

Diabetes mellitus - Liberale mutualiteit

Inhoud:

Wat is diabetes?	2
Verskillende types diabetes	2
1) Type 1 diabetes:	2
2) Type 2 diabetes	2
3) Zwangerschapsdiabetes	2
De gevolgen van diabetes	3
1) Op korte termijn	3
2) Op lange termijn	4
Behandeling	5
Type 1 diabetes	5
Type 2 diabetes	5
Diabetespas	5
Cholesterol, vriend of vijand?	6
Wat is cholesterol?	6
Wat is 'goede', en wat is 'slechte' cholesterol?	6
Wie heeft een verhoogd risico?	6
Let op uw voeding!	7
Een ideaal cholesterolgehalte?	7
Een gezond gewicht	8
Een gezond gewicht draagt bij tot een goede gezondheid!	8
Wat zijn de gevolgen van passief roken?	10
Stoppen met roken, het hoeft geen droom te zijn!	10
Waarom stoppen met roken?	10
Hoe stop ik het beste met roken?	11
Extra hulp bij uw rookstop	11
Stress vermijden	12
Wat is stress?	12
Wat zijn de gevolgen van stress of hoe weet ik dat ik overgestresseerd ben?	12
Hoe vermijd ik stress?	12
Voeding en beweging	13
Lekker en gezond voor weinig geld? Het kan!	14
Het wel en wee van zout	15
Regelmatig bewegen: een must voor iedereen	17

Wat is diabetes?

De term “diabetes mellitus” slaat op een aantal aandoeningen die gekenmerkt worden door hyperglycemie, dit betekent dat er een te hoog glucosegehalte in het bloed is. Glucose is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Om de glucose op te nemen uit de bloedbaan naar de andere delen van het lichaam, is er insuline nodig, een hormoon dat wordt aangemaakt in de alvleesklier. Diabetes is een aandoening waarbij er een tekort is aan insuline en het lichaam soms ook onvoldoende reageert op de insuline. Hierdoor is het het glucosegehalte in het bloed te hoog.

Verschillende types diabetes

Er bestaan verschillende types van diabetes, die telkens een aangepaste behandeling vereisen

1) Type 1 diabetes:

Bij dit type van diabetes maakt de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aan en moet men levenslang lichaamsvreemde insuline gebruiken, dat is insuline die niet door het eigen lichaam wordt aangemaakt. Meestal ontstaat dit type tijdens de kinderjaren. Ongeveer 10% van alle diabetespatiënten lijdt aan type 1 diabetes.

De klachten die ontstaan bij type 1 diabetes zijn: dorst, veel plassen, 's nachts plassen, wazig zien, vermageren terwijl je toch voldoende eet, zwakte en vermoeidheid. Deze klachten ontstaan vrij plotseling, zodat type 1 diabetes meestal snel wordt ontdekt.

2) Type 2 diabetes

Bij type 2 diabetes maakt het lichaam te weinig insuline aan en reageert het lichaam onvoldoende op de insuline. De meeste personen krijgen deze vorm van diabetes als ze ouder zijn dan 40 jaar. De leeftijd waarop type 2 diabetes ontstaat, daalt echter de laatste jaren. Naast erfelijke factoren spelen overgewicht, geringe lichamelijke activiteit en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen een rol bij het ontstaan van type 2 diabetes. De klachten bij type 2 diabetes (vermoeidheid, een droge mond, wazig zien, jeuk, dorst, veelvuldig plassen) ontstaan eerder geleidelijk. Daarom is het niet altijd duidelijk dat de klachten worden veroorzaakt door diabetes en kan het lang duren vooraleer de juiste diagnose wordt gesteld.

De risicofactoren voor type 2 diabetes:

- ⇒ er is al diabetes vastgesteld bij familieleden (ouders, broers of zussen)
- ⇒ je lijdt aan obesitas en je hebt vooral last van een dikke buik
- ⇒ je neemt weinig lichaamsbeweging
- ⇒ je neemt bepaalde geneesmiddelen die diabetes kunnen uitlokken (bijv. cortisone of vochtafdrijvende middelen)
- ⇒ je hebt een hoge leeftijd
- ⇒ je hebt zwangerschapsdiabetes gehad
- ⇒ het geboortegewicht van één van je kinderen was boven 4,5 kg.

De behandeling van type 2 diabetes bestaat uit een caloriearm dieet, indien nodig in combinatie met geneesmiddelen (meestal) en insuline (soms).

3) Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die door hormonale veranderingen voorkomt tijdens de zwangerschap. Na de zwangerschap verdwijnt de diabetes meestal spontaan. Wie ooit

zwangerschapsdiabetes heeft gehad, loopt wel meer kans om later type 2 diabetes te ontwikkelen.

De gevolgen van diabetes

1) Op korte termijn

Bij een teveel aan glucose in het bloed, ontstaan er verschillende klachten die typisch zijn voor diabetes: dorst, veel plassen, een droge mond, vermoeidheid, enz. Doordat het glucosegehalte in het bloed te hoog is, verdwijnt er veel glucose uit het lichaam via de urine. Door het vochtverlies dat hiermee samengaat, dreigt het lichaam uit te drogen. Als de diagnose van diabetes is gesteld en de behandeling is gestart, verdwijnen deze klachten.

Zowel type 1 als type 2 diabetes kunnen niet “genezen” worden. Wel is het mogelijk om het glucosegehalte in het bloed te regelen en de waarden zo dicht mogelijk bij normale waarden te brengen. Hiermee kunnen de klachten op korte termijn worden vermeden, maar ook complicaties op langere termijn kunnen voorkomen.

Hypo- en hyperglycemie

Als het glucosepeil in het bloed te laag is, dan spreekt men van een hypoglycemie, in de volksmond ook wel “hypo” genoemd. Hypoglycemie kan bijv. ontstaan na de toediening van teveel insuline. Omdat insuline het glucosegehalte in het bloed doet dalen, bestaat het gevaar dat dit te sterk daalt. Is het tegengestelde het geval en is de bloedglucosewaarde te hoog, dan spreekt men van hyperglycemie of een “hyper”.

Als je aan diabetes lijdt, bespreek dan met je arts wat je het beste kan doen om ontregelingen van het glucosegehalte in het bloed te voorkomen. Licht ook je omgeving (familie, vrienden, collega's,...) in. Zeg dat je aan diabetes lijdt en leg uit wat men moet doen als je een “hypo” of een “hyper” hebt.

Hypoglycemie

De volgende symptomen kunnen voorkomen bij een “hypo”:

- ◆ trillen
- ◆ zweten
- ◆ hartkloppingen
- ◆ misselijkheid
- ◆ duizeligheid
- ◆ hoofdpijn
- ◆ slecht humeur tot agressief gedrag
- ◆ grote pupillen, wazig zien
- ◆ geeuwen
- ◆ angstgevoelens

Als de bloedglucose véél te laag is, kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- ◆ verwardheid
- ◆ grofheid of lacherigheid
- ◆ onduidelijk praten
- ◆ verdoofd gevoel in de lippen en de mond
- ◆ slapheid
- ◆ onrustigheid
- ◆ hongergevoel
- ◆ dubbel zien
- ◆ concentratieproblemen
- ◆ tot bewustzijnsverlies of coma

Hyperglycemie

De volgende symptomen kunnen voorkomen bij een “hyper”:

- ◆ frequent moeten plassen
- ◆ extreme dorst
- ◆ vermoeidheid
- ◆ hoofdpijn
- ◆ droge huid en slijmvlieszen (droge mond en lippen)

Als de “hyper” te lang duurt, kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- ◆ zich niet lekker voelen, misselijkheid
- ◆ overgeven, buikpijn
- ◆ een te lage bloeddruk
- ◆ diep en zwaar ademen
- ◆ sufheid tot bewustzijnsverlies
- ◆ “keto-acidose” of verzuring: hiervan gaat je adem en je zweet naar zoete appeltjes ruiken (een typisch symptoom).

Wat moet er gebeuren als een diabetespatiënt zich onwel voelt of één of meerdere van bovenstaande symptomen vertoont?

Test het bloedglucosegehalte met een glucosemeter. Via een kleine prik in de vingertop kan hiermee het glucosegehalte in het bloed worden gemeten. Door de prik komt er een druppel bloed vrij, die op een teststrookje wordt aangebracht. Het resultaat van de meting wordt automatisch weergegeven door de glucometer.

Bij een **te hoog** glucosegehalte:

- ◆ Drink veel.
- ◆ Neem insuline en/of geneesmiddelen zoals voorgeschreven door de arts.
- ◆ Test na 30 min. nogmaals het glucosegehalte in het bloed. Als het niet gedaald is, contacteer dan een arts.
- ◆ Bij sufheid of bewustzijnsverlies: schakel dringend een arts in.

Bij een **te laag** glucosegehalte:

- ◆ Neem glucose in (drink een suikerrijke drank en eet een boterham of zoete snack).
- ◆ Test na 30 minuten nogmaals het glucosegehalte in het bloed. Als het niet gestegen is, contacteer dan een arts.
- ◆ Bij sufheid of bewustzijnsverlies: schakel dringend een arts in (deze zal glucose of Glucagon® toedienen).

2) Op lange termijn

Complicaties aan de bloedvaten verminderen de levensverwachting en vormen het grootste probleem bij diabetes. Na lange tijd kan je door de aantasting van de grote en/of de kleine bloedvaten problemen krijgen ter hoogte van onder andere de ogen, nieren, voeten en hart. Vooral patiënten met type 2 diabetes hebben meer kans op late complicaties. Omdat deze vorm van diabetes vaak later wordt ontdekt, hebben ze lange tijd te veel glucose in het bloed gehad, waardoor er een grotere kans op complicaties bestaat.

Wie aan type 2 diabetes lijdt, heeft vaak gelijktijdig een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte en overgewicht. Om complicaties op lange termijn te vermijden is het noodzakelijk niet alleen het glucosegehalte in het bloed te regelen, maar ook andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten aan te pakken, zoals een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, overgewicht of obesitas, roken en te weinig beweging. Heb je type 2 diabetes, probeer dan zeker een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Beweeg ook voldoende en stop met roken. Laat een te hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte behandelen.

Het is belangrijk dat je als diabetespatiënt regelmatig en volledig wordt opgevolgd bij je huisarts. Een regelmatige controle van het glucosegehalte in het bloed zorgt ervoor dat het glucosegehalte in het bloed zo goed mogelijk wordt geregeld en dat er minder kans is op complicaties. Het is dan ook noodzakelijk dat de huisarts op vaste tijdstippen eventuele complicaties opvolgt: oogproblemen, wondjes aan de voeten en gevolgen voor het hart en de bloedvaten. Om de

opvolging bij de huisarts vlot te laten verlopen, bestaat er de diabetespas. Meer informatie over de diabetespas?

Behandeling

Type 1 diabetes

Wie aan type 1 diabetes lijdt, heeft levenslang lichaamsvreemde insuline nodig. Dat komt omdat er (vrijwel) geen insuline meer wordt aangemaakt in het lichaam. Insuline wordt meestal toegediend via een injectie met een insulinepen.

Er bestaan verschillende soorten insuline: kort-, middellang- en langwerkende insuline. Dankzij deze verschillende soorten is het gemakkelijker om tot een goed afgestelde insulinebehandeling te komen.

Type 2 diabetes

Zoals bij type 1 diabetes moet ook hier de glucose in het bloed op een normaal peil worden gehouden. Omdat type 2 diabetespatiënten vaak wel nog insuline aanmaken, kunnen ze in eerste instantie behandeld worden met een caloriearm dieet, meestal in combinatie met geneesmiddelen die het bloedglucosegehalte verlagen. Sommige type 2 diabetespatiënten moeten echter ook insuline gebruiken. Daarnaast moet men verwikkelingen op lange termijn voorkomen door de risicofactoren voor hart- en vaatziekten te behandelen zoals een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, roken en te weinig beweging.

Diabetespas

Wat?

In de diabetespas vind je de volgende zaken terug:
instructies over hoe diabetes moet worden aangepakt
formulieren om de opvolging te organiseren
allerhande nuttige documenten

Als de diabetespatiënt de diabetespas meeneemt naar één van zijn/haar zorgverleners, wordt het als een soort minidossier gebruikt. Op die manier kan iedere zorgverlener op de hoogte blijven van de behandelingen, de medicatie, de onderzoeken,...

Vraag zeker je diabetespas aan, want:

Het honorarium valt helemaal ten laste van de verplichte ziekteverzekering. Let op: dit geldt enkel voor patiënten die beschikken over een globaal medisch dossier.

Met de diabetespas heb je ook recht op terugbetaling van advies van een diëtist. Ook als je een hoog risico hebt op voetwonden, kan je in aanmerking komen voor terugbetaling van het advies en een voetonderzoek van een podoloog.

Met [dit formulier](#) kan je een aanvraag doen voor een diabetespas. Ga voor de aanvraag langs bij je huisarts, die het formulier moet invullen. Dien het ingevulde formulier in bij de adviserend geneesheer van je ziekenfonds.

Cholesterol, vriend of vijand?

Voor velen onder ons heeft cholesterol sinds jaar en dag een negatieve bijklank. Eén en ander heeft wellicht te maken met het feit dat we er meestal in negatieve zin over horen spreken. Iedereen weet dat te veel cholesterol in het bloed schadelijk is voor de gezondheid. Maar wat is cholesterol precies? En waarom spreekt men van 'goede' en 'slechte' cholesterol? Wij zochten het voor u uit.

Wat is cholesterol?

Zonder cholesterol kan het menselijk lichaam niet functioneren. Het is een vetachtige substantie die hoofdzakelijk door de lever wordt aangemaakt maar die ook voor een deel uit onze voeding komt. Cholesterol dient als grondstof voor de opbouw van lichaamscellen, hormonen, vitamine D en gal. Cholesterol moet zich een weg banen naar de verschillende organen en gebruikt daartoe lipoproteïnen die cholesterol in het bloed transporteren.



Wat is 'goede', en wat is 'slechte' cholesterol?

We maken een onderscheid tussen:

- ⇒ **HDL** (High Density Lipoprotein), dat zorgt voor de afvoer van overtollige cholesterol uit de cellen naar de lever. In dit geval spreekt men van 'goede cholesterol' omdat alle overbodige cholesterol wordt afgevoerd.
- ⇒ **LDL** (Low Density Lipoprotein), dat de cholesterol verspreidt naar alle lichaamscellen. Dit is wat men noemt 'slechte cholesterol'.

In een optimale situatie is het HDL-cholesterolgehalte hoog en het LDL-cholesterolgehalte laag. LDL-cholesterol hoopt zich namelijk op en zet zich vast op de slagaderwanden. Er vormen zich vetophopingen die de bloedsomloop geleidelijk aan hinderen en zelfs tegenhouden. Als de slagaders dichtslibben, sterven de cellen af. Men spreekt dan van atherosclerose. Dit kan fataal aflopen, denk aan een hartaanval, een herseninfarct of een slagaderontsteking van de onderste ledematen.

De meeste mensen met te veel slechte cholesterol in het bloed – of een te weinig goede cholesterol – ondervinden daar geen symptomen van tot de bekende complicaties optreden. En precies hierin schuilt het grote gevaar! Het is ook de reden waarom iedereen met een te hoog cholesterolgehalte in het bloed daar absoluut iets moet aan doen.

Wie heeft een verhoogd risico?

- ⇒ Indien er bij rechtstreekse bloedverwanten een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed of vroegtijdig hart- en vaatziekten werden vastgesteld.
- ⇒ Hoe ouder men wordt, hoe meer risico met loopt.
- ⇒ Overgewicht of obesitas
- ⇒ Ongezonde eetgewoonten: een voeding rijk aan verzadigde (voornamelijk dierlijke) vetten.
- ⇒ Overmatige stress
- ⇒ Rokers
- ⇒ Overmatig alcoholgebruik
- ⇒ Andere medische oorzaken zoals diabetes, een onvoldoende werkende schildklier, enz.
- ⇒ Gebruik van bepaalde medicatie. Voor meer informatie raadpleeg uw huisarts.

Het is dan ook niet verrassend dat een gezonde levensstijl een uitstekend middel is om zich tegen een te hoog cholesterolgehalte in het bloed te beschermen. Ieder van ons moet zijn gezondheid dus in eigen handen nemen. Miljoenen Belgen zouden een te hoge cholesterol hebben, maar de meeste weten het niet of doen alsof hun neus bloedt. De gevaren zijn nochtans zeer reëel en kunnen om het even wie treffen! Wist u trouwens dat hart- en vaatziekten de meest voorkomende doodsoorzaak zijn in België?

Let op uw voeding!

Ongezonde eetgewoonten vormen de belangrijkste oorzaak van een stijging van het cholesterolgehalte in het bloed. Overgewicht en te veel cholesterol gaan niet noodzakelijk samen, maar door op uw voeding te letten, kunt u uw cholesterolgehalte onder controle houden en op een aanvaardbaar niveau houden! Hoezo? Door zo weinig mogelijk verzadigde vetten te eten.

Verzadigde vetten zijn terug te vinden in:

- ⇒ volle melkproducten;
- ⇒ vette vleessoorten en -waren;
- ⇒ boter en afgeleide producten zoals botercake;
- ⇒ kant- en klare en gefrituurde gerechten;
- ⇒ sauzen op basis van room en mayonaise;
- ⇒ zoetigheden op basis van chocolade;
- ⇒ koek, taart, gebak en roomrijs;
- ⇒ hartige snacks, gezouten nootjes en chips.

Opgelet! Dit betekent daarom niet dat u alle vetten van het menu moet schrappen. Integendeel zelfs, maar u moet weten welke vetten te kiezen. Kies voornamelijk voor zogenaamde onverzadigde vetten. Deze vindt u in oliën, oliehoudende voedingsmiddelen en vis. Verkiez ook magere vleessoorten en zuivelproducten, en eet ook voldoende groente en fruit. Deze bevatten namelijk antioxidanten die de vorming van cholesterolophopingen in de slagaderen tegenwerken. Probeer ook in de mate van het mogelijke bij het koken zo weinig mogelijk vetstof te gebruiken.

Blijft uw cholesterolgehalte ondanks uw gezonder dieet toch nog te hoog, dan kunnen geneesmiddelen de oplossing bieden. Cholesterolverlagers, zoals statines, doen het bloedcholesterolgehalte dalen en normaliseren het cardiovasculaire risico. Dergelijke geneesmiddelen kunnen dus zeer nuttig zijn maar een evenwichtig dieet blijft een must!

Een ideaal cholesterolgehalte?

Wie zijn cholesterolgehalte onder controle wil houden, moet eerst weten hoe hoog zijn cholesterolgehalte is. Dat spreekt voor zich. Elke volwassen persoon zou trouwens die reflex moeten hebben. In België gaat men ervan uit dat het ideale totale cholesterolgehalte niet hoger mag zijn dan 190 mg/dl.

Naast het totale cholesterolgehalte spelen ook de hoeveelheid triglycerdien (voorlopers van cholesterol) en de verhouding 'goede' / 'slechte' cholesterol een belangrijke rol.

Een gezond gewicht

Een gezond gewicht draagt bij tot een goede gezondheid!

Voeding en gezondheid zijn onderwerpen die de laatste tijd steeds meer aan populariteit winnen. Veel vrouwen, maar ook mannen maken zich zorgen om hun gezondheid en hun gewicht. Het verband tussen een goede gezondheid en een gezond gewicht is bewezen. Maar wat is nu juist de betekenis van een gezond gewicht?



Meetbare factoren voor een gezond gewicht

Voor de interpretatie van het gewicht zijn een aantal factoren van belang. Het normale lichaamsgewicht wordt bepaald door de lichaams-lengte, de leeftijd, de lichaamssamenstelling en de lichaamsbouw. De lichaamsbouw heeft een invloed op het gewicht door de zwaarte van het beendergestel en de ontwikkeling van de spieren. Wat nu juist het 'ideale' lichaamsgewicht is, is voor elke persoon verschillend.

De Body Mass Index (BMI) en de middelomtrek zijn 2 belangrijke meetbare factoren die meehelpen met de beoordeling van een gezond gewicht.

Body Mass Index

De BMI ook wel Quetelet-Index (QI) genaamd, is een index die de ideale verhouding weergeeft tussen het gewicht en de lichaamslengte. De BMI kan berekend worden door het gewicht (in kg) te delen door de lengte (in m) in het kwadraat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte} \times \text{lengte (in m)}}$$

Een voorbeeld voor iemand van 68 kg met een lengte van 1,75 m.

$$\text{BMI} = \frac{68 \text{ kg}}{1.75 \times 1.75\text{m}} = 22,2$$

De verkregen waarde geeft een idee of u al dan niet een normaal gewicht heeft. Een interpretatie van de BMI-waarden vindt u in onderstaande tabel:

BMI	Interpretatie
Lager dan 18,5	Te laag lichaamsgewicht
Tussen 18,5 en 24,9	Normaal lichaamsgewicht
Tussen 25 en 29,9	Overgewicht
Tussen 30 en 39,9	Zwaarlijvig - obesitas
Hoger dan 40	Morbide obesitas

De BMI is niet voor iedereen een goede indicator voor een gezond gewicht.

- ⇒ Voor de evaluatie van een gezond gewicht bij kinderen wordt gebruik gemaakt van groeicurven.
- ⇒ De interpretatie van de BMI bij senioren is gewijzigd. De verklaring hiervoor is bij een stijgende leeftijd worden minder spieren ontwikkeld en meer vetweefsel opgeslagen.

⇒ Bij sporters met een hoge spiermassa kan de BMI verhoogd zijn. Daarom is bovenstaande interpretatie van de BMI voor hen niet van toepassing.

Middelomtrek

Bij personen die dezelfde BMI hebben, kan de hoeveelheid vet in de buikholte aanzienlijk verschillen. Door de verhoogde hoeveelheid lichaamsvet stijgt niet alleen het gewicht maar ook het gezondheidsrisico.

De middelomtrek wordt gemeten op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. De richtcijfers voor de middelomtrek worden hieronder weergegeven:

Geslacht	Verhoogd gezondheidsrisico	Sterk verhoogd gezondheidsrisico
Vrouw	Groter dan 80 cm	Groter dan 88 cm
Man	Groter dan 94 cm	Groter dan 102 cm

Door na te gaan waar het lichaamsvet zich bevindt kunt u ook uw gezondheidsrisico bepalen. Er zijn 2 plaatsen waar, het lichaamsvet zich kan bevinden:

- ⇒ Niet-abdominale zwaarlijvigheid of het peertype: het vet bevindt zich vooral ter hoogte van de billen en het zitvlak.
- ⇒ Abdominale zwaarlijvigheid of het appeltype: het vet zit vooral ter hoogte van de buik.

Voor éénzelfde BMI, houdt een appeltype meer gezondheidsrisico's in dan het peertype. Het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, hypertensie en hart- en vaatziekten verhoogt naargelang een stijgende middelomtrek.

Risicofactoren die het gezond gewicht negatief beïnvloeden



Het is evident dat een gezond gewicht niet alleen afhangt van het globaal gewicht van een persoon. Naast uw lichaamsgewicht, houden gezondheidswetenschappers ook rekening met andere risicofactoren.

De meest voorkomende risicofactoren zijn: hypertensie (te hoge bloeddruk), te hoge cholesterol-waarden en een gestegen glycemie (bloedsuiker). Vaak spelen verkeerde eetgewoonten een belangrijke rol in het ontstaan van deze risicofactoren. Maar ook roken, overdadig alcoholgebruik en bepaalde ziektes in de familie worden gezien als ernstige risicofactoren.

Besluit

Aan de hand van de BMI, de middelomtrek en eventueel andere aanwezige risicofactoren kunt u bepalen of u al dan niet een gezond gewicht hebt. Bij een verhoogde BMI en/of middelomtrek kan het nuttig zijn gewicht te verliezen. 10 % blijvend gewichtsverlies heeft reeds grote voordelen voor uw gezondheid:

- ⇒ daling van de bloeddruk
- ⇒ betere bloedwaarden
- ⇒ minder kans op chronische aandoeningen
- ⇒ beter gevoel van welbevinden
- ⇒ ...

Wanneer u van plan bent gewicht te verliezen, is het aan te raden contact op te nemen met een diëtist(e) of arts. Deze deskundigen zullen samen met u de gezondheidsrisico's bepalen en een behandeling op maat opstellen.

Wat zijn de gevolgen van passief roken?

Een sigaret opsteken is schadelijk voor de eigen gezondheid, maar roken heeft ook gevolgen voor niet-rokers die zich in dezelfde ruimte bevinden. Een groot deel van sigarettenrook komt immers in de omgevingslucht terecht en kan hinderlijk en schadelijk zijn voor anderen.

Wanneer je tabaksrook inademt uit de omgevingslucht, doe je aan passief roken. Tabaksrook bevat kankerwekkende stoffen die schade kunnen toebrengen aan de gezondheid van rokers, maar ook van passieve rokers. De volgende ziekten kunnen het gevolg zijn passief roken.

Kanker

Volgens het International Agency for Research on Cancer (IARC) bestaan er voldoende bewijzen voor dat passief roken het risico op longkanker verhoogt.

Hart- en vaatziekten

Onderzoeken hebben aangetoond dat passief roken zorgt voor een groter risico op hart- en vaatziekten (hartaanvallen en de aantasting van de hartkransslagaders).

Aandoeningen van de luchtwegen

Vooraf kinderen zijn vatbaar voor aandoeningen van de luchtwegen zoals verkoudheden, longontsteking, bronchitis en astmasymptomen omdat hun afweersysteem nog niet helemaal ontwikkeld is. Ook kunnen ze op latere leeftijd gezondheidsproblemen krijgen. Daarnaast bestaat er een verband tussen passief roken en COPD en longemfyseem.

Andere gevolgen van passief roken

Passief roken veroorzaakt irritatie van de ogen, de neus en de luchtwegen. Als zwangere vrouwen blootgesteld worden aan tabaksrook, kan het geboortegewicht van hun kindje lager liggen, wat het risico op ziekte en kindersterfte verhoogt. Ook zou het aantal gevallen van wiegendood hoger zijn bij ouders die roken. Daarnaast kan passief roken ziekten van het middenoor veroorzaken, de voornaamste oorzaak van gehoorverlies bij kinderen.

Stoppen met roken, het hoeft geen droom te zijn!

Elke roker heeft wel al eens geprobeerd om te stoppen met roken. Jammer genoeg brengt niet iedereen het tot een goed einde. Het 'succes' van tabak is vooral te wijten aan de sterk verslavende eigenschappen van nicotine. Als Liberale Mutualiteit willen wij u helpen in de strijd tegen tabak door verschillende tussenkomsten bij uw rookstop te verlenen.

Waarom stoppen met roken?

De vele nadelen die we elke dag ondervinden, kunnen een aanzet zijn om te stoppen met roken.

- ⇒ Extra vermoeidheid
- ⇒ Vaker hoesten
- ⇒ Gele - bruine vingers



- ⇒ Slechte adem
- ⇒ Hoge kostprijs
- ⇒ Negatieve invloed op de gezondheid van kinderen
- ⇒ ...

Er zijn ook nadelen die op korte termijn niet zichtbaar zijn. Maar wees voorbereid, vroeg of laat krijgt u er last van als u blijft roken.

- ⇒ Snellere veroudering van de huid
- ⇒ Vaker bloedend tandvlees en tandvleesziekten
- ⇒ Ernstige aantasting van de longen
- ⇒ Verhoogd risico op kanker
- ⇒ Aantasting van hart en bloedvaten
- ⇒ Aantasting van de hersenen
- ⇒ ...

Tot slot is roken veruit de belangrijkste doodsoorzaak in België, niet-rokers leven gemiddeld 7 jaar langer dan rokers.

Hoe stop ik het beste met roken?

Om te slagen in deze opdracht is het belangrijk dat u zelf wenst te stoppen met roken. Het lukt pas als u écht wilt stoppen!

Daarnaast is het van belang op voorhand te weten welke moeilijkheden u zal ondervinden bij het stoppen met roken.

- ⇒ Door de aanwezigheid van de verslavende stof nicotine in tabak zullen er ontwenningsverschijnselen optreden bij een rookstop. Bijvoorbeeld: een onrustig gevoel, humeurigheid of een slechte nachtrust. Deze ontwenningsverschijnselen verdwijnen reeds na een paar dagen.
- ⇒ Sommige rokers verzwaren als ze stoppen met roken omdat ze meer gaan eten en snoepen. Daarnaast verandert uw lichaam doordat het niet meer dagelijks wordt blootgesteld aan het roken. Als u stopt met roken, kunt u gemiddeld 2 à 3 kilo zwaarder worden. Na een aantal maanden zal deze gewichtstoename opnieuw verdwijnen. Voorkom een gewichtsstijging door gezond en gevarieerd te eten en niet teveel te snoepen.

Enkele tips om stoppen met roken eenvoudiger te maken:

- ⇒ Zet alle redenen om te stoppen met roken op een rijtje, zo hebt u, als u later twijfelt, iets om op terug te vallen. Enkele voordelen van stoppen met roken zijn: een gevoel van fierheid dat u gestopt bent met roken, u bespaart veel geld, een frissere huidskleur, u kan gemakkelijker ademen, u hoest minder, alles smaakt en ruikt beter, enz.
- ⇒ Bepaal in welke situaties roken het belangrijkste is voor u. Probeer daarna deze situaties te vermijden. Bijvoorbeeld: in de plaats van na het eten nog een sigaret te roken, kunt u een korte wandeling maken.
- ⇒ Bepaal uw stopdag en houd u er ook aan.
- ⇒ Verwittig uw omgeving dat u zal stoppen met roken, zo kunnen zij u steunen.
- ⇒ Gooi alle sigaretten, aanstekers en asbakken weg.
- ⇒ Kies voor hulp bij uw rookstop en bekijk hiervoor het volgende hoofdstuk.

Extra hulp bij uw rookstop

De Tabak Stop Lijn zorgt voor een begeleiding op maat waardoor de kansen op succes stijgen. Daarnaast bieden zij u een antwoord op al uw vragen over roken, gewenning en hulp bij het stoppen. De Tabak Stop Lijn kan u bereiken op het gratis nummer 0800 111 00 of via advies@tabakstop.be.

De RookStopCoach, een interactieve en geïnividualiseerde website, die een waaier aan informatie biedt om te stoppen met roken: <http://www.rookstopcoach.be/>.

Recent stelde minister van Volksgezondheid Onkelinx haar Nationaal Kankerplan voor. Centraal in dit plan staat de terugbetaling van de raadpleging bij een tabacoloog. De Liberale Mutualiteiten juichen deze maatregel toe! Er wordt een éénmalige tussenkomst voorzien van maximaal € 120,00 voor een therapie tabaksontwenning bij een door het RIZIV erkende tabacoloog.

Daarnaast wordt er ook een tussenkomst voorzien bij het gebruik van rookstophulpmiddelen. Zo kunt u bij de apotheker terecht voor kauwgom, pleisters, tabletten, een inhalator of een neusspray. Deze rookstophulpmiddelen zorgen dat u minder drang hebt om te roken en u minder last hebt van ontwenningverschijnselen. Er wordt een éénmalige tussenkomst voorzien van maximaal € 50,00 voor de aankoop van rookstophulpmiddelen. De tussenkomst kan niet meer bedragen dan de reële kostprijs. Vraag steeds een BVAC-attest aan bij uw apotheker.

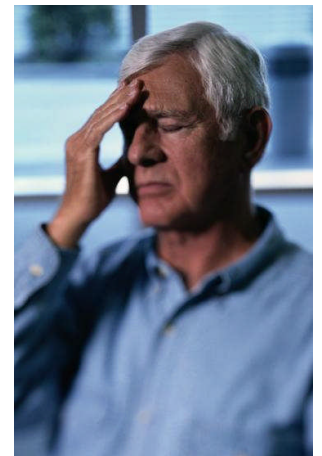
Voor meer informatie kan u steeds terecht bij uw Liberale Mutualiteit. Of vraag naar de brochure 'Stoppen met roken: waarom en hoe' van de dienst Gezondheidsvoorlichting- en opvoeding.

Stress vermijden

Iedereen heeft wel eens last van stress, een beetje stress kan natuurlijk geen kwaad. Maar zoals bij alles: overdaad schaadt!

Wat is stress?

Stress is moeilijk te beschrijven, maar komt neer op een toestand van opgewondenheid, gespannenheid, gedrevenheid,... Stress kan zowel positieve als negatieve effecten hebben. Soms is stress nodig om een opdracht of een doelstelling tot een goed einde te brengen. Het maakt de mens alerter en zet zijn zintuigen op scherp zodat hij beter presteert of zich beter verdedigt tegen bedreigende situaties. Stress is een normaal verschijnsel dat bij iedereen voorkomt.



Een toestand van ononderbroken stress gedurende lange tijd put echter het lichaam en de geest uit zodat er ziekteverschijnselen kunnen optreden..

Wat zijn de gevolgen van stress of hoe weet ik dat ik overgestresseerd ben?

De gevolgen zijn voor iedereen anders. De ene zal zich moe beginnen voelen, de ander depressief. Sommige mensen ontwikkelen tijdelijk hoge bloeddruk, hartkloppingen, spanningen op de borst, spierpijnen, hyperventilatieaanvallen. Langdurige stress kan zelfs leiden tot een hartinfarct of kan een aanleg voor diabetes tot uiting doen komen.

Hoe vermijd ik stress?

Zoals boven vermeld is stress niet te vermijden en behoort het tot het leven zelf. Als stress je echter begint te beletten normaal te functioneren moet je er iets aan doen.

⇒ Leer u vooral van tijd tot tijd te ontspannen en je problemen van je af te zetten. Welke vorm van ontspanning je kiest is ook strikt persoonlijk. De ene zal deugd hebben aan een reis, de ander zit liever eens ontspannen in de zetel een boek te lezen. Doe in alle geval eens iets anders en probeer de dagelijkse sleur te doorbreken. Vermijd echter stress af te reageren door andere stresssituaties op te zoeken. Zo is het niet goed je onder te dompelen in nachtelijke escapades

met keiharde discomuziek en door overdreven lawaai-belasting en gebrek aan nachtrust je lichaam nog verder te stresseren.

- ⇒ Sport en yoga kan voor sommigen een afdoende uitlaatklep zijn, maar doe het dan ook regelmatig.
- ⇒ Beoefen een hobby, hierdoor zet je regelmatig je gedachten van de stresssituatie af.
- ⇒ Leer positief denken.
- ⇒ Indien je het moeilijk hebt voor jezelf op te komen en dikwijls het slachtoffer voelt van anderen, leer dan assertiever te worden door eventueel een assertiviteitscursus te volgen.
- ⇒ Leer ook eens de stilte op te zoeken.
- ⇒ Maak jezelf zo min mogelijk afhankelijk van anderen
- ⇒ Loop niet weg voor problemen maar probeer ze zo rap mogelijk op te lossen.

Voeding en beweging





Lekker en gezond voor weinig geld? Het kan!

Gezond eten is één van de pijlers van een goede gezondheid. In tegenstelling tot wat soms wordt beweerd is gezonde voeding niet altijd gelijk aan duur. De combinatie lekker, gezond en betaalbaar is mogelijk als je slim winkelt en voor de juiste producten kiest.

In de winkel

Als je gaat winkelen is het belangrijk dat je enkel die voedingsmiddelen koopt die je nodig hebt. Soms is het echter moeilijk om niet in de verleiding te komen om iets lekkers mee te nemen of in te gaan op een aantrekkelijk aanbieding. Enkele winkeltips:

- ⇒ maak gebruik van een **weekmenu** als je gaat winkelen. Zo hoef je maar één keer naar de winkel en neem je ook niet meer mee dan nodig. Bovendien heb je ook een kleinere kans dat je met overschotten komt te zitten die kunnen bederven.
- ⇒ stel een **boodschappenlijstje** samen vooraleer je de winkel binnen stapt.
- ⇒ probeer te winkelen zonder **kinderen**. Vaak zeuren zij om onnodige aankopen.
- ⇒ stap de winkel niet binnen met een **lege maag**. Als je honger hebt, is het risico groter dat je voedingswaren koopt die je niet echt nodig hebt.
- ⇒ vaak zijn **bulkverpakkingen** voordeliger dan apart verpakte voedingswaren. Let wel op dat de bulkverpakking niet meer bevat dan je nodig hebt, zodat de voedingswaren niet slecht worden.
- ⇒ **merkproducten** zijn vaak duurder, maar daarom niet van betere kwaliteit.
- ⇒ producten die in de **aanbieding** staan zijn niet altijd voordeliger, vergelijk altijd met gelijkaardige producten. Als de producten in de aanbieding voordelig zijn, koop ze dan ook alleen als ze op je boodschappenlijstje staan. Zo voorkom je overbodige aankopen.
- ⇒ let op met **speciale verpakkingen** of producten in een speciale vorm. Ze zijn vaak duurder, maar bieden niet altijd meer alternatieven in een gewone verpakking.
- ⇒ sommige producten zijn **verrijkt** met vitamines, mineralen of dergelijke meer. Vaak is de kostprijs van deze producten ook een stuk hoger. Als je ervoor zorgt dat je voeding gezond en evenwichtig is, heb je geen nood aan extra vitamines of mineralen.
- ⇒ producten die op **ooghoogte** worden uitgesteld in de rekken, zijn vaak duurder dan diegene die niet in het gezichtsveld staan. Kijk dus ook eens naar de onderste rekken.

De huisbereide maaltijd

In de keuken staan kan soms tijdrovend zijn en niet alle recepten zijn even eenvoudig. Maar om een lekkere en voedzame maaltijd te bereiden hoef je geen keukenprins(es) te zijn. Bovendien zijn kant-en-klare maaltijden een stuk duurder dan zelfbereide gerechten. Vaak bevatten kant-en-klare maaltijden ook veel verzadigde (ongezonde) vetten en zout, iets wat je kan beperken als je zelf kookt.

Groenten en fruit

Als je zelf je maaltijden bereidt, maak dan gebruik van seizoensgroenten. De aanvoer van deze producten is groter en de prijs is dan ook het laagst. [Klik hier](#) voor een seizoenskalender van groenten (bron: Test-Aankoop).

Een goed alternatief voor verse groenten zijn diepvriesgroenten en groenten uit blik. Ze zijn even voedzaam als verse groenten en zijn meestal lang houdbaar. Diepvriesgroenten en groenten in blik zijn ook al schoongemaakt, zodat de hoeveelheid die vermeld wordt op de verpakking, ook dezelfde hoeveelheid is die je op je bord krijgt.

Vlees en vis

Houd rekening met 100 tot 150g vlees of vis per persoon als je een maaltijd bereidt. Meer is niet nodig in een evenwichtige voeding.

Restjes

Zijn er restjes na de maaltijd? Die hoeft je niet weg te gooien. Restjes kunnen tot twee dagen in de koelkast bewaard worden. Je kan restjes ook invriezen; in de diepvriezer blijven ze tot drie maanden goed.

Als je zelf een maaltijd hebt bereid, kan je er ook voor kiezen een grotere hoeveelheid klaar te maken om dan een deel in te vriezen. Zo kan je bijvoorbeeld voor een portie extra spaghettisaus zorgen. De volgende keer hoeft je daar geen tijd meer in te steken.

Drinken

Kies voor water als drank. Water drinken is gezonder en budgetvriendelijker dan frisdranken of alcoholhoudende dranken. Kraantjeswater is goedkoper dan water uit flessen maar even gezond.

Meer informatie

Meer informatie over voedingswaren, hun voedingswaarden en bewaar- en bereidingsmethoden kan je vinden op <http://www.move-eat.be/>.

Het wel en wee van zout



Zout en gezondheid

Eenzijds is zout essentieel voor de gezondheid want het speelt een belangrijke rol in de waterhuishouding, bij het samentrekken van de spieren, enz.

Anderzijds is teveel zout schadelijk want het kan leiden tot een verhoogde bloeddruk wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogd. Daarnaast is teveel zout ook een risicofactor voor maagkanker en botontkalking.

Kies voor gejodeerd zout

Door een te lage consumptie van vis en melk in combinatie met ongezonde eetgewoonten is de jodiuminname van de Belgische bevolking te laag. De gevolgen van een jodiumtekort zijn afhankelijk van de leeftijd. Zwangere vrouwen, pasgeborenen en peuters lopen extra risico op een tekort. Zo kunnen er problemen optreden bij de verstandelijke ontwikkeling van het kind. Daarnaast kan een jodiumtekort ook aanleiding geven tot een vergrote schildklier met ademhalings- en slikproblemen tot gevolg.

Om een jodiumtekort bij de Belgische bevolking te voorkomen, worden bakkers verplicht gejodeerd zout in hun brood te gebruiken. De keuze voor brood was evident want brood neemt een belangrijke plaats in in onze dagelijkse voeding en draagt bij tot 25 % van onze zoutinname.

Jodiumverrijkt zout is geen gezonder zout, maar eerder zout met een toegevoegde waarde. Wanneer u dan toch zout gebruikt, kies dan steeds voor gejodeerd zout. Alleen zout met de vermelding 'met jodium' is echt rijk aan jodium. Let op want 'fleur de sel', grof zeezout, enz.

bevatten van nature bijna geen jodium en zijn dus ook niet 'beter' dan keukenzout. Dus ook hier is de vermelding 'met jodium' noodzakelijk.

Zout in onze voeding

Zout wordt aan voedingsmiddelen toegevoegd voor de smaak, als conserveringsmiddel of om de structuur van het voedingsmiddel te verbeteren.

Hieronder vindt u een overzicht van zoutrijke voedingsmiddelen:

Graanproducten	Brood, koffiekoeken, ontbijtgranen, koekjes, enz.
Bereide gerechten	Pizza, fast-food, kant-en-klare maaltijden, soep (kant-en-klaar of in zakjes), hamburgers, quiche, blikvoeding, enz.
Vleeswaren en kazen	Worst, paté, rauwe ham, spek, kaas (hoe harder de kaas, hoe meer zout), enz.
Gerookte vis	Zalm, forel, paling, enz.
Smaakmakers	Bouillonblokjes, ketjap, mayonaise, ketchup, mosterd, tomatenpuree, enz.
Hartige snacks	Chips, pinda's, kroketten, frikadellen, enz.
Bepaalde waters	Apollinaris en Vichy Célestins

Het is niet de bedoeling brood, kaas, vis, enz. van het menu te schrappen. Dit zijn net voedingsmiddelen die heel wat nuttige voedingsstoffen aanbrengen. Wat niet kan gezegd worden van fast-food, kant-en-klare gerechten, chips, koffiekoeken, enz. Probeer deze voedingsmiddelen dan ook slechts af en toe te gebruiken. U zult zien dat uw zoutinname aanzienlijk zal verlagen met tal van gezondheidsvoordelen tot gevolg.

Tips om de hoeveelheid zout in de voeding te verlagen

Voeg geen extra zout toe

Omdat onze voeding reeds voldoende zout bevat, is het niet nodig extra zout toe te voegen. De aanbeveling is niet meer dan één koffielepeltje zout per dag te gebruiken en wie last heeft van een verhoogde bloeddruk beperkt zich beter tot een half koffielepeltje. Maak het uzelf dan ook gemakkelijk door het zoutvat tijdig weg te zetten. Zo komt u niet meer in de verleiding.

In het begin kan de smaak van uw eten zonder zout even wennen zijn, maar na een tijdje passen uw smaakpapillen zich vanzelf aan.

Geef uw gerechten smaak op een andere manier

Voeg tuinkruiden zoals peterselie, basilicum, tijm, munt, enz. toe. U kunt ze vers kopen, gedroogd of diepgevroren. In het begin kan een kruidenwijzer u wegwijs maken in de talrijke combinaties.

Ook specerijen zoals peper, paprika, komijn, saffraan, nootmuskaat, enz. zorgen voor extra smaak. Let wel op bij kruidenmengelingen zoals kipkruiden, barbecuekruiden, enz., want hier wordt vaak extra zout aan toegevoegd.

Tot slot kunt u ook look, ui, citroensap, azijn, augurken, enz. toevoegen om uw gerechten meer smaak te geven. Of uw vlees of vis marinieren is ook een prima alternatief.

Kies voor verse voedingsmiddelen

Verse of diepgevroren (natuur) voedingsmiddelen zijn de beste en gezondste keuze. Conserven bevatten veel zout omdat ze zo langer bewaren. Laat de inhoud daarom eerst zeer goed uitlekken.

Verse (onbewerkte) groenten en fruit zijn zoutarm en bevatten veel mineralen, vitaminen en andere essentiële voedingsstoffen. Ze zijn onontbeerlijk in een gezonde en evenwichtige voeding. Zo zijn pelpinda's, studentenhaver of noten uit de dop veel beter dan gezouten nootjes.

Beperk het gebruik van bereide gerechten

Kant-en klare maaltijden, fast-food, enz. zijn de koplopers qua zoutaanbreng. Probeer het gebruik ervan dan ook te matigen. Indien u toch voor bereide gerechten kiest, vergelijk dan steeds het zoutgehalte van vergelijkbare producten. Ook zo kunt u een deel van uw zoutinname beperken.

Lees het etiket op de verpakking

Op de verpakking van voedingsmiddelen staat zout vaak vermeld als natrium. Deze benaming is afkomstig van de chemische benaming van zout, namelijk natriumchloride.

1 gram natrium komt overeen met 2,5 gram zout. Dus om te weten hoeveel zout een voedingsmiddel bevat, moet u de hoeveelheid natrium vermenigvuldigen met 2,5. Een zoutgehalte van 0,1 tot 0,4 gram per 100 g voedingsmiddel is laag. Vanaf 1,2 tot 1,6 gram zout per 100 g voedingsmiddel gaat het om een zoutrijk voedingsmiddel.

Tip: ekijk steeds de ingrediëntenlijst op de verpakking. De ingrediënten staan in volgorde van dalende hoeveelheid. Dus als zout, keukenzout, industrieel zout, tafelzout of natrium in het begin van de ingrediëntenlijst staan, wil zeggen dat het voedingsmiddel waarschijnlijk veel zout bevat.

Besluit

Eet minder zout en kies voor gejodeerd zout.

Meer informatie?

<http://www.stophetzout.be/>

Regelmatig bewegen: een must voor iedereen



Waarom regelmatig bewegen?

Regelmatig bewegen houdt je fit en gezond. Je bent minder snel moe en je uithoudingsvermogen verbetert. Je ziet er beter uit, je blijft gemakkelijker op gewicht en je vecht beter tegen ziektes. Zo heeft regelmatig bewegen een gunstig effect op je botten en beenderen, en vermindert de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dikkedarmkanker. Bewegen in groepsverband is bovendien goed voor je sociale contacten.

Voldoende bewegen:

Voldoende bewegen is goed voor iedereen. Voor iedere leeftijdsgroep bestaat er een aangepaste norm: bewegen voor jongeren, voor volwassenen en voor senioren.

Voor jongeren

Voor jongeren geven we het advies mee om minstens één uur per dag te bewegen. Daarnaast kan je best minstens twee keer per week aan sport doen, zodat je fitheid verbetert. Kijk ook eens naar onze bewegingstips voor jongeren.



Voor volwassenen

Voor volwassenen betekent voldoende bewegen minstens een half uur per dag bewegen. Dit hoeft niet een half uur aan een stuk te zijn, je kan je beweging spreiden over blokken van tien minuten. Probeer wel die tien minuten lang vol te houden. Kijk ook naar onze bewegingstips voor volwassenen.

Voor senioren

Als senior beweeg je best vijf dagen per week een half uur intensief. Je kan het half uur ook spreiden over blokken van tien minuten. Bewegen kan een positieve bijdrage leveren aan je gezondheid, ook als je lichamelijke klachten hebt. Vraag wel aan een arts op welke manier je best kan bewegen. Kijk ook

naar onze bewegingstips voor senioren.

Bewegingstips

Bewegingstips voor jongeren, volwassenen en senioren.

Jongeren

Op school:

- ⇒ Ga met de fiets of te voet naar school Maak afspraken met schoolgenoten of vrienden om samen te fietsen
- ⇒ Organiseer zelf sportactiviteiten met je klas
- ⇒ Doe aan sport tijdens de naschoolse opvang
- ⇒ Doe mee met de naschoolse sportactiviteiten
- ⇒ Vraag of je tijdens de middagpauze en/of in het weekend mag sporten op de speelplaats, het sportterrein of de sportzaal
- ⇒ Probeer tijdens elke pauze een beetje te bewegen

In de jeugdbeweging:

- ⇒ Probeer zoveel mogelijk buiten activiteiten te organiseren
- ⇒ Las minstens een uur tijd actieve spelletjes in het programma
- ⇒ Organiseer op tijd een dorpspel, een stadspel of een bosspel

Thuis:

- ⇒ Spreek met vrienden af om samen actieve dingen te gaan doen
- ⇒ Kies er een leuke sportclub uit om je wekelijks actief uit te leven
- ⇒ Probeer een goed evenwicht te vinden tussen pc, tv,.. en beweging



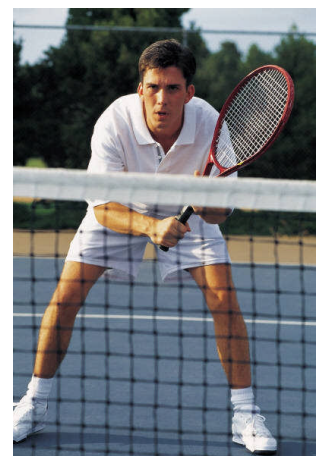
Volwassenen

Op het werk:

- ⇒ Ga naar het werk met het openbaar vervoer of met de fiets
- ⇒ Neem de fiets naar het station of bushalte of ga er te voet heen
- ⇒ Neem de trap in plaats van de lift
- ⇒ Probeer niet langer dan 20 minuten stil achter je bureau te zitten
- ⇒ Ga eens langs bij een collega in plaats van een mailtje te sturen
- ⇒ Spreek af met je collega's om samen bewegingsactiviteiten te doen voor of na het werk, tijdens de pauze, of in het weekend
- ⇒ Sla de benen eens uit tijdens de middagpauze
- ⇒ Ijver voor een bewegingsvriendelijk beleid bij je werkgever

Thuis:

- ⇒ Organiseer met het hele gezin een fiets- of wandelvakantie
- ⇒ Combineer daguitstapjes met fietsen of stappen



- ⇒ Denk eraan: poetsen, tuinieren en boodschappen doen is ook bewegen
- ⇒ Probeer voor ieder uur dat je tv-kijkt, een uur te bewegen
- ⇒ Doe op een vast tijdstip met het hele gezin een sportieve activiteit: zwemmen, wandelen, fietsen,...
- ⇒ Laat de auto een dagje staan en ga te voet of met de fiets naar de slager, bakker, groentewinkel
- ⇒ Informeer bij de plaatselijke sportclubs welke activiteiten ze organiseren, kies er één uit die je leuk vindt of volg eens een proefles om te testen welke activiteit je de leukste vindt
- ⇒ Laat je kinderen niet te lang voor tv of pc hangen
- ⇒ Motiveer je kinderen om regelmatig te bewegen en moedig hen aan bij hun sportactiviteiten
- ⇒ Geef het goede voorbeeld en ga zelf te voet of met de fiets

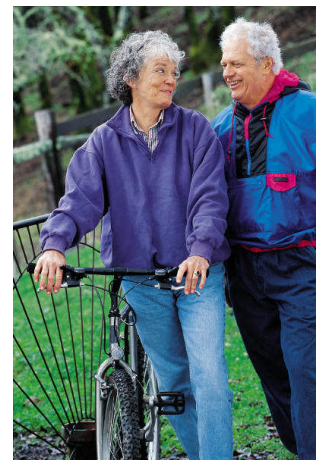
Senioren

Thuis:

- ⇒ Doe dagelijks turnoefeningen als je 's morgens wakker wordt
- ⇒ Maak elke dag een wandeling
- ⇒ Kies een vast tijdstip om met vrienden of familie een wandel- of fietstocht te maken
- ⇒ Zet de auto een eindje verder, zodat je wat verder kan wandelen of stap een halte vroeger van de bus
- ⇒ Denk eraan: poetsen en tuinieren is ook bewegen
- ⇒ Ga met de kleinkinderen op pad
- ⇒ Moedig je kleinkinderen aan bij hun sportactiviteiten
- ⇒ Probeer wat minder "zittende" activiteiten te doen, zoals tv-kijken

Vereniging:

- ⇒ Organiseer meer bewegingsactiviteiten
- ⇒ Maak besprekingen over de vereniging tijdens een wandeling
- ⇒ Ga te voet of met de fiets naar de vergadering
- ⇒ Maak samen uitstapjes
- ⇒ Sluit je aan bij een club met bewegingsactiviteiten: een wandelclub, een fietsclub,...



<http://www.lmvlq.be/jsp/content.jsp?l=NI&r=112&o=Mut400&d=1294>