

LekkerLangLeven



Nederlandse Hartstichting



Gezond leven houdt in: gezond eten, een gezond gewicht, voldoende bewegen, niet roken en matig drinken.

Gezond eten

Dit betekent eten volgens de regels van de Schijf van Vijf: eet gevarieerd, niet te veel, minder verzadigd vet, veel groente, veel fruit en brood en eet veilig.

Gezond gewicht

De Body Mass Index (BMI) is een maat voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. U rekent uw BMI uit door uw gewicht in kg te delen door uw lengte in meters en dat nog een keer te delen door uw lengte, bijvoorbeeld: $70/1.80^2 = 21,6$. Een BMI van 18,5 tot 24,9 geeft aan dat het gewicht gezond is. Bij een BMI van 25 tot 29,9 heeft u overgewicht, bij een BMI van 30 of hoger heeft u vetzucht (obesitas).

Voldoende bewegen

Voor uw gezondheid is het goed om dagelijks een half uur te bewegen. Zodanig dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. U beweegt goed als u er behoorlijk voor moet ademhalen en uw hart sneller gaat kloppen.

Dat blijkt uit onderzoek en dat is ook het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Het bewegen hoeft niet aaneengesloten te zijn. Het mag gerust een optelsom zijn van bijvoorbeeld twee keer 15 minuten stevig fietsen of drie keer 10 minuten pittig wandelen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd.

Niet roken

Stoppen met roken zorgt ervoor dat iemands gezondheid meteen met sprongen vooruitgaat. De gevolgen zijn snel merkbaar: de ademhaling verbetert, het hoesten wordt minder, de conditie gaat omhoog, en ruiken en proeven gaat beter. Stoppen met roken is geen onmogelijke opgave; jaarlijks lukt het 100.000 mensen te stoppen met roken. Als stoppen met roken voor u moeilijk is kunt u voor hulp en tips terecht bij www.stivoro.nl Daarnaast is in elke gemeente wel een stoppen met roken cursus bij de GGD of thuiszorg.

Matig drinken

Matig drinken is drinken volgens de regels van verantwoord drinken. Deze zijn voor volwassen mannen: drink gemiddeld niet meer dan 2 tot 3 standaardglazen per dag en drink per gelegenheid niet meer dan 5 standaardglazen. Voor volwassen vrouwen:

drink gemiddeld niet meer dan 1 tot 2 standaardglazen alcohol per dag en drink per gelegenheid niet meer dan 3 standaardglazen. Drink niet als je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft.

Voor beiden geldt: drink geen alcohol als u nog wilt werken, studeren of sporten. In het verkeer mag u maximaal een alcoholpromillage hebben van 0,5. Pas op met alcohol bij medicijngebruik.

Meer informatie

Goede en betrouwbare informatie over leefstijl en gezond leven vindt u op onderstaande sites:

Algemeen: www.hartstichting.nl, www.nierstichting.nl, www.diabetesfonds.nl,
www.kiesbeter.nl/GezondLeven/ en bij uw huisarts.

Over sport en bewegen: www.nisb.nl

Over eten: www.voedingscentrum.nl

Over roken: www.stivoro.nl

Over drugs en alcohol: www.trimbos-instituut.nl

Informatie gericht op professionals is te vinden op www.nationaalkompas.nl

Oktober 2009