken naar uw alcoholconsumptie.

Regelmaat

Regelmaat in het eetpatroon is belangrijk. Een gezond eetplan bestaat uit een ontbijt, een lunch (eventueel met rauwkost zoals tomaat, komkommer, radijs), een warme maaltijd en ongeveer drie tussendoortjes (zie hieronder). Het lichaam krijgt de voedingsstoffen – verdeeld over de dag – op een evenwichtige manier aangeboden. Eten en drinken op vaste tijdstippen helpt u ook om verleidingen te weerstaan.

Door regelmatig te eten, voorkómt u dat u grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland. Maak een schema waarin u noteert op welk tijdstip u ontbijt, lunch en de warme maaltijd gebruikt. Maak ook een plan voor de drie tussendoortjes. Het maakt het u gemakkelijker om te wennen aan de nieuwe eetgewoonten. Houd af en toe opnieuw uw eet- en beweegdagboekje bij, bijvoorbeeld gedurende twee dagen. Zo houdt u zelf steeds kritisch de vinger aan de pols.

Tussendoortjes

Voorbeelden van geschikte tussendoortjes zijn: vers fruit, magere en halfvolle zuivelproducten, een plak ontbijtkoek, krenten- of mueslibol, voedingsbiscuit zoals Evergreen, Sultana en Liga, rijstwafel, een handje Japanse mix, popcorn naturel of een boterham. Maak een planning van die tussendoortjes, verdeeld over de dag. En als u eens sterke behoefte heeft aan iets speciaals, plan dan één keer in de week – bijvoorbeeld in het weekend – iets extra's. Kies bijvoorbeeld een punt vruchtenvlaai, die maar weinig vet bevat. Of verwen uzelf met een glas wijn.

Maak uw eigen eetplan

Kijk in het eetgedeelte van uw dagboekje. Vergelijk de hoeveelheden met het lijstje op pagina 12. Kies de gezonde alternatieven die bij u passen en maak zo een eetplan dat u lekker vindt.

Tijdstip	Eten
Ontbijt	_____
's Ochtends	_____
Lunch	_____
's Middags	_____
Avondmaaltijd	_____
's Avonds	_____

Meer bewegen

Meer bewegen is belangrijk. Daarmee valt u niet spectaculair af, maar het brengt u wel in betere conditie. Streef elke dag naar minstens een half uur lichaamsbeweging. Dat maakt het – naast de aandacht voor het eten - in ieder geval gemakkelijker om het huidige gewicht te behouden. Meer bewegen kan thuis: tuinieren (grasmaaien, bladeren harken bijvoorbeeld) en huishoudelijk werk (zoals ramen lappen, stoep vegen, stofzuigen). Of in de buurt: stevig wandelen, fietsen, de hond uitlaten, dansen, zwemmen of (recreatief) sporten. Beweeg zo dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Een redelijk tot matig inspanningsniveau ligt voor iedereen anders. De volgende vuistregels gelden wél voor iedereen.

Het zit goed als:

- u er behoorlijk (door uw neus) voor moet ademen;
- u voelt dat uw hart sneller gaat kloppen.

Het gaat te ver als:

- u niet meer kunt praten (omdat u buiten adem raakt);
- u lange tijd nodig hebt om weer bij te komen.



Een voorbeeld: fietst u nooit, dan kan een snelheid van 15 kilometer per uur een matige tot redelijke inspanning betekenen. Fietst u vaker, dan zult u daar wellicht een snelheid van 20 kilometer per uur voor moeten bereiken.

Het is niet nodig om in één keer een half uur achter elkaar te bewegen. Het halve uur kan ook worden verdeeld over bijvoorbeeld drie keer tien minuten of twee keer een kwartier. Het is niet nodig u schuldig te voelen als het een dag niet lukt. Elke dag waarop u actief bent, levert 'gezondheidswinst' op.

Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets of ga te voet als u een boodschap in de buurt doet.
- Doe mee als u wordt uitgenodigd om te sporten (bijvoorbeeld tennissen met collega's).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als u bus, tram of metro neemt.
- Ga eens op de fiets naar het werk in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.

Hardlopers zijn doodlopers

Wie besloten heeft gezonder te gaan leven, kiest vaak voor een ‘alles of niets’ aanpak. Men denkt dat alleen véél bewegen of fanatiek sporten helpt. Dat is geen goed idee. Want dat is zelden vol te houden. Het is belangrijk dat u een activiteit kiest die bij u past en dat u uw inspanning geleidelijk opbouwt.

Maak een bewegplan

Kijk in het beweeggedeelte van het dagboekje op welke momenten van de dag u actiever kunt zijn. Kies iets dat bij u past, overdrijf niet en maak – als u het leuk vindt – afspraken met anderen. Maak een planning van de activiteiten en houd u aan de regelmaat. Dat maakt het gemakkelijker om te wennen aan de nieuwe beweggewoonten.

Tijdstip	Soort bewegen*	Tijdsduur**
Maandag	ooo ooo	_____
Dinsdag	ooo ooo	_____
Woensdag	ooo ooo	_____
Donderdag	ooo ooo	_____
Vrijdag	ooo ooo	_____
Zaterdag	ooo ooo	_____
Zondag	ooo ooo	_____

* Denk aan: tuinieren, huishoudelijk werk, stevig wandelen, fietsen, de hond uitlaten, dansen of sporten.

** 10 minuten bewegen = o



De 'snellere aanpak'

Bij de 'snellere aanpak' is het de bedoeling dat u in een hoger tempo afvalt. Het vraagt om extra discipline. Dat geldt zowel voor het eet- als het beweegplan. Begeleiding van de diëtist is extra gewenst om tekorten in uw voeding te voorkomen. Na verloop van tijd stapt u over op de 'soepele benadering', waarbij u het dan met name zoekt in grotere porties brood, aardappelen, groenten en bijvoorbeeld fruit. Als het extra sporten u bevalt, is het uitstekend die gewoonten aan te houden.

Gezonde voeding: de basis

Deze voedingsmiddelen kiest u elke dag:

- 4 sneetjes (bruin- of volkoren)brood;
- 2 aardappelen (± 100 gram) of een vergelijkbare portie rijst of pasta (2 groentelepels);
- ten minste 200 gram groenten;
- 2 stuks fruit;
- 2-3 glazen magere melk/melkproducten;
- 1-2 plakken 30+ kaas;
- 1-2 plakjes magere vleeswaren;
- 75 gram mager (gaar) vlees, kip, magere vis of vleesvervanger;
- halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (dun gesmeerd);
- 10-15 gram vloeibaar bak- en braadproduct, olie of margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g voor de warme maaltijd;
- ten minste 1,5 liter vocht (koffie en thee zonder suiker, (mineraal)water, light-frisdrank.

Gebruik bij de 'snellere benadering' ook de informatie over het belang van regelmatig eten (pagina 13) en de informatie over tussendoortjes (pagina 13). Houd ook nu af en toe een paar dagen uw dagboekje bij.

Bewegen: extra sporten

Als u lichamelijk actief bent en daarnaast extra sport, verbruikt u meer energie. Dat is gunstig om het gewicht te verbeteren. Probeer wat vaker te sporten, naast de dertig minuten die u dagelijks al aan bewegen doet.

Sporten die vooral zorgen dat het energieverbruik stijgt, zijn wandelen, joggen, (hard)lopen, fietsen, zwemmen, steps, spinning en aerobics. Sporten die vooral ook het figuur verbeteren, zijn bijvoorbeeld squash, bodyshape, judo, fitness en gymnastiek. Laat u in ieder geval in het begin deskundig begeleiden. Twijfelt u over uw gezondheid? Overleg dan met uw arts welke activiteiten goed bij u passen.



In de praktijk

Naar de winkel

Aan de hand van het eetplan maakt u een boodschappenlijst. Zo'n lijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel verleidingen te weerstaan of te veel te kopen. Ga trouwens nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat u meer in huis haalt dan nodig is.

In de supermarkt zijn duizenden producten te koop. Dat maakt het moeilijk om te kiezen. Want welke producten bevatten minder vet, minder calorieën? Informatie op de

verpakking biedt u houvast: bijvoorbeeld over de ingrediënten die zijn gebruikt (het meest gebruikte ingrediënt staat als eerste vermeld) en over de voedingswaarde. De voedingswaarde-aanduiding (calorieën/kJoules, vet, eiwit en koolhydraten) wordt meestal vermeld per 100 gram, per 100 ml of per portie. Door producten te vergelijken (etiketten op verpakking), stelt u vast welke voor u het meest geschikt zijn.



Chips

Voedingswaarde per 100 g:

energie	2290 kJ (550 kcal)
eiwit	5 g
koolhydraten	52 g
vet	36 g

Japanse Mix

Voedingswaarde per 100 g:

energie	1775 kJ (420 kcal)
eiwit	11 g
koolhydraten	76 g
vet	8 g

Japanse mix is een prima alternatief voor chips.

In de keuken

Er zijn lekkere manieren van eten bereiden die weinig of zelfs geen vet nodig hebben.

Als u (roer)bakt in een pan met een anti-aanbaklaag, is er maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig.

Vlees, kip en vis kunnen zonder vet onder de grill worden bereid. Verwijder het vel van de kip na het grillen.

Bij het opwarmen van gerechten in de magnetron is geen extra vet nodig.

Aardappelen, groente en vis zijn snel en gemakkelijk in de magnetron te bereiden. En ze behouden hun smaak.



Feestje

Een uitnodiging voor een feestje? Spreek van tevoren met uzelf af wat en hoeveel u eet en drinkt en houdt u aan die afspraak. Elke alcoholische consumptie levert veel calorieën. Mineraalwater, frisdrank zonder suiker, tomaten- of groentesap leveren geen of weinig calorieën. Kies als hapje rauwe groenten zoals komkommer, radijs, bloemkoolroosjes of worteltjes, een beetje Japanse mix of een rijstwafel. Bedenk dat ‘nee zeggen’ tegen het eerste borrelnootje gemakkelijker is dan elke volgende te weigeren!

Uit eten

Als u uit eten gaat, zijn lekker en gezond goed te combineren. Kies als voorgerecht bijvoorbeeld meloen, een geurige heldere bouillon of een gerecht met mager vlees of niet vette vis. Vis, wild, gevogelte en vleessoorten als rosbief, entrecôte of biefstuk zijn heerlijke hoofdgerechten. Als ze worden geroerbakt, gegrild of gestoofd, maken ze het menu niet vet. Vraag de saus apart, zodat u zelf de hoeveelheid kunt bepalen. Eet er groente bij (met eventueel extra salade) en de portie brood, aardappelen, pasta of rijst die u heeft gepland. Kies als nagerecht vers fruit, een verse fruitsalade of vruchtenijs (sorbet) of neem koffie. Vraag een karafje water zodat u (naast eventueel een glas wijn) vrij kunt drinken.

Andere hulpmiddelen

Het kopen van afslankkuren is weggegooid geld als uw leef- en eetstijl niet verandert. Wie in de winkels kijkt, de tijdschriften en kranten leest, tv-programma's volgt, weet dat er allerlei producten, kuren en methoden zijn om het gewicht te verminderen. Elke vermageringsmethode zorgt er doorgaans wel voor dat u afvalt. Maar ze zijn bijna nooit in staat om het (goede) gewicht te behouden. Dat is teleurstellend voor de lijner, bovendien is het meestal duur. De meeste kans op succes heeft u als u zowel gevarieerd en gezond eet als extra beweegt. Dat is de basis van dit boekje.

Maaltijdvervangers zoals bijvoorbeeld Modifast, Slim Fast en Profiel, zijn producten die u helpen een snelle start te maken. Dat kan stimulerend zijn. Laat u wel begeleiden door een diëtist (zie pagina 9), want na gebruik van de maaltijdvervangers is het belangrijk dat u overschakelt op gevarieerd en gezond eten. Als u mee wilt doen aan een (commerciële) vermageringscursus vraag dan – voor u zich inschrijft – onder meer naar de inhoud en opbouw van de cursus. Is er aandacht voor én gezond eten, én bewegen én de manier waarop u uw gedrag verandert? Is de cursusleider goed opgeleid en welke methoden worden gebruikt? Vraag of er gelegenheid is om tussentijds vragen te stellen en of er op langere termijn ook regelmatig begeleiding is.

Het 'Hartstichtingsdieet'

Regelmatig duikt het zogenaamde 'Hartstichtingsdieet' weer op. Het gaat om een dieet waarmee je snel zou afvallen als je veel eet van een aantal vette producten. Het dieet heeft helemaal niets met de Nederlandse Hartstichting te maken. De Hartstichting adviseert u juist om het niet te volgen. Het dieet is onevenwichtig van samenstelling en verandert uw eetstijl niet. Dat is ongunstig.

Balans opmaken

Maak af en toe de balans op. Hoe is het bijvoorbeeld na één week gegaan? Waren er speciale problemen? Is daar een oplossing voor? Doe hetzelfde na twee weken, en nog weer eens. Houd af en toe weer (twee dagen) het eet- en beweegdagboekje bij.

Obstipatie

Sommige mensen die afvallen, hebben last van obstipatie (verstopping). Door voldoende te drinken (ten minste 1,5 liter per dag), voldoende lichaamsbeweging en het eten van veel vezelrijke producten (volkorenproducten, groente en fruit) nemen de klachten af.

Moelijke momenten

U bent gemotiveerd om gezond te eten en meer te bewegen. U valt af, maar af en toe is het niet gemakkelijk. Neem in ieder geval niet te veel hooi op uw vork. Tegelijk stoppen met roken, én sporten én eetgewoonten veranderen lukt vrijwel niemand. Breng veranderingen in fasen aan. Als u bijvoorbeeld aanvankelijk gekozen heeft voor de 'snellere aanpak' maar u vindt die moeilijk, stel dan vast waarom die benadering u zwaar valt. Te grote veranderingen in één keer? Kies dan voor de 'soepele benadering' en bepaal over circa zes weken of de snellere aanpak nu wel geschikt voor u is.

Er zijn regelmatig momenten dat het lastig is de gezonde leefstijl vol te houden. Enkele kilo's kwijtraken lukt vrijwel iedereen, maar volhouden is moeilijk. Want wat doe je als iemand een

taartje aanbiedt? Bedenk van tevoren wat u zegt. Vertel dat u deze periode geen zoete lekkernijen eet, omdat u bezig bent uw gewicht te verbeteren. Houd vol, ook als iemand blijft aandringen. U kiest voor uzelf, niet voor anderen.

Probeer ook vast te stellen welke andere moeilijkheden u tegenkomt. Het is van belang dat u leert ze op te lossen. Gebruik daarvoor de informatie uit uw dagboek. Voor veel mensen geldt dat ze het moeilijk hebben als ze boos zijn, zich vervelen, moe, teleurgesteld, geïrriteerd of somber zijn. Schrijf op waarom u zich zo voelt, vaak lucht dat op. Moeilijke momenten kunnen ook voorkomen als er lichamelijke problemen zijn, er spanning is of als u anderen iets lekkers ziet eten en drinken. Probeer er van te voren oplossingen voor te vinden, zodat u niet gaat eten of snoepen. Zoek afleiding. Ga iets anders doen: wandelen, zwemmen, fietsen, de hond uitlaten, neem een warme douche, bel iemand, ga naar de film, pak een boek of ga puzzelen. Komt u er niet uit, laat u dan begeleiden door een diëtist.

Wat doet u als het fout gaat?

Als u eet- en beweggewoonten verandert, lukt dat niet altijd in één keer. Pak als het een keer fout gaat, gewoon de draad weer op. Kijk naar de resultaten die u tot dusver heeft bereikt. Stel vast waar het even mis ging, wat de reden daarvoor was en ga vol goede moed weer verder. Het is niet terecht om te denken

dat alle inspanningen voor niets zijn geweest. In ieder geval weet u wat wel en wat niet bij u past. U weet bijvoorbeeld dat dertig minuten fietsen per dag voor u wel mogelijk is, maar dat u een half uurtje joggen niet prettig vindt. Pas zonedig de nieuwe eet- en beweggewoonten aan als het daardoor gemakkelijker wordt om vol te houden. En ... beloof uzelf wat leuks als het goed gaat.



Tips bij het eten

Bewust en regelmatig eten maakt het gemakkelijker om uw nieuwe eetgewoonten vol te houden.

- Gebruik alle maaltijden steeds op dezelfde plaats en op vaste tijden. Ergens anders of op een ander moment iets eten, wordt dan ongewoon.
- Gebruik eventueel een kleiner bord, dan heeft u niet het idee dat u (veel) minder eet. Of zet geen schalen op tafel maar schep in de keuken op.
- Kauw het eten bewust. Pauzeer halverwege de maaltijd even.
- Concentreer u op de maaltijd en doe ondertussen geen andere dingen (lezen, tv-kijken).
- Ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat u restjes opeet.
- Bewaar eventueel het nagerecht voor een later moment.

Fabels

- Ik word dik van water. Niet waar: alleen als u meer eet dan u nodig hebt (te veel calorieën), worden er vetreserves aangelegd. Of als u te weinig beweegt.
- Alleen veel en langdurig bewegen helpt. Niet waar: streef elke dag naar een half uur lichaamsbeweging, verdeel het halve uur eventueel over twee keer een kwartier of drie keer tien minuten.
- Light-producten zijn alleen goed. Niet waar: light-producten bevatten wel 1/3 minder van de calorieën of van het vet als vergelijkbare producten. Maar vaak zijn er ook magere varianten die nog minder calorieën of vet bevatten. Lees het etiket, kijk en vergelijk. NB Light-frisdranken bevatten nagenoeg geen calorieën.
- Na een paar dagen lijnen, stopt het gewichtsverlies. Niet waar: als u anders gaat eten, verliest u de eerste dagen veel extra vocht omdat de voeding anders van samenstelling is (bijvoorbeeld minder zout). Na een paar dagen stelt zich een nieuw evenwicht in. U blijft vet verliezen, alleen gaat het minder snel.
- Een zoete lekkernij kan ik wel vergeten. Niet waar: kies uw favoriete traktatie en neem die af en toe op in uw eetplan.
- Lijnen is duur. Niet waar: een gezond eetplan bestaat uit gewone voedingsmiddelen. Meer bewegen kunt u zonder extra kosten in praktijk brengen.

Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp overgewicht hebben te maken.

■ *Is Yogonaise of halvanaise minder vet dan fritessaus?*

Er zijn Yogonaisesoorten met 25 en met 35% vet. Hetzelfde geldt voor fritessausen: ze bevatten 25 of 35% vet. Kijk op de verpakking om welke soort het gaat. Halvanaise daarentegen bevat 40% vet. U maakt al deze producten minder vet als u de sausen combineert met magere yoghurt of kwark.

■ *Is pasta een dikmaker?*

Nee, pasta is geen dikmaker. (Volkoren)pasta – net zoals bijvoorbeeld aardappelen, rijst en brood - vormt juist een goede, stevige basis voor een gezonde maaltijd. Een flinke portie pasta geeft een prettig gevuld gevoel, terwijl ze naar verhouding niet veel calorieën levert. Het gaat om de combinatie met andere maaltijdonderdelen. Combineer pasta niet met een vette saus en vet vlees, dan levert de maaltijd wel veel calorieën. Maar gebruik bijvoorbeeld wel lekker veel groenten, mager vlees en bijvoorbeeld saus op tomatenbasis!

■ *Hoe maak ik de jus minder vet, zonder die eerst te laten afkoelen?*

Voeg na het braden een kopje water toe. Maak de jus op smaak met fijngehakte ui, een beetje tomatenpuree of groene kruiden. Als u wilt dat de minder vette jus wat meer ‘hangt’, maak die dan wat dikker met een beetje allesbinder.

■ *Ik sport vier keer in de week en val toch niet af. Hoe kan dat?*

Om af te vallen is het vooral belangrijk te letten op de samenstelling van de voeding. Bewegen helpt u beslist bij het afvallen. Maar bewegen alléén is onvoldoende om het gewicht te verbeteren.

■ *Als ik stop met roken, word ik dik. Toch maar blijven roken?*

Nee, stoppen met roken levert zoveel gezondheidswinst op, dat het opweegt tegen een paar kilo extra. Als u gezond eet en voldoende beweegt, wordt u echt niet veel zwaarder. U kunt bijvoorbeeld advies vragen aan een diëtist. Voor advies en hulp bij het stoppen met roken kunt u terecht bij STIVORO (het expertisecentrum voor tabakspreventie). Het adres vindt u op pagina 26.

Meer informatie

Als u vragen hebt, kunt u die voorleggen aan uw huisarts of aan de diëtist. Wilt u meer informatie over gezonde leefstijl of risicofactoren voor hart- en vaatziekten, dan kunt u bellen met de **Informatielijn** van de Nederlandse Hartstichting: **0900 3000 300** (ma t/m vrij van 9.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief). De Nederlandse Hartstichting geeft **brochures** uit over gezonde voeding, meer bewegen, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen. Deze brochures kunt u bestellen of downloaden via de website: **www.hartstichting.nl** U kunt ze ook schriftelijk aanvragen: Nederlandse Hartstichting, Afdeling Bestellingen, Antwoordnummer 300, 2501 VB Den Haag. Een postzegel is niet nodig. Met alle vragen over voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum, telefoon: 070 306 88 88 (ma t/m vrij van 9.00 tot 17.00 uur), website: **www.voedingscentrum.nl** Voor advies en hulp bij het stoppen met roken kunt u terecht bij STIVORO, informatielijn: 0900 9390, website: **www.stivoro.nl**

Bezoek aan de diëtist

Voor een bezoek aan de diëtist hebt u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. Vraag hierom voordat u een afspraak maakt met de diëtist. Diëtisten zijn werkzaam bij de Thuiszorg of zijn vrijgevestigd (adressen in bijvoorbeeld telefoongids, gemeentegids of Gouden Gids). Soms zal uw specialist u doorverwijzen naar de diëtist van het ziekenhuis. Informeer bij de diëtist welke kosten aan het bezoek zijn verbonden. Vraag uw ziektekostenverzekeraar in hoeverre de kosten worden vergoed. De Nederlandse Vereniging van Diëtisten heeft een overzicht van diëtisten die gebruik maken van diverse begeleidingsmethoden: **www.nvdietist.nl** of telefoon 0412 62 45 43 (ma t/m vrij van 9.00 tot 14.00 uur), e-mail: bureau@nvdietist.nl. Ook de Diëtisten Coöperatie Nederland heeft een dergelijk overzicht: **www.dietistencooperatie.nl** of telefoon 06 53 21 07 00 (ma t/m vrij van 8.30 tot 12.30 uur), e-mail: info@dietistencooperatie.nl.

Meer bewegen

Om meer te bewegen kunt u lid worden van een sportvereniging. Informatie over sportverenigingen - van competitiesport tot gezelligheidssport - vindt u in de gemeentegids. Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan, zodat u kunt kijken of u de sport en vereniging leuk vindt. In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en de Atletiekunie. U kunt de routes downloaden via **www.hartstichting.nl** Klik door naar 'Gezond Leven' en 'Bewegen'. Onder begeleiding kunt u ook meedoen aan 'Sportief wandelen' of 'Nordic walking'. Informatie vindt u op de website van de Atletiekunie: **www.atletiekunie.nl** In regionale kranten en huis-aan-huisbladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten in buurthuizen. Raadpleeg uw omroepgids of de website: **www.omroepmax.nl** voor informatie over het MAX-programma 'Nederland in Beweging!' 's morgens op tv. Wilt u weten of u genoeg beweegt en gezond eet? Kijk op **www.gezondlevencheck.nl**

Colofon

Tekst:	Anneke Geerts i.s.m. de Nederlandse Hartstichting
Fotografie:	Nout Steenkamp
Opmaak en druk:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Copyright:	Nederlandse Hartstichting
Uitgave:	juni 2009 (versie 2.1)



De Nederlandse Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waar niet zonder meer medische conclusies voor een individueel geval aan kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of andere professionele hulpverlener.

Deze brochure is een uitgave van de Nederlandse Hartstichting en is tot stand gekomen met medewerking van mw. D. van Puijenbroek (diëtist), mw. A. B. A. M. Bruens (diëtist Nederlandse Hartstichting) en mw. ir. S. J. van Dis (voedingsdeskundige Nederlandse Hartstichting).

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Hartstichting.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nederlandse Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300

500906 HR03 Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier.