

Gezonde Leefstijl

Anne Zuidhof

Huisarts



**Arts en Leefstijl
zorgprofessional**

2024

Inhoud



- Hoe groot is het probleem?
- Wat zijn de risico's
- Blue zones
- Voeding
- Intermitterend vasten
- Beweging
- Slaap
- Stress
- Overgang
- Afsluiting

Hoe groot is het probleem?

- >50% van alle Nederlanders >18jr matig tot ernstig overgewicht
- Afgelopen 40 jaar cijfers verdrievoudigd
- Kinderen/jongeren 2-25 jr 17 %
- 29% volwassenen voldoende groente/fruit per dag





Vrouwen
Women



Mannen
Men



Ernstig
overgewicht
Severely overweight



17%



12%



Matig
overgewicht
Moderately overweight



31%



41%



Geen
overgewicht
Not overweight



53%

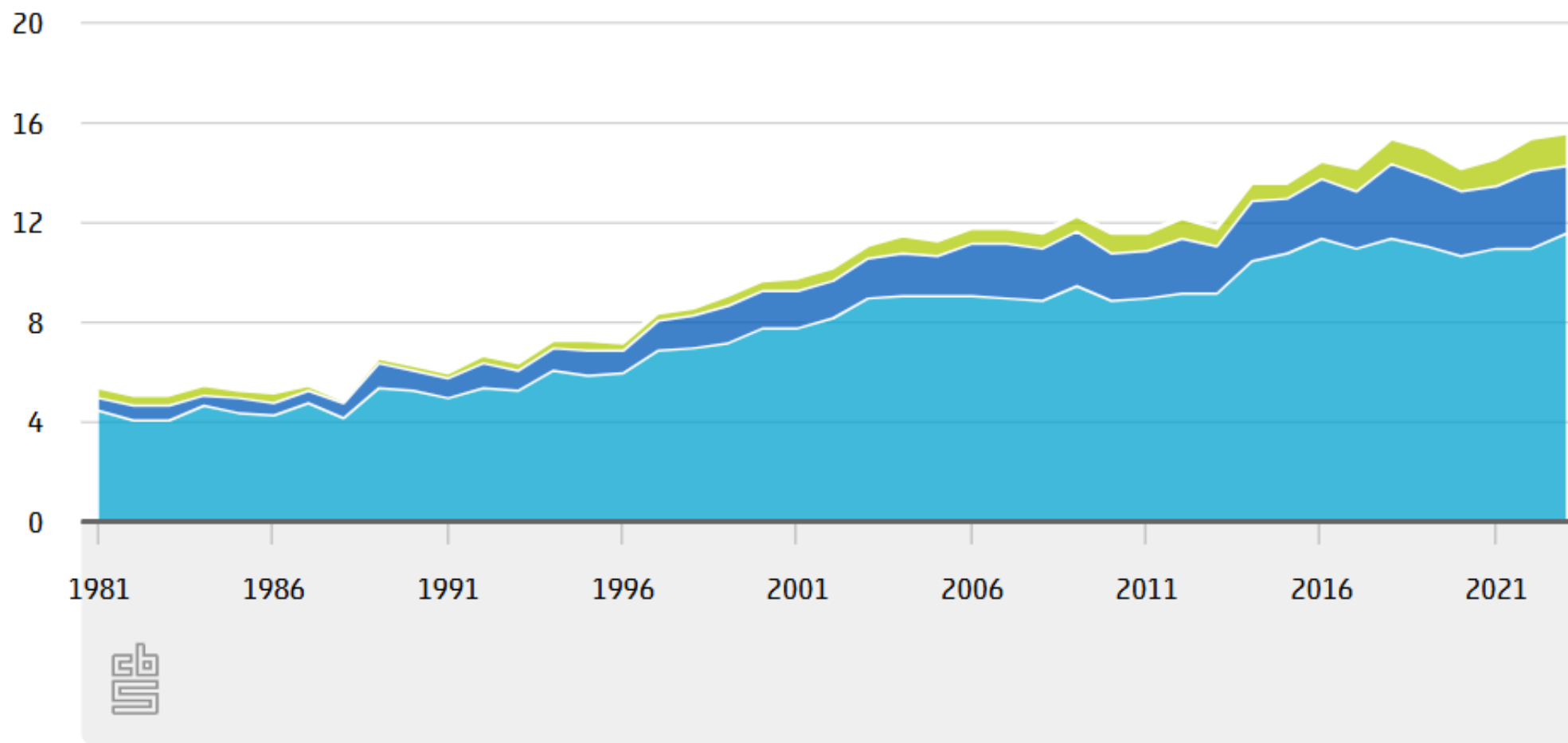


47%

Obesitas (ernstig overgewicht)



% personen van 20 jaar of ouder



Obesitas klasse 1 (BMI 30-35)

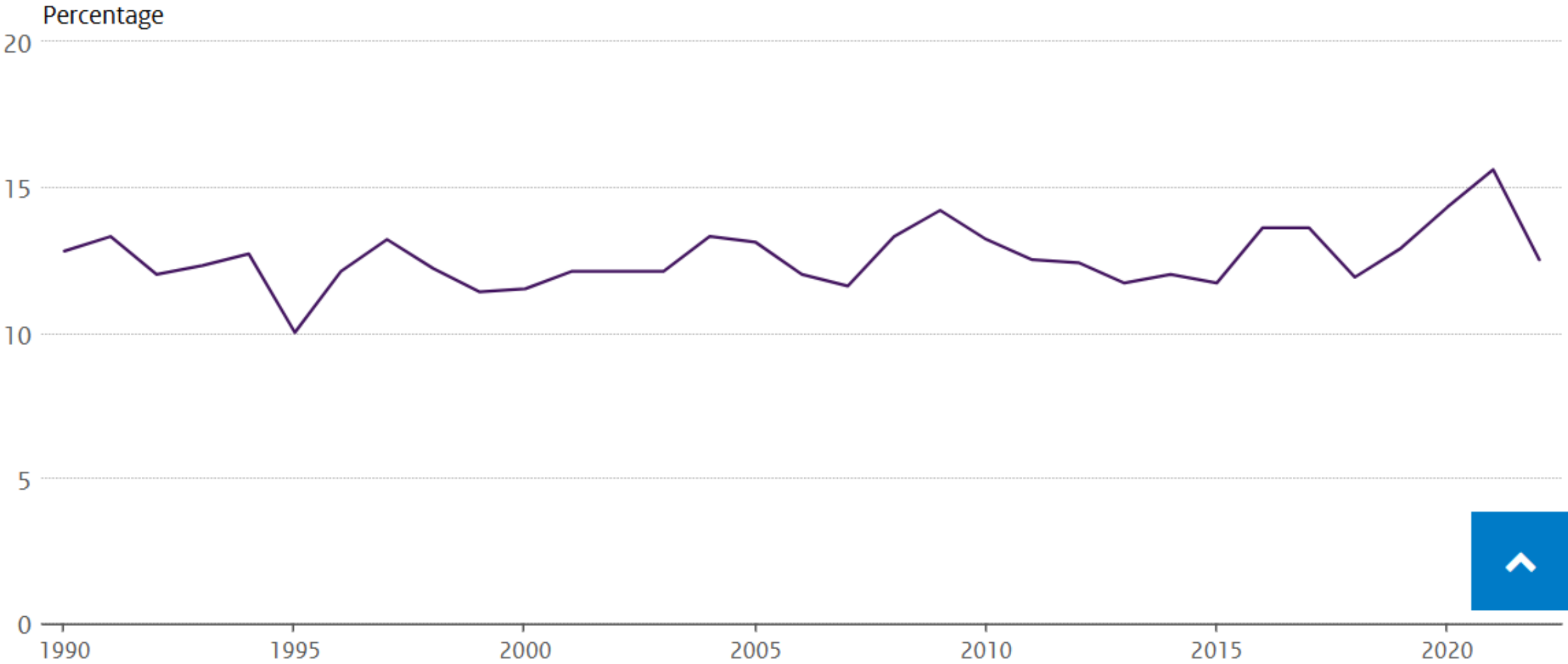
Obesitas klasse 2 (BMI 35-40)

Obesitas klasse 3 (BMI 40 en hoger)

Bron: CBS, RIVM

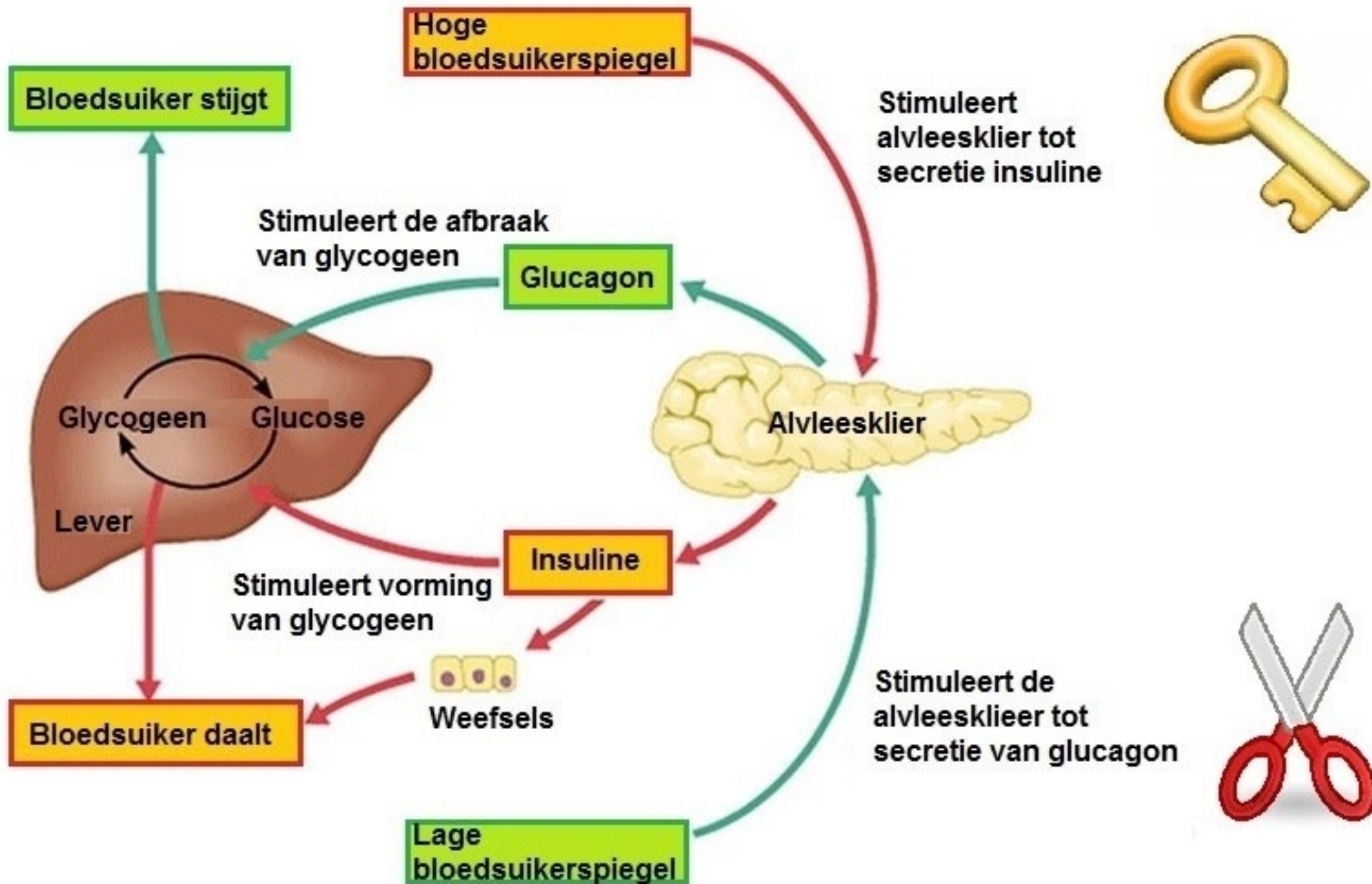
Trend kinderen en jongeren met overgewicht 1990-2022

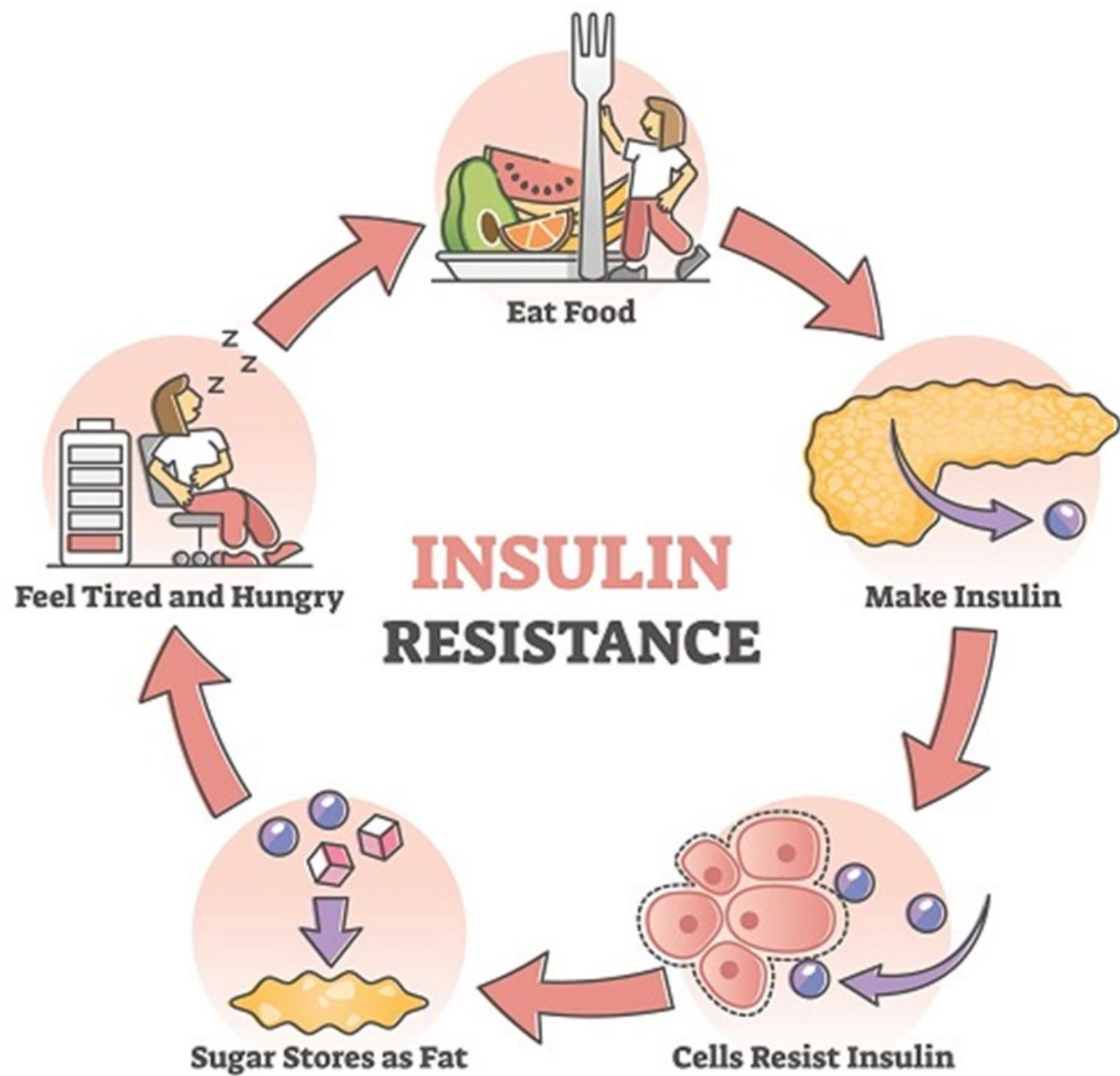
4-17 jaar



Wat zijn de risico's?

- Fysieke en mentale klachten
- Chronische inflammatie
- Insulineresistentie







Verminderde longfunctie,
slaapapneu, snurken



Depressie, beroerte,
angststoornis



Slechte cholesterolwaarden,
vervette lever, galstenen



Hart- en vaatziekten



Verhoogde kans op kanker (in de nier
baarmoeder, borst, dikke darm)



Diabetes type 2 (suikerziekte)



Slijtage van de gewrichten
(artrose)



Verminderde vruchtbaarheid,
continentie- en menstruatie-
problemen

THE BLUE ZONES



5 plekken op aarde waar mensen het gezondst oud worden

Geheimen Blue zones

- Eten als medicijn (alsem, gember, kurkuma)
- Plantaardig voedingspatroon
- Weinig vleesconsumptie (2 tot 10% van totaal)
- Eten tot 80%
- Dagelijks hoge NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis), ook bij ouderen
- Investeren in goed sociaal (vrienden/familie) netwerk
- Ikigai : De reden om te leven

Blue Zones Power 9[®]



Stap 1: Verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag

WHY AM I NOT LOSING FAT?



 YOU'RE EATING
TOO MANY CALORIES.

 YOU'RE EATING
TOO MANY CALORIES.

 YOU'RE EATING
TOO MANY CALORIES.

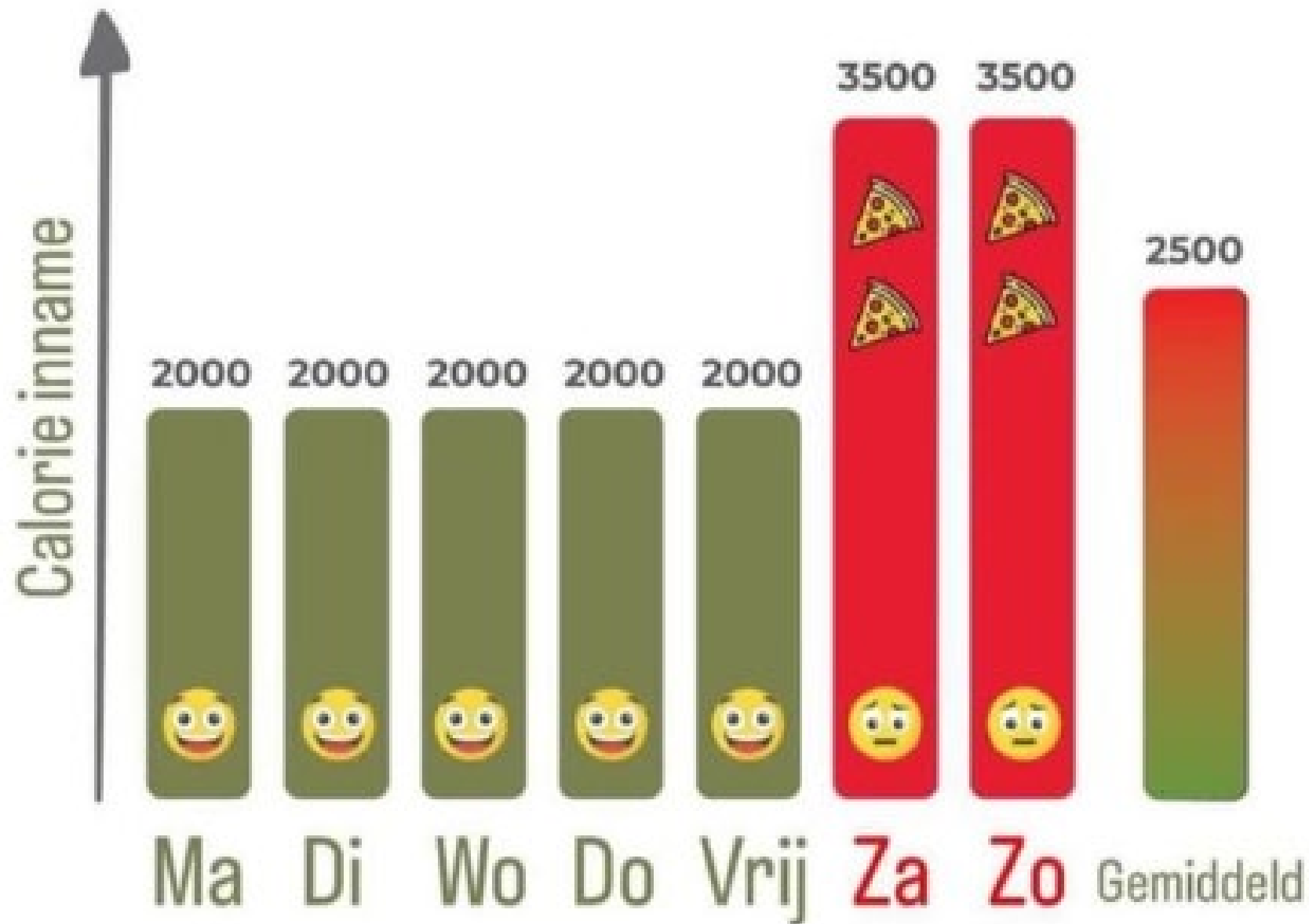
 YOU'RE EATING
TOO MANY CALORIES.

 YOU'RE EATING
TOO MANY CALORIES.

Voeding

- Caloriebehoefte man 2500kcal, vrouw 2000kcal. Is echter persoonlijker te berekenen
- Voedselindustrie steeds efficiënter, minder gezond
- 80% van de supermarkt bewerkte ongezonde voeding
- Calorierestrictie (100-200kcal minder dan nodig)
- We eten Vaak, Veel, Variatieloos en Verkeerd
- Voedzame voeding (VEVO)
 - Vitamines
 - Eiwitten
 - Vezelrijk
 - Onverzadigde vetten
- 80/20 regel
- Kies biologisch waar mogelijk
- Niet vullen, maar voeden
- Alcohol is nooit gezond

*Eat your food as your medicine,
otherwise you will eat your medicine as your food*



Cravings

- Gewoonteververschijnsel, meestal in de avond
- Te weinig voedzaam gegeten gedurende de dag
- Grote pieken/dalen in glucosespiegel
- Vermoeidheid
- Probeer 'snackmomenten' te verminderen of te vervangen door gezonde producten. Eet slimmer!



Bewerkt	Onbewerkt plantaardig
	
4 oreo koekjes	4 kiwi's
1 gram vezel 209 kcal	7 gram vezel 186 kcal



EAT MORE FOR LESS

268 calories	216 calories
	
50g chocolate	250g strawberries, 25g chocolate & 1 tbsp milk

@wholesome_lee

Kruidnoten



100 KCAL

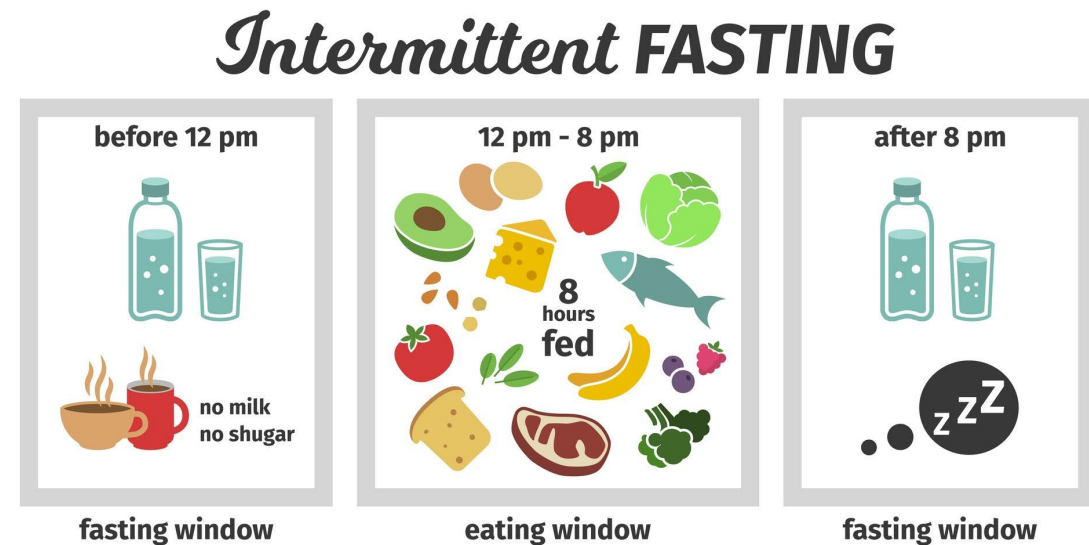
Courgette



100 KCAL

Intermitterend vasten

- Hype, veel gepromoot op sociale media
- Maaltijdmomenten reduceren is een goed idee (insulineresistentie)
- Alleen 'late-time-restricted-eating' lijkt significant gunstig effect te hebben



Beweging

- 56% van de Nederlanders voldoet niet aan de beweegnorm
- Verhoog je basisbeweging
- Beweeg minstens in matige intensiteit 20 tot 30 minuten per dag
- Minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteit
- Tiny Habits
- Doe iets wat je leuk vindt!

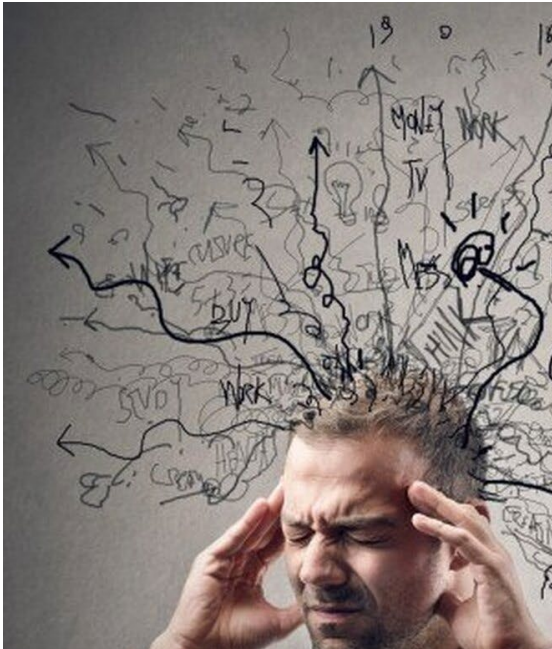




Slaap

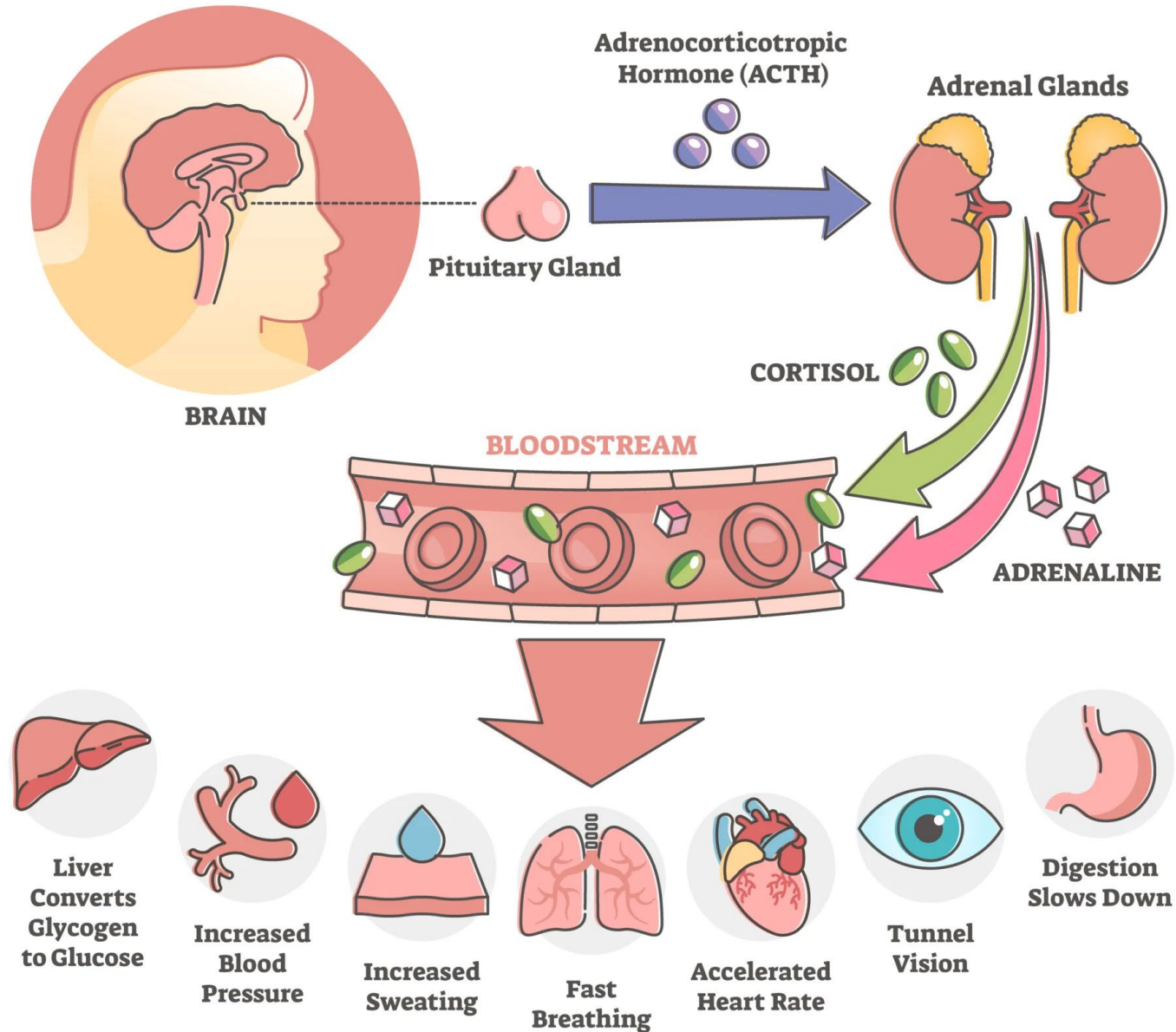
- Het hongers hormoon (ghreline) is meer aanwezig bij slaaptekort
- Het volle gevoel hormoon (leptine) is minder aanwezig bij slaaptekort
- Gemiddeld 300kcal extra na slechte nacht
- Op tijd naar bed gaan levert:
 - Beter energieherstel
 - Meer spieropbouw
 - Preventie avondsnoeken
 - Minder trek de volgende dag

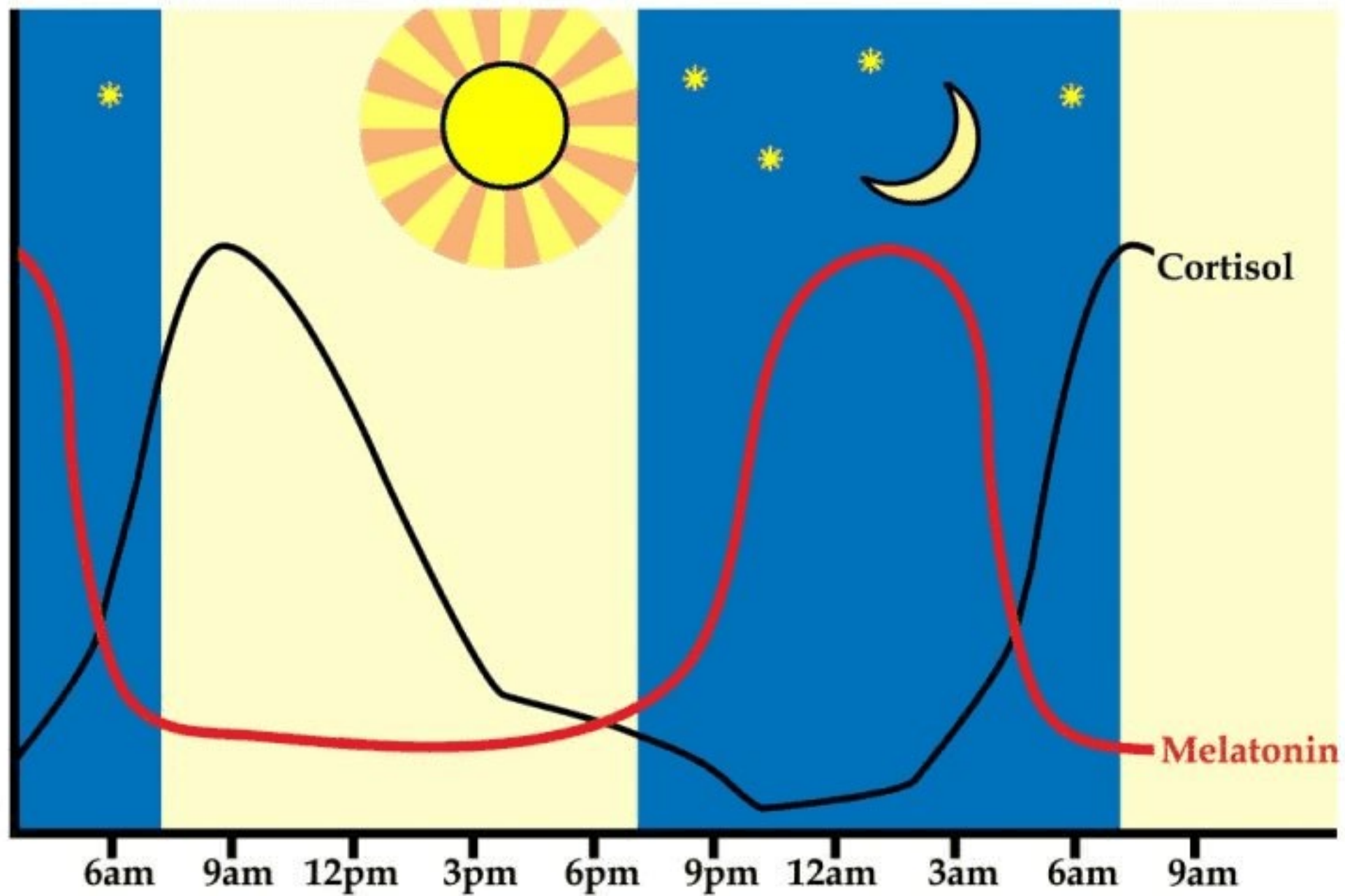
Stress

- 1 op de 5 Nederlanders heeft last van burn-out klachten
 - Meest voorkomende oorzaken
 - Werk
 - Continue bereikbaarheid
 - Steeds meer willen in korte tijd
 - Beste oplossingen
 - Zelfzorg
 - Mindfulness
 - Fysieke fitheid vergroten
 - Stoppen met middelengebruik
- 
- A photograph of a man with a distressed expression, holding his hands to his temples. Above his head is a large, chaotic thought bubble filled with various words and symbols, including 'TV', 'Moby', 'buy', 'work', 'SVD', 'HIL', 'THAT', '13', '18', and a lightbulb icon, representing mental clutter or stress.



STRESS RESPONSE

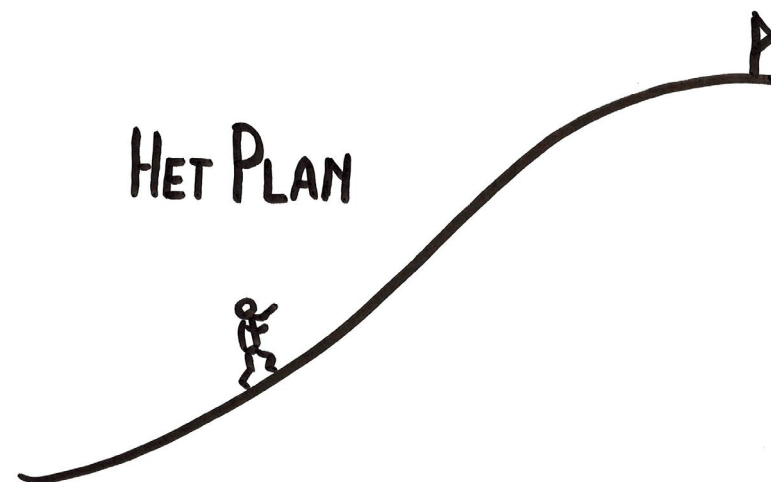




Overgang



- Meer spieraafbraak dan spieropbouw. Spiermassa verbrandt in rust meer energie dan vetmassa. Stofwisseling gaat minder energie verbruiken
- Afname oestrogeenproductie → Meer vetopslag
- Slaapproblemen
- Schommeling oestrogeen en progesteron → Tijdelijke schildklierdysfunctie
- Toename inactiviteit
- Ongezond voedingspatroon
- Geen negatieve energiebalans, onderrapportage



Afsluiting

- Verbetering van leefstijl levert veel voordelen op
 - Betere slaap
 - Betere stemming
 - Meer energie
 - Betere concentratie
 - Hoger libido
 - Verminderde inflammatie
 - Afgenomen kans op chronische ziekte
 - Meer gezonde jaren
 - Langere levensduur

