

rol stijgt wanneer u voldoende beweegt?

Hoeveel beweging is voldoende? Een half uur matige inspanning per dag is voldoende voor uw gezondheid. Dit half uur kunt u ook verdelen over de dag. Matige inspanning houdt in dat uw hart sneller gaat kloppen, maar dat u niet buiten adem raakt. Kies de beweging die bij u past. Het is belangrijk dat u iets doet wat u leuk vindt, anders blijft het bij goede voornemens. Behalve sporten kunt u ook het nuttige met het aangename verenigen door bijvoorbeeld met de fiets naar het werk te gaan, gras te maaien met de handmaaier, zelf ramen te lappen, etc. Deze activiteiten kosten ook energie. Sporten heeft als extra voordeel dat het een sociale functie heeft. Gezonde leefstijl is ook zorgen voor uw innerlijke welzijn....

Leeft u gezond? Ga naar

[www.gezondlevencheck.nl](http://www.gezondlevencheck.nl) van de Nederlandse Hartstichting en kijk of u gezond eet en 30 minuten per dag beweegt: u krijgt dan een persoonlijk advies.

### Stoppen met roken

Waarom is het belangrijk om te stoppen met roken? Als u stopt met roken

heeft u meer lucht, een groter uithoudingsvermogen en een betere bloedcirculatie.

Roken kan echter ook verschillende ziekteprocessen verergeren. Zo kan



roken astmatische aandoeningen en suikerziekte ten gevolge van overgewicht (diabetes type 2) verergeren. Roken werkt bloeddrukverhogend. Sommige bloeddrukverlagende geneesmiddelen hebben minder effect bij rokers. Wist u dat uw kinderen met u 'meeroken' en dezelfde gezondheidsrisico's hebben als uzelf? Het inademen van tabaksrook is voor kinderen zelfs schadelijker dan voor volwassenen in verband met de fijnere bouw van de luchtwegen op jonge leeftijd.

Hopelijk bent u na het lezen van deze folder u bewuster geworden van de noodzaak van een gezonde leefstijl. Laat het niet bij goede voornemens, u weet nu waar u het voor doet!



## Leefstijl

### Apothekers Combinatie IJsselmond



### Apothekers Combinatie IJsselmond

Brun Aqua    Wilhelminalaan 18    tel 33 125 25

Ebbingepoort    1e Ebbingestraat 19    tel 33 124 75

De Wetering    Silene 2a    tel 33 225 50

IJsselmuiden    Hogehuisstraat 23    tel 33 143 27

[www.acy.nl](http://www.acy.nl)

# Leefstijl

## Een gezonde leefstijl, iets voor u?

In deze folder willen wij u prikkelen daar eens over na te denken.

## Wat is leefstijl?

Leefstijl komt van het Engelse woord lifestyle. Onder lifestyle verstaan we de manier waarop we ons leven inrichten. Je kunt hierbij denken aan: omgaan met stress, gezonde voeding, genoeg bewegen en aandacht voor het lichaam. Maar ook meer aandacht voor het innerlijk en persoonlijk geluk.

Door de toenemende vergrijzing staat de gezondheidszorg onder druk. Behandelingen dreigen te duur te worden, omdat er steeds meer zieke mensen komen. De zieken vinden we niet alleen onder de oudere bevolking, ook bij de jongere generatie treden vaker ziekten op die vaak in verband staan met overgewicht. Denk hierbij aan suikerziekte en hart- en vaatproblemen. Enkele cijfers: in Nederland heeft 14% van de kinderen overgewicht. In 4 jaar tijd is het aantal tieners en kinderen in de VS dat medicijnen krijgt voor diabetes type 2 verdubbeld. Overgewicht vergroot ook de kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker.

Veel ziekten zijn te voorkomen door een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten en regelmatig be-

wegen. De ziektekostenverzekeraars stellen in toenemende mate geld beschikbaar voor projecten die met ziektepreventie te maken hebben. Ook door de overheid worden wij aangezet tot gezonde voeding en meer beweging. Kortom: een gezonde leefstijl is een hot item.

## Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding is gevarieerde voeding; door gevarieerd te eten heeft u de grootste kans dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Gezonde voeding bevat zo min mogelijk verzadigde vetten. Verzadigde vetten kunt u herkennen doordat ze hard zijn bij kamertemperatuur. Zij verhogen het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte in het bloed; voorbeelden van verzadigde vetten zijn: roomboter, vette vleessoorten, volle melk, gebak, chips. Gezonde voeding bevat zoveel mogelijk onverzadigde vetten; zij doen het 'slechte' LDL cholesterol dalen. Onverzadigde vetten zijn vloeibaar en zitten in oliën, vette vis en noten.



Gezonde voeding is rijk aan vezels en zetmeel (volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst), bevat weinig zout en suiker en veel groente en fruit: 200-gram groente en 2 stuks fruit per dag.

Teveel verzadigd vet en zout kunnen de bloeddruk doen stijgen. Groente, fruit en volkoren producten zijn goed voor hart en bloedvaten. Als u voldoende gevarieerd eet krijgt u alle benodigde vitamines en mineralen binnen. Het gebruik van vitaminepreparaten is dan overbodig.

## Gezond gewicht

De zogenaamde Body Mass Index (BMI) geeft het verband aan tussen uw gewicht en uw lichaamslengte. Heeft u een gezond gewicht, dan zit uw BMI tussen 20 en 25; boven 25 heeft u overgewicht en onder 20 heeft u ondergewicht. U kunt zelf uw BMI bepalen op de website van de Hartstichting ([www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)). Bij overgewicht heeft u meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het is belangrijk dat u dan uw eetgewoonten aanpast en meer beweegt.

## Voldoende beweging

Dat voldoende lichaamsbeweging gezond is, weet iedereen. Veel mensen denken dat ze genoeg bewegen, maar uit onderzoek blijkt dat dit niet het geval is: één op de drie Nederlanders beweegt onvoldoende. Enkele argumenten

om meer te bewegen: u voelt u energiever; u verkleint de kans op hart- en vaatziekten; u houdt uw gewicht op peil; u houdt uw spieren soepel; u houdt uw botten sterk; u bent ontspannen bezig. Wist u dat uw 'goede' choleste-

