

Overgewicht



Een risico voor hart- en vaatziekten

De Hartstichting

De Hartstichting wil dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit. Daarom werken we dag in dag uit aan oplossingen om ieders hart zo gezond mogelijk te houden of weer sterk te maken.

Elke dag overlijden ruim 100 mensen aan een hart- of vaatziekte, vaak abrupt, zonder signaal vooraf. De Hartstichting wil dat hart- en vaatziekten eerder opgespoord en opgelost worden. Daarom investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg.

Maar dit kunnen wij niet alleen. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken. Hoe jij kunt helpen lees je achterin deze brochure.



Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	5
Wat is een gezond gewicht en wat is overgewicht?	6
Hoe ontstaat overgewicht?	9
Wat zijn de risico's van overgewicht?	11
Wat kun je doen tegen overgewicht?	12
Gezonder eten	14
Regelmaat in je eetpatroon	16
Meer bewegen	17
Praktische tips bij het afvallen	20
Veelgestelde vragen	27
Waar vind je meer informatie?	28
Meer weten over gezond eten en leven?	29
Help je mee?	32
Welkom bij Harteraad!	33
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	34



Wieske R
Van een p
werd het
begonnen
goed op n
wel veel



Waarover gaat deze brochure?

Een goed gewicht is belangrijk voor de gezondheid. Want een gezond gewicht verkleint bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en gewrichtsklachten. Door overgewicht neemt die kans juist toe. Daarom is het verstandig om af te vallen als je overgewicht hebt.

Maar wat is een ‘gezond gewicht’ eigenlijk? En hoe zorg je ervoor dat je op een gezond gewicht komt of blijft? Daarover lees je meer in deze brochure. De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over overgewicht en de risico’s ervan. Je leest wat je zelf kunt doen om gezonder te leven. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug.

Ook een diëtist kan je helpen om verantwoord en gezond af te vallen.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure?
Bel of mail dan met onze Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300
infolijn@hartstichting.nl

oelofs (50):
paar kilo teveel
10 kilo teveel. Ik ben
met hardlopen en let
mijn eten; niet minder,
gezonder.

Wat is een gezond gewicht en wat is overgewicht?

Je weet vast bij welk gewicht jij je fit en gezond voelt. Vaak is dat het gewicht dat goed is voor je gezondheid. Een paar kilo meer of minder is meestal geen probleem. Maar wanneer worden die extra kilo's wel een probleem? Met andere woorden: wanneer heb je overgewicht?

Je kunt op de volgende manier beoordelen of je een gezond gewicht hebt:

- Bereken je Body Mass Index (BMI)
- Aanvullend daarop meet je de middelomtrek

Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI) is de meest gebruikte maat om te bepalen of het lichaamsgewicht past bij de lengte. Wil je jouw BMI berekenen? Deel dan je gewicht (in kilo's) door je lengte (in meters) in het

kwadraat. Het getal dat hieruit komt, laat zien of je een gezond gewicht hebt. Voor een volwassene tussen de 18 en 70 jaar ligt dit getal tussen de 18,5 en 24,9.

Bijvoorbeeld: ben je 1.65 m lang en weeg je 74 kilogram? Dan is de berekening als volgt: $1,65 \times 1,65 = 2,72$. Je BMI is dan $74 : 2,72 = 27$.

De BMI-waarden worden als volgt beoordeeld:

Classificatie van overgewicht bij volwassenen (WHO 2000)

Classificatie	BMI (kg/m ²)	Risico op ziekte
Normaal gewicht	18,5 - 24,9	Gemiddeld
Overgewicht	25 - 29,9	Verhoogd
Obesitas		
• Niveau I	30 - 34,9	Matig
• Niveau II	35 - 39,9	Ernstig
• Niveau III	≥ 40	Zeer ernstig

Bron: CBO Richtlijn Obesitas (2008)

Wil je sneller en eenvoudiger de BMI berekenen? Raadpleeg dan de digitale BMI-meter op onze website:

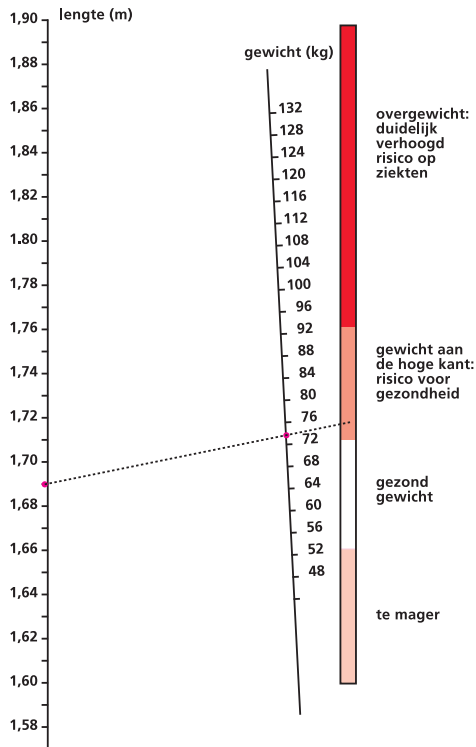
www.hartstichting.nl/bmi. Ook via onderstaande figuur kun je vaststellen of het gewicht gezond, aan de hoge kant of ernstig te hoog is. Hoe ga je te werk?

1. Zet een punt bij je lengte op de linkerlijn.
2. Zet een punt bij je lichaamsgewicht op de middelste lijn.
3. Verbind beide punten met een liniaal en trek de streep door naar de rechterbalk. Net als in het voorbeeld.
4. Naast de rechterbalk lees je de beoordeling van je lichaamsgewicht af.

De beoordeling van het gewicht wordt onnauwkeurig als je:

- ouder bent dan 70 jaar
- kleiner bent dan 1,58 m
- langer bent dan 1,90 m
- een grote spiermassa hebt (atletische bouw)
- een andere lichaamsbouw hebt (bv. Aziatische bouw)
- zwanger bent

De figuur geldt voor mensen van 18 tot en met 70 jaar.



Bron: dr. P Deurenberg, Wageningen Universiteit

De middelomtrek

Heb je een BMI van 25 of hoger? Meet dan ook je middelomtrek. De middelomtrek is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent een hoger risico op hart- en vaatziekten. Veel vet rond de heupen geeft geen of heel weinig risico op hart- en vaatziekten. Dat komt omdat de vetcellen rond de heupen weinig actief zijn. De vetcellen rondom de buikorganen zijn veel actiever en produceren hormonen en andere stoffen. Dit verhoogt het risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Mannen hebben vaker buikvet (appelvorm) en vrouwen hebben het vet vaker rond de heupen (peervorm).

Meet de middelomtrek met een meetlint over de blote huid. De meting is nauwkeuriger als iemand anders dit bij je doet. Adem uit, ontspan de buikspieren en wikkel het meetlint om je middel. Trek het lint niet aan. Meet op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken).

BMI en middelomtrek

Als je de BMI en middelomtrek hebt berekend, dan kun je in onderstaande tabel zien welk risico op hart- en vaatziekten dat geeft.

Risico op hart- en vaatziekten op basis van BMI en middelomtrek

	BMI	Middelomtrek: < 88 cm bij vrouwen < 102 cm bij mannen	Middelomtrek: ≥ 88 cm bij vrouwen ≥ 102 cm bij mannen
Ondergewicht	< 18,5	-	-
Gezond gewicht	18,5 - 24,9	-	-
Overgewicht	25 - 29,9	Verhoogd risico	Hoog risico
Obesitas niveau I	30 - 34,9	Hoog risico	Zeer hoog risico
Obesitas niveau II	35 - 39,9	Zeer hoog risico	Zeer hoog risico
Obesitas niveau III	≥ 40	Extreem hoog risico	Extreem hoog risico

Hoe ontstaat overgewicht?

Het lichaam heeft energie nodig om te functioneren. Die energie (uitgedrukt in calorieën of kilojoules) krijg je binnen via de voeding. De hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt, moet in evenwicht zijn met de hoeveelheid die je verbruikt.

Hoe meer je beweegt, hoe meer energie je verbruikt. Eet je te veel en ongezond? Of beweeg je te weinig? Dan kom je aan. Want het teveel aan energie slaat het lichaam op in de vorm van vet. Zo ontstaat overgewicht.

Beweeg je niet zoveel dan heb je minder energie nodig. Als je bijvoorbeeld een zittend beroep hebt en weinig beweegt, is het verstandig om je bord minder vol te scheppen dan wanneer je de hele dag zwaar lichamelijk werk doet.

Oorzaken van overgewicht

Overgewicht heeft vaak meerdere oorzaken. Verschillende factoren spelen een rol bij de verstoring van het evenwicht tussen energie-inname (eten) en energieverbruik (bewegen).

Biologische factoren zijn van belang: erfelijke aanleg, hormonen, medicijnen of ziekten die bewegen moeilijk maken. Maar ook sociale factoren hebben invloed. Denk aan de invloed van je directe omgeving (familie en vrienden, maar ook de werkomgeving) op je gedrag. Je omgeving kan je steunen bij een gezonde leefstijl of juist aanmoedigen tot minder gezond gedrag.

Psychologische factoren tenslotte beïnvloeden zowel het eetgedrag als de dagelijkse beweging. Heftige emoties zoals verdriet, stress, woede kunnen er voor zorgen dat iemand veel meer gaat eten. En depressie of sociale angst kan van bewegen een enorme hobbel maken.

De rol van erfelijkheid

Erfelijkheid speelt een rol bij het ontstaan van overgewicht. De een reageert gevoeliger op eten dan de ander. Maar ook als je erfelijke aanleg hebt word je pas te zwaar bij de combinatie van te veel eten en te weinig bewegen.

Er is nog veel onduidelijk over erfelijkheid en overgewicht.

Ton (54) en Henny (55)
van Schooten: Samen
wandelen is een leuke manier
om meer te bewegen.



Wat zijn de risico's van overgewicht?

Door overgewicht heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht verhoogt de kans op andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten: hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en diabetes mellitus type 2 (suikerziekte). Rook je? Dan loop je nog meer risico. Door al deze factoren heb je een verhoogde kans op slagaderverkalking. Door slagaderverkalking kunnen de bloedvaten vernauwen. Hierdoor kan angina pectoris (pijn op de borst) of een hart- of herseninfarct ontstaan.

Klachten

Naast een verhoogde kans op hart- en vaatziekten kun je ook allerlei andere klachten krijgen. Bijvoorbeeld aan de knieën en heupen. Of lage rugpijn, jicht (ontstekingen in gewrichten), kortademigheid of slaapstoornissen.

Het belang van een gezond gewicht

Met een gezond gewicht voel je jezelf fitter en kun je makkelijker bewegen. Als je je lekker fit voelt dan heeft dit meestal een positief effect op je zelfvertrouwen. Maar belangrijker nog: met een goed gewicht bescherm je jezelf tegen verschillende gezondheidsproblemen.

Wat kun je doen tegen overgewicht?

Als je overgewicht hebt dan is het beter om af te vallen en te zorgen voor een gezond gewicht. Dit bereik je met een gezonde leefstijl. Dat betekent met name: gezond eten en veel bewegen. In de volgende twee hoofdstukken lees je wat je kunt doen op het gebied van voeding en beweging.

Stel realistische doelen

Om af te vallen zul je waarschijnlijk enkele gewoonten moeten veranderen. Dat kan lastig zijn. Doorzettingsvermogen en motivatie zijn dus onmisbaar als je overgewicht wilt aanpakken. Bovendien kost afvallen tijd; het is niet iets dat je 'even' doet. Als je goed voorbereid begint met afvallen, heb je meer kans op slagen en minder kans op teleurstelling en terugval. Stel daarom een realistisch doel en bedenk hoeveel kilo je kwijt wil. Bepaal van tevoren hoe lang je daarover wilt doen. Stel het doel niet meteen te hoog, maar werk met haalbare tussendoelen. Kies één vast moment in de week om jezelf te wegen. Daarmee krijg je een goed inzicht in je gewichtsverloop.

Beloon jezelf ook

Volhouden van een andere leefstijl en afvallen vraagt wel wat van jezelf. Je komt vast moeilijke momenten tegen. Gun jezelf daarom ook geregeld beloningen. Dat motiveert om door te gaan.

Professionele begeleiding

Heb je hulp nodig bij het afvallen?

Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. Een diëtist helpt je bij het aanleren van een nieuw en gezond eet- en leefpatroon. Diëtisten zijn werkzaam bij de Thuiszorg of werken zelfstandig.

Voor een bezoek aan de diëtist is geen verwijzing van de huisarts nodig. Afhankelijk van de medische situatie en zorgverzekering is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wél vooraf een verwijzing van een arts nodig. Het is ook mogelijk dat de specialist adviseert om de diëtist van het ziekenhuis te bezoeken.

Voor het vinden van een diëtist bij jou in de regio kun je terecht bij:

- Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Website: www.nvdietist.nl
telefoon: 030 634 62 22
e-mail: bureau@nvdietist.nl

- Diëtisten Coöperatie Nederland:
Website: dcn-dietist.nl
telefoon: 024 200 54 91
e-mail: info@dcn.nu

De caloriewijzer geeft inzicht in het aantal calorieën van veelgebruikte voedingsmiddelen en is te bestellen via onze website www.hartstichting.nl/brochures



Tip: houd een dagboek bij

Hoeveel eet en beweeg je op een dag? Vaak ben je jezelf daar niet van bewust.

Daarom is het handig om een dagboek bij te houden voordat je gaat afvallen. Noteer daarin wat je op een 'normale' dag van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat eet en drinkt en hoeveel je beweegt. Bewegen betekent niet alleen intensief sporten, maar ook bijvoorbeeld fietsen naar het werk, tuinieren en traplopen. Schrijf minstens vier dagen achter elkaar op wat je die dag eet en hoeveel je beweegt. Neem ook weekenddagen op. Zo krijg je een goed beeld van wat je dagelijks eet en hoe actief je bent.

De gegevens uit je dagboek kun je gebruiken bij het afvallen en bij het veranderen van je leefpatroon. Stel wel voor jezelf vast of de dagen die je hebt bijgehouden, inderdaad 'normale' dagen waren. In de praktijk blijkt namelijk dat het bijhouden van zo'n dagboek al aanzet tot minder eten en meer bewegen.

Gezonder eten

Wat je eet, bepaalt je gewicht. Gezond en gevarieerd eten is daarom erg belangrijk bij het afvallen. Een gezond dagmenu helpt daarbij. Een gezond dagmenu bevat plantaardige en vezelrijke producten (zoals groenten, fruit en volkorenbrood) en producten met weinig verzadigde vetten (magere of halfvolle zuivelproducten, magere vleessoorten, vis). Daarnaast bevat een gezond dagmenu niet teveel calorieën uit vet, suiker en alcohol.

Een gezond dagmenu

Gezond eten is niet moeilijk. We geven een **voorbeeld** van een gezond dagmenu voor een **gemiddelde vrouw van 60 jaar**:

- Groente: 250 gram groente
- Fruit: 2 porties fruit
- Broodproducten: 3-4 bruine of volkoren boterhammen
- Graanproducten: 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 3-4 aardappelen
- 1 portie mager vlees, vleesvervanger, vette vis of kip. Varieer door in een week vlees af te wisselen met peulvruchten, noten of ei. Eet één keer per week vette vis. Gebruik maximaal 3 eieren per week.
- Noten: 15 gram ongezouten noten
- Zuivelproducten: 3-4 porties magere of halfvolle zuivel (melk en yoghurt)

- Kaas: 40 gram kaas (kies voor 30+ kaas), je kunt ook af en toe kiezen voor pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout als broodbeleg
- Vetten: 40 gram smeer- en bereidingsvetten. Kies bij voorkeur halvarine op brood. Om de warme maaltijd mee te bereiden zijn vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine of oliën geschikt. Bijvoorbeeld zonnebloem-, mais-, soja- of olijfolie.
- Vocht: 1,5-2 liter vocht (water, thee en filterkoffie zonder suiker)
- Drink maximaal één glas alcohol per dag

Op de website van het Voedingscentrum kun je je eigen dagmenu maken. Ga naar www.voedingscentrum.nl/mijnschijf Vul je leeftijd en geslacht in en je krijgt tien suggesties voor een afwisselend dagmenu.

Verlaag je energie-inname

Om af te vallen is het van belang dat je minder energie (in kilocalorieën) binnen krijgt dan je verbruikt. Je verlaagt je energie-inname door minder te eten. In het dagmenu kun je bijvoorbeeld de porties brood, aardappelen, rijst of pasta verkleinen. Kies wel altijd voor volkoren-producten.

Mannen hebben gemiddeld zo'n 2.500

kilocalorieën per dag nodig en vrouwen 2.000. Om af te vallen kun je dit als man verlagen naar 1.800 en als vrouw naar 1.500 kilocalorieën per dag.

Met de **Eetmeter** (een online eetdagboek) van het Voedingscentrum kun je bijhouden hoeveel energie je binnenkrijgt.

Je vindt de Eetmeter op

mijn.voedingscentrum.nl



Regelmaat in je eetpatroon

Als je wilt afvallen, is het verstandig om regelmaat aan te brengen in je eetpatroon. Dat betekent: een ontbijt, een lunch, een warme maaltijd en eventueel drie keer iets tussendoor. Zo krijgt je lichaam de voedingsstoffen evenwichtig aangeboden.

Door te eten en drinken op vaste tijdstippen, voorkom je dat je grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland. Vind je het lastig om die regelmaat aan te brengen? Maak dan een eetschema met de tijdstippen

waarop je wilt eten. Neem daarin ook de tussendoortjes op. Houd ook af en toe het dagboek weer bij, om te toetsen of je je aan je eetschema houdt. Zo houd je zelf steeds de vinger aan de pols.

Gezonde tussendoortjes

Heb je tussen de maaltijden door trek? Kies dan voor een gezond tussendoortje:

- Een portie (vers) fruit, fruitsalade of fruitspiesje
- Snackgroente zoals snoeptomaatjes, plakjes komkommer, worteltjes, radijs of reepjes paprika
- Rauwkostsalade
- Schaaltje magere kwark of yoghurt
- Een handje ongezouten noten of pinda's
- Een volkorenboterham of knäckebröd met gezond beleg
- Voorbeelden van gezond beleg: 30+ kaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas, ei, avocado, plakjes groente of fruit, notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker), vis
- Warme appel met kaneel en rozijnen
- Kikkererwten met kruiden
- Groene sojaboontjes

Tips en recepten voor lekkere, gezonde maaltijden en tussendoortjes staan op onze website:

www.hartstichting.nl/recepten

Kijk ook op de website van het Voedingscentrum voor tips en gezonde recepten:

www.voedingscentrum.nl

Meer bewegen

Voldoende bewegen helpt bij het afvallen. Je krijgt er een betere conditie door en het houdt hart en bloedvaten gezond. Voldoende bewegen houdt in: minimaal 2,5 uur per week. Heb je overgewicht? Dan is het advies om dagelijks minimaal een uur te bewegen.

Meer bewegen kan heel eenvoudig zijn. Het begint in en om je huis en naar en op het werk. Neem vaker de trap in plaats van de lift, maak op het werk een lunchwandeling, of ga tuinieren in je vrije tijd.

Naast de dagelijkse beweging in en om het huis en/of werk is het ook gezond om regelmatig te sporten. Kies in ieder geval voor activiteiten die je echt leuk vindt om te doen.

Misschien houd je niet zo van hardlopen of fietsen. Je kunt ook kiezen voor fitness, trimhockey, roeien, bootcamp, tennis, Nordic Walking, skeelers, tai chi, yoga, zumba of spinning. Of maak een flinke wandeling in stevig tempo in de buitenlucht.

Hoe intensief bewegen?

Belangrijk is dat je zo beweegt, dat je er een matige of zware inspanning voor moet leveren.

Over het algemeen geldt dat je bij een matige inspanning voelt dat je hart sneller gaat kloppen en je er behoorlijk voor moet ademhalen. Je hoeft niet buiten adem te raken. Als je lange tijd nodig hebt om bij te komen, dan ben je te ver gegaan.

Het is niet erg als het in het begin niet lukt om lang achter elkaar te bewegen. Je kunt ook meerdere keren op een dag wat korter bewegen. Alles telt namelijk mee, ook als je maar vijf of tien minuten achter elkaar beweegt. Voel je niet direct schuldig als het een dag niet lukt. Elke dag waarop je actief bent, levert gezondheidswinst op. Realiseert je wel dat aandacht voor voeding erg belangrijk blijft. Als je wilt afvallen is alleen meer gaan bewegen niet genoeg.

Hart- en vaatpatiënten kunnen op www.harteraad.nl/hartvaatwijzer zoeken naar sport- en beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding in de regio.

Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets of ga te voet als je een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen met een buurvrouw/man, goede kennis of vriend(in).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als je de bus, tram of metro neemt.
- Ga eens met de fiets naar je werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.
- Ook huishoudelijk werk en klussen in en om het huis is prima beweging.

Beweegplan

Het opstellen van een beweegplan kan helpen om meer te gaan bewegen. Houd daarbij je dagboek van vóór het afvallen bij de hand en bekijk op welke momenten je meer kunt bewegen. Maak in het beweegplan een planning van de activiteiten en houd je aan de regelmaat. Dat maakt het makkelijker om te wennen aan je nieuwe beweeggewoonten. Ook afspreken met anderen stimuleert om meer te gaan bewegen.

Extra sporten

Hoe meer je beweegt, hoe meer energie je verbruikt. Wil je in een hoger tempo afvallen? Beweeg dan meer dan het minimum van 2,5 uur per week, bijvoorbeeld iedere dag een uur.

Je kunt behalve vaker of langer bewegen ook kiezen voor een intensievere sport. Ga bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen, fitnessen of squashen. Of volg groepslessen op de sportschool, zoals steps, zumba en aerobics. Laat je in ieder geval in het begin goed begeleiden en bouw het sporten langzaam op. Twijfel je of een sport bij je past? Of weet je niet zeker of een sport goed is voor je gezondheid? Overleg dan met je huisarts.

Op www.hartstichting.nl/gezond-leven vind je een hardloopschema dat je kunt volgen als je wilt beginnen met hardlopen. Je kunt ook de brochure Bewegen doet wonderen bestellen via www.hartstichting.nl/brochures

Matig intensief

Wandelen

Fietsen

Rustig zwemmen

Hond uitlaten

Ramen lappen

Roeien

Badminton

Traplopen (langzaam)

Zwaar intensief

Hardlopen

Wielrennen

Aerobics

Voetbal

Squash

Skeeleren

Tennis

Traplopen (snel)



Praktische tips bij het afvallen

Je bent gemotiveerd om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Toch is afvallen niet altijd even makkelijk.

Hoe weersta je bijvoorbeeld verleidingen in de supermarkt? Hoe kook je zo gezond mogelijk? En hoe ga je om met moeilijke situaties, zoals feestjes en etentjes? Op de volgende pagina's vind je hiervoor praktische tips.

Naar de winkel

In de supermarkt heb je de keuze uit duizenden producten. Daardoor is het soms lastig kiezen. Want welke producten bevatten minder vet en minder calorieën? Informatie op de verpakking biedt houvast. Kijk naar de ingrediënten die zijn gebruikt en de voedingswaardeaanduiding: het aantal calorieën of kilojoules en de hoeveelheid vet, eiwit en koolhydraten. Door producten te vergelijken, kom je erachter welke producten je het beste kunt kiezen. Met de '**Kies Ik Gezond?**'-app van het Voedingscentrum kun je eenvoudig producten met elkaar vergelijken.

Maak aan de hand van je dagmenu een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel verleidingen te weerstaan of veel te kopen.

Houd je dan ook aan dit lijstje. Ga nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat je dan meer in huis haalt dan nodig is.

In de keuken

Hoe bereid je eten zo gezond mogelijk? Een aantal tips:

- Kies voor een pan of wok met anti-aanbaklaag. Dan is er maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig.
- Bereid vlees, vis en kip onder de grill. Dat kan zonder olie of bak- en braadproducten. Verwijder het vel van de kip na het grillen.
- Bereid aardappelen, groente en vis in de magnetron. Dat gaat snel en makkelijk en de producten behouden hun smaak. Ook dan is er geen olie of bak- en braadproducten nodig.
- Met stomen blijven er meer vitamines en mineralen in het voedsel dan met koken. Alles wat je kunt koken, kun je ook stomen. Denk aan groente, rijst, couscous en vis. Je hoeft geen olie of bak- en braadproducten toe te voegen.



Aan tafel

Bewust en regelmatig eten maakt het makkelijker om nieuwe eetgewoonten vol te houden. Een aantal tips voor aan tafel:

- Gebruik alle maaltijden steeds op dezelfde plaats en op vaste tijden. Ergens anders of op een ander moment iets eten, wordt dan ongewoon.
- Gebruik een iets kleiner bord. Zo heb je niet het idee dat je (veel) minder eet.
- Eet langzaam en kauw je eten bewust. Pauzeer halverwege de maaltijd even.
- Concentreer je op de maaltijd en doe ondertussen geen andere dingen, zoals tv-kijken.
- Ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat je restjes opeet.
- Bewaar eventueel het nagerecht voor een ander moment.

Moeilijke momenten

Je doet je best om af te vallen. Toch komen er misschien momenten dat het lastig is om die gezonde leefstijl vol te houden. Bijvoorbeeld als je een feestje hebt of gezellig uit eten gaat. Of als je boos, moe, teleurgesteld, gestrest of somber bent. Probeer van tevoren te bedenken welke moeilijkheden je tegen kunt komen en hoe je daarop gaat reageren. Enkele tips:

- Zoek afleiding op moeilijke momenten. Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen, bel een goede vriend(in) of maak even een praatje met een collega.

- Bedenk van tevoren wat je gaat doen op moeilijke momenten die je verwacht tegen te komen. Het maken van als-dan-plannen kan hierbij helpen. Een als-dan-plan is bijvoorbeeld: ‘**Als** ik ‘s avonds nog zin heb om wat te snacken, **dan** neem ik een bakje yoghurt met wat blauwe bessen’. Of: ‘**Als** ik aan het einde van de middag trek krijg, **dan** neem ik een appel’.
- Bepaal vooraf bij een feestje hoeveel je wilt eten en drinken en houd daaraan vast. Bedenk dat vruchtensap, frisdrank en alcohol dikmakers zijn. Zo zit er in een standaardglas alcohol ongeveer 80 calorieën. Staan er hapjes op tafel? Kies dan voor de rauwkost of een klein handje Japanse mix. Bedenk dat ‘nee’ zeggen tegen het eerste borrelnootje makkelijker is dan elke volgende te weigeren.
- Ga je uit eten? Kies dan bewust. Neem als voorgerecht bijvoorbeeld meloen, een heldere soep of een gerecht met mager vlees of witvis. Vis, wild, gevogelte en mager vlees (zoals biefstuk, varkenshaas) zijn prima als hoofdgerecht. Vraag de saus apart, zodat je zelf de hoeveelheid kunt bepalen. Eet er groente bij en bestel eventueel extra salade. Kies als nagerecht vers fruit of neem koffie of thee. Bestel ook altijd een karafje water bij het eten.

Vertel het je omgeving

Vertel aan de mensen om je heen dat je bezig bent je gewicht te verbeteren. En dat je daarom geen zoete of hartige lekkertijen eet. Zo kunnen zij je helpen bij het afvallen. Blijft iemand toch aandringen om dat taartje te nemen? Houd vol en kies voor jezelf.

Afslankkuren, maaltijdvervangers en cursussen

Via internet en in de winkel kun je allerlei afslankkuren en -producten kopen. Houd er echter rekening mee dat dit weggegooid geld is als je jouw leef- en eetstijl niet verandert. Elke vermageringsmethode zorgt er meestal wel voor dat je afvalt, maar zodra je stopt met de kuur vliegen de kilo's er vaak weer aan. De meeste kans op

blijvend succes heb je als je zonder deze producten gezond en gevarieerd eet en meer beweegt.

Maaltijdvervangers (zoals repen of shakes) kunnen je helpen een snelle start te maken. Dat kan stimulerend zijn. Gebruik je dit soort producten? Laat je dan wel altijd begeleiden door een diëtist. Want na dit soort maaltijdvervangers is het belangrijk dat je overschakelt op gezonde voeding. Wil je meedoen aan een vermageringscursus? Vraag dan goed naar de inhoud en opbouw van de cursus. Contoleer bijvoorbeeld of er aandacht is voor én gezond eten én bewegen én de manier waarop je jouw eet- en beweeggedrag verandert.



Pas op voor het zogenaamde 'Hartstichting dieet'

Regelmatig duikt het 'Hartstichting dieet' 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 Hartstichting te maken. Waar de naam en de associatie met de Hartstichting ooit vandaan is gekomen, blijft onduidelijk. Wij adviseren om dit dieet niet te volgen. Het dieet is niet gevarieerd, bevat veel vet en verandert het eetpatroon niet.

Wat doe je als het niet lukt?

Het lukt bijna niemand om van de een op de andere dag alle gewoonten te veranderen. Neem daarom niet te veel hooi op je vork en breng veranderingen in fasen aan. Zo voorkom je teleurstelling en frustratie.

Ben je op de goede weg, maar gaat het een keer fout? Pak dan gewoon de draad weer op. Kijk naar de resultaten die je tot nu toe hebt bereikt en maak af en toe de balans op. Stel vast waar het even mis ging, wat de reden daarvoor was en ga vol goede moed

weer verder. Het is echt niet zo dat alle inspanningen voor niets zijn geweest als het een dag niet lukt.

Door regelmatig de balans op te maken, ontdek je wat wel en niet bij je past. Een half uur joggen vind je misschien niet prettig, maar een half uur fietsen misschien wel. Pas als dat nodig is je nieuwe eet- en beweeggewoonten weer aan, als het daardoor makkelijker wordt om vol te houden. En beloon jezelf met iets leuks als het goed gaat!

Fabels

Er bestaan heel veel fabels over voeding, de invloed daarvan op het gewicht en afvallen. Deze zijn allemaal niet waar:

- *Ik word dik van water.*
Water is geen dikmaker. Alleen als je meer eet dan je nodig hebt of als je te weinig beweegt, leg je vetreserves aan.
- *Alleen veel en langdurig bewegen helpt.*
Dat is niet zo. Met bijvoorbeeld elke dag een half uurtje lichaamsbeweging bereik je ook al resultaat.
- *Alleen light-producten zijn goed.*
Light-producten bevatten inderdaad een derde minder calorieën, suiker of vet dan de overige producten. Maar dit betekent niet altijd dat ze gezond zijn. Er zijn ook magere producten die nog minder calorieën bevatten. Lees dus altijd goed wat er op de verpakking staat.
- *Na een paar dagen lijnen, stopt het gewichtsverlies.*
Als je anders gaat eten, verlies je de eerste dagen vooral veel vocht. Na een paar dagen is je lichaam gewend aan de nieuwe samenstelling van je voeding. Daarna ga je vet verliezen, alleen de kilo's vliegen er minder snel van af.
- *Een lekkernij kan ik wel vergeten.*
Helemaal verbannen van lekkernijen is niet nodig. Kies je favoriete traktatie en neem die af en toe op in je eetplan.
- *Lijnen is duur.*
Een goed eetplan bestaat uit gewone voedingsmiddelen. Die zijn niet duurder dan ongezonde producten. Ook meer bewegen hoeft niets te kosten.



Veelgestelde vragen

Is yogonaise of halvanaise minder vet dan fritessaus?

Fritessauzen en yogonaise zijn er in verschillende varianten. Er zijn soorten met 25% en 35% vet. Halvanaise bevat iets meer vet: 40%. Je kunt al deze producten minder vet maken door de sauzen te combineren met magere yoghurt of kwark.

- *Is pasta een dikmaker?*

Pasta is geen dikmaker. Pasta vormt juist een stevige basis voor een gezonde maaltijd, net als aardappelen, rijst en brood. Kies wel bij voorkeur voor een volkoren variant. Een portie pasta geeft een prettig gevuld gevoel, terwijl er niet veel calorieën in zitten. Het gaat erom wat je bij de pasta eet. Combineer pasta niet met een vette (room)saus en vet vlees, maar gebruik lekker veel groenten, mager vlees en saus op tomatenbasis.

- *Hoe maak ik de jus minder vet?*

Voeg na het braden van het vlees een kopje water toe. Breng de jus op smaak met een fijngehakte ui, een beetje tomatenpuree of groene kruiden. De jus kun je wat dikker maken met allesbinder.

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

Beweging helpt beslist bij het verbeteren van je gewicht. Maar om af te vallen is het ook belangrijk te letten op de samenstelling van je voeding. Bewegen alleen is niet voldoende.

Als ik stop met roken, ben ik bang om aan te komen. Toch maar blijven roken?

Beter van niet, want stoppen met roken levert zo veel gezondheidswinst op dat het opweegt tegen een paar kilo extra. Als je gezond eet en voldoende beweegt, word je echt niet veel zwaarder. Vraag ook gerust advies aan een diëtist. Heb je hulp nodig bij het stoppen met roken? Op de website **www.ikstopnu.nl** van het Trimbos-instituut kun je zien welke begeleiding bij jou in de buurt mogelijk is. Je vindt er ook veel tips en ervaringsverhalen van mensen die al gestopt zijn.

Website: **www.ikstopnu.nl**

Stoptlijn: 0800 1995 (gratis)

Waar vind je meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kun je terecht met vragen over hart- en vaatziekten, een gezonde leefstijl en risicofactoren. Het telefoonnummer is: 0900 3000 300. Onze medewerkers zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. E-mailen kan ook: infolijn@hartstichting.nl

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, bewegen, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download of bestel de brochures via onze website: www.hartstichting.nl/brochures

www.hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Stel ons je vragen over hart- en vaatziekten.





Meer weten over gezond eten en leven?

Op www.hartstichting.nl informeren we je uitgebreid over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen.

Stoppen met roken

Wil je stoppen met roken en kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? De huisarts kan je adviseren, bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen. Ook zijn er diverse vormen van begeleiding mogelijk, die de kans dat het stoppen lukt aanzienlijk vergroten. Je kunt kiezen voor individuele begeleiding, telefonisch coaching of meedoen aan een groepstraining. Je kunt hiervoor onder andere terecht bij de eigen huisartsenpraktijk, bij (de stoppoli van) het ziekenhuis of bij een stoppen-met-roken coach. Begeleiding wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden. Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: www.ikstopnu.nl
Stoptlijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert je op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo is er de brochure *Voedingsadviezen bij overgewicht*, de *Eettabel* en de *Vetwijzer*. Op de website vind je veel informatie en je kunt via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum
Website: www.voedingscentrum.nl

Dieet

Zoek je een diëtist? Adressen van diëtisten staan in de telefoongids, Gouden Gids of gemeentegids. Online zoeken kan op www.nvdietist.nl of dcn-dietist.nl

Meer bewegen

Op www.sportwijzer.nl en www.sport.nl vind je sportverenigingen bij jou in de buurt. Kijk voor wandelverenigingen op www.kwbn.nl. Op www.ivn.nl en www.natuurmonumenten.nl vind je natuurwandelingen en fietstochten.

Met de gratis Imagine Run beweegapp kan je laagdrempelig starten met wandelen of hardlopen. Download de app via www.imagerun.com

Liever bewegen in je huiskamer? Raadpleeg de omroepgids of de website van Omroep MAX voor informatie over het programma 'Nederland in Beweging!' 's morgens op tv: www.omroepmax.nl

Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder deskundige begeleiding bewegen? Kijk voor het aanbod op www.harteraad.nl/hartvaatwijzer

Wil je meer informatie over bewegen? Kijk dan op onze website: www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen



Rookvrije Generatie

Stoppen met roken valt niet mee. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen.

De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF Kankerbestrijding en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken.

Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de rookvrije generatie. Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website

www.rookvrijegeneratie.nl



Help je mee?

Om te zorgen dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit, investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken.

Er zijn verschillende manieren waarop ook jij kunt helpen:

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer, eenmalig of maandelijks.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsoractie en haal geld op.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld je aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in jouw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl/help-mee



Hartstichting

Welkom bij Harteraad!

Harteraad is per 1 januari 2018 de nieuwe naam van De Hart&Vaatgroep.

Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaatandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaatandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaatandoeningen.

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaatandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of zelf je ervaring delen?

www.harteraad.nl

088-111 16 00

info@harteraad.nl



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaatandoeningen

Harteraad is partner van de Hartstichting.

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar brochures@hartstichting.nl

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
Nout Steenkamp Fotografie, Asperen
Shutterstock

Druk: Opmeer bv, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: september 2018 (versie 6.1)

Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



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

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

151809 HR03 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier

