

Wist je dat...

- je in 15 min. een gezonde én evenwichtige maaltijd kan klaarmaken?
(de pizza-delivery doet er 2x zo lang over)
- per dag 2 x 15 min. matig intensief bewegen (zwemmen, wandelen, traplopen,...) de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, osteoporose, overgewicht, diabetes, darmkanker, stress en depressie vermindert?
- Je een test kan invullen op de website:
www.gezondheidstest.be

Energievergelijking



Suikervergelijking



Nog vragen?



- De huisarts kan je meer informatie geven omtrent je eigen gezondheidstoestand en -risico's.
- Een diëtiste kan je persoonlijk begeleiden bij het wijzigen van je eetgewoonten en houdt hierbij rekening met jouw unieke behoeften.

Lokale acties

V.U.: Silvie De Rore, Coördinator LOGO Pr.A.A.M. vzw, (03) 482 46 61

LOGO PR.A.A.M VZW

Herenboslaan 29
2500 Koningshooikt (Lier)
Telefoon: (03) 482 46 61
Fax: (03) 482 14 02
E-mail: info@logopraam.be
Website: www.logopraam.be



Heeft u een gezond gewicht?

Elk pondje gaat door het mondje

Beter leven kan ... door anders te eten

Gezonde voeding is de basis voor een goede gezondheid. Toch eten we te weinig van wat goed voor ons is en te veel van datgene wat ons ziek maakt. Door gezonder te eten verlaag je niet alleen het risico op allerlei ziekten; je gaat je ook beter in je vel voelen, helderder denken, meer energie hebben, beter slapen en een positiever zelfbeeld krijgen. Kortom, de moeite waard om het te proberen!

Enkele tips:

- Drink per dag minstens 1,5 liter. Drink veel water en zo weinig mogelijk zoete dranken. *Want water is het beste oplosmiddel ter wereld, ideaal dus om alle afvalstoffen af te voeren.*
- Maak zoveel mogelijk gebruik van vetarme bereidingstechnieken, zoals stomen, koken, grillen, ... *Want van te veel vet worden we dik!*
- Kies voor gezondere vetten zoals: minarine om te smeren en olijfolie om te bakken. *Want ze sparen je cholesterolgehalte.*
- Begin je maaltijd met een bord soep. *Want soep is een goede hongerstiller die veel gezonde voedingsstoffen bevat.*
- Eet minstens 2x per week vis, waarvan min. 1x vette soorten (zalm, sardien, makreel,...). *Want vis bevat "goede vetten" die je beschermen tegen hart- en vaatziekten.*
- Eet per dag min. 300 gr. groenten en 2 stukken fruit. *Tracht zoveel mogelijk te variëren! Want elke soort is uniek!*



Tot slot:

- Stop met eten als je genoeg hebt.
- Ga inkopen doen met een volle maag én een boodschappenlijstje!

De combinatie van je BMI en je middelomtrek geeft een idee over je gezondheidsrisico.

Gezondheidsrisico		
BMI	Middelomtrek	
	♀ < 88 cm ♂ < 102 cm	♀ > 88 cm ♂ > 102 cm
< 18,5 (ondergewicht)	geen risico	geen risico
18,5-25 (normaal gewicht)	geen risico	verhoogd risico
25-30 (overgewicht)	verhoogd risico	hoog risico
30-35 (obesitas)	hoog risico	zeer hoog risico
35-40 (obesitas)	zeer hoog risico	zeer hoog risico
> 40 (morbide obesitas)	extreem hoog risico	extreem hoog risico

Waarom actie ondernemen als je jezelf goed voelt?

Verhoogd risico ... op wat??

Overgewicht is een sluipende ziekte. Je merkt het niet meteen als je ziek bent. Terwijl er aan de buitenkant van je lichaam niets te zien is, veranderen er binnenin allerlei dingen:

- bloeddruk en cholesterolgehalte stijgen geleidelijk, samen met de kans op hart- en vaatziekten.
- cellen nemen minder gemakkelijk suiker op. Hierdoor stijgt de suikerspiegel, waardoor je diabetes of suikerziekte ontwikkeld.
- een hele reeks aandoeningen en klachten kunnen ook voorkomen, zoals: kortademigheid, hormonale stoornissen, zwangerschapscomplicaties, bepaalde kankers, gewrichtsklachten, invaliditeit, psychologische gevolgen (verminderde stressbestendigheid, sociale isolatie, verminderd zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld, depressie, verminderde arbeidsgeschiktheid), ...

Is uw keuze ook al gemaakt?

Overgewicht of zwaarlijvigheid neemt wereldwijd toe. Ook in België weegt zowat de helft van alle volwassenen te veel. Zelfs 1 op 10 van onze kinderen kampt reeds met gewichtsproblemen.

Wanneer we spreken over een persoon met een "ideaal gewicht" bedoelen we iemand die fit en energiek is en die optimaal kan functioneren met zo weinig mogelijk gezondheidsrisico's. Dus... niet te dik en niet te dun!

Ben ik te dik of zijn zij te dun?

Wat is overgewicht? Hoe weet ik of ik het heb?

Vrouwen hebben rondere vormen en ook aan een man mag wat vlees zitten. Maar hoe weet je wanneer het teveel wordt? Het antwoord hierop vind je in je **BMI** en **middelomtrek**.

De Body Mass Index (BMI) geeft de verhouding weer tussen je gewicht en lengte. Als je geen zwaar gespierde sporter bent, kan je er uit afleiden of je al dan niet met overgewicht te kampen hebt.

$$\text{BMI} = \text{gewicht (in kg)} / \text{lengte}^2 \text{ (in m)}$$

Vb.: je weegt 80 kg en bent 1m70 groot, dan is je BMI : $80 / 1,7^2 = 27,7 \rightarrow$ overgewicht

Je kent nu je BMI; maar het risico om ziek te worden door je gewicht wordt mede bepaald door je middelomtrek. Dit is de wijze waarop het vet verdeeld is over je lichaam:

Je middelomtrek meet je ter hoogte van je navel.

- Mensen met een ronde buik (appelvorm) vormen een hoger risico, maar ze raken wel makkelijker hun buikje kwijt.
- Mensen met brede heupen (peervorm) lopen minder risico.

