

Evenwichtig eetplezier



CM. Hoe gaat het met u?

Evenwichtig eetplezier

Lekker en gezond eten, dat is de kunst. Respecteer hiervoor de verhouding van de verschillende groepen binnen de voedingsdriehoek. Combineer ze naar hartenlust en varieer voldoende. Evenwichtig eten gaat ook hand in hand met voldoende lichaamsbeweging. Wekelijks minstens 150 minuten matig intensief bewegen (bij voorkeur telkens een halfuurtje op vijf dagen) is voor een volwassene een onmisbaar onderdeel van een gezonde levensstijl.

In de voedingsdriehoek (p.4) vind je voor iedereen, ouder dan 1 jaar, aanbevelingen om evenwichtig te eten. Een goede balans kan je bereiken door rekening te houden met **drie basisprincipes**:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.

Groenten, fruit, volle granen en peulvruchten genieten de voorkeur. Vul ze aan met kleinere hoeveelheden noten en plantaardige olie. Voeding van dierlijke oorsprong zoals vlees, vis en kaas hoeft je niet volledig van je menu te schrappen maar kleine porties volstaan. Wissel rood vlees, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen (peulvruchten of tofu) af.

2. Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn, bier etc... vermijd je best zoveel mogelijk. Ze bevatten veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol en bieden dus geen meerwaarde voor je lichaam.

3. Verspil geen voeding en matig je consumptie.

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Eet aan tafel, doe het langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is. Met deze drie basisprincipes werkten we een aantal **tips** uit voor een gezond voedingspatroon. De tips zijn te vinden op www.cm.be/voeding.



inhoud

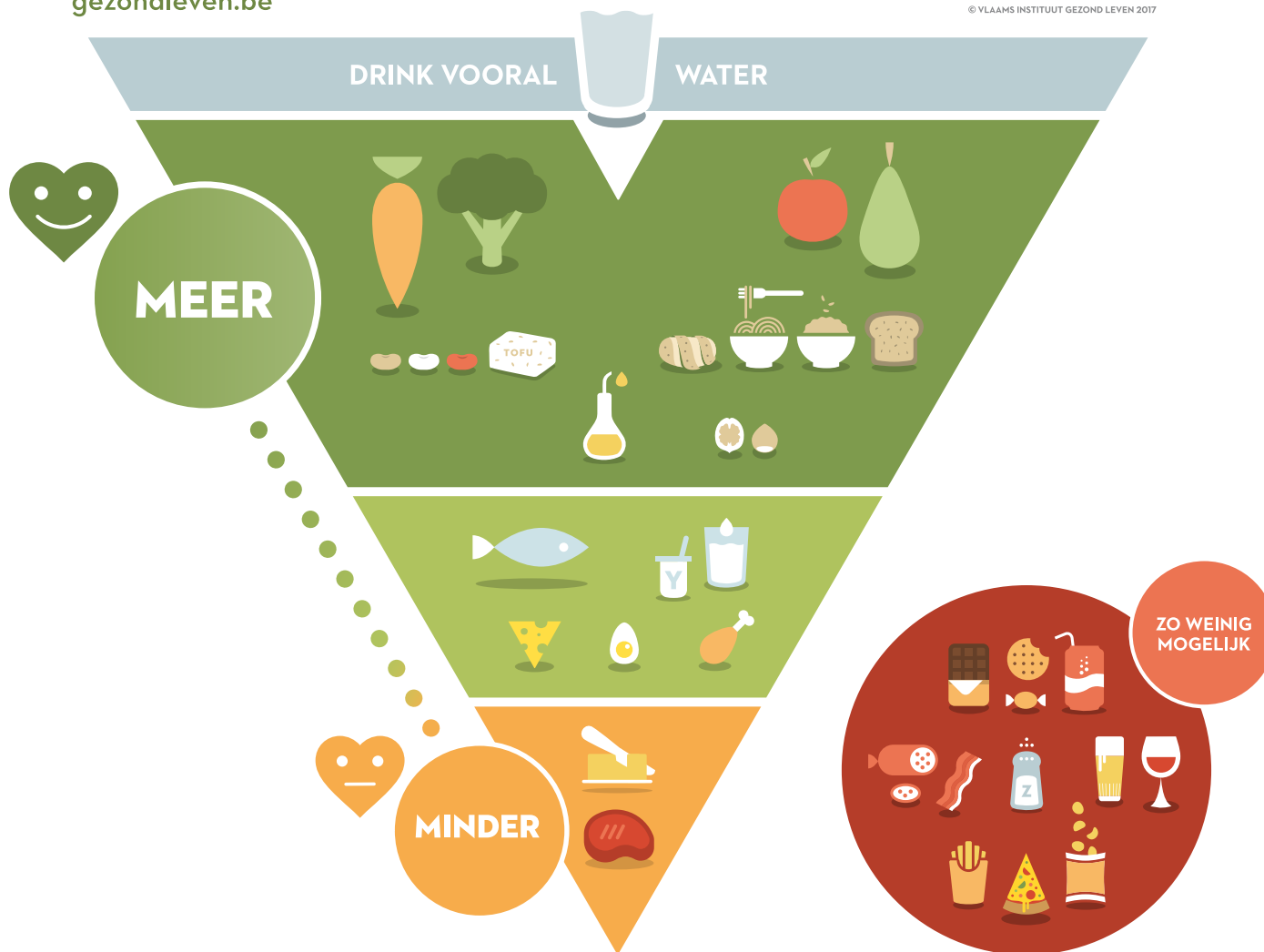
De voedingsdriehoek uit de doeken	4
Voedingsgroepen	6
Dranken	6
Groenten	6
Fruit	7
Volle granen en aardappelen	7
Peulvruchten	8
Noten en zaden	8
Vetstof	9
Vis	9
Vlees	9
Melkproducten	10
Kaas	10
Eieren	10
Restgroep	11
Broodbeleg	12
Tussendoortjes	12
Tips bij de voedingsdriehoek	13
Neem plantaardige producten	13
Beperk inname van dierlijke producten	13
Drink vooral water	13
Beperk inname ultrabewerkte producten	13
Varieer en zoek alternatieven	13
Eet samen op vaste tijdstippen	13
Eet bewust en met mate	13
Pas je omgeving aan	15
Werk stapsgewijs	15
Geniet van wat je eet!	15
Beweging	16
Tips bij de bewegingsdriehoek	18

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Legende

- Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam, daarom krijgt het voorrang boven alles.
- Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.
- Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, wit vlees (gevogelte) en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.
- Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter
- De rode categorie, staat los van de driehoek. Dat zijn sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... En ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Voedingsgroepen

Dranken

Water is onmisbaar in een evenwichtige voeding. Per dag drink je als volwassene best 1.5l water om je vochtgehalte op peil te houden. Soms drink je best meer, vb. bij warm weer, na sport of een zware fysieke inspanning, na lange tijd in verwarmde aircolucht, bij zwangerschap of tijdens borst-voedingsperiodes, bij ziekte of na het eten van vezelrijke voeding.

Naast water kunnen koffie en thee (zonder suiker) en water met een smaakje zorgen voor extra vocht én afwisseling. Frisdrank, energiedrank, sport-drank en alcohol schrap je liefst zo veel mogelijk.

TIP: de kleur van je urine geeft aan of je wel voldoende drinkt. Bij kleurloze of lichtgele urine drink je voldoende. Donkergele urine geeft aan dat je best meer water drinkt.



Groenten

Groenten leveren koolhydraten, voedingsvezels, vitamines, mineralen en vocht en vormen hierdoor een van onze belangrijkste voedingsbronnen. Bovendien verminderen ze het risico op diverse chronische ziekten.

Eet minstens twee keer per dag groenten. Alle groenten zijn gezond, varieer dus! Geef de voorkeur aan verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen van zout, room of sauzen. Ook groentesoep en groenten uit blik of bokaal zijn ter afwisseling oké. Gebruik niet te veel zout, bouillon en vet wanneer je ze bereidt.



TIP: Wissel zoveel mogelijk af in je groentesoorten. Leg alle kleuren van de regenboog op je bord: zo krijg je alle nuttige voedingsstoffen uit diverse groenten binnen. Kies zoveel mogelijk voor lokaal én seizoensgebonden.

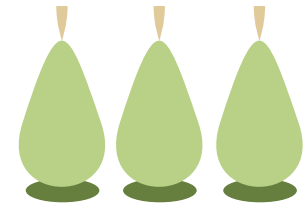
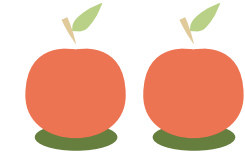


Fruit

Fruit zorgt, net als groenten, voor de aanvoer van koolhydraten, vocht, voedingsvezels, vitamines en mineralen.

Eet dagelijks minimum 2 stukken fruit, zelfs drie voor kinderen of oudere mensen. Fruit is goed voor je gezondheid en drukt het risico op diverse chronische ziekten. Kies liever voor vers fruit dan fruit uit blik of gedroogd fruit. Fruitsappen en smoothies bevatten minder vezels en meer suikers dan vers fruit. Vermijd ze dus als alternatief voor vers fruit.

Pluk niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand, maar varieer tussen de soorten. Je kunt fruit ook eten als dessert of snack.



TIP: Spoel je fruit altijd onder stromend water: zo weer je zoveel mogelijk resten van pesticiden. Je kunt ook extra voorzichtig zijn en je fruit schillen. Helaas gaat zo ook een deel van de voedingsstoffen en vezels verloren. Biologisch fruit wordt niet chemisch bespoten en heeft daardoor op dit vlak een streepje voor.



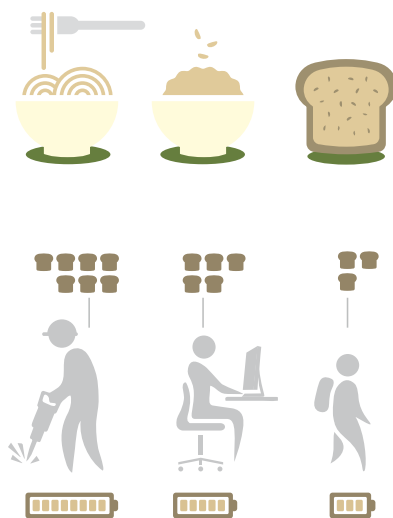
Volle granen en aardappelen

Aardappelen en volle graanproducten zoals volkorenbrood, havermout, bruine rijst en volkorenpasta zijn goed voor je gezondheid. Ze zijn rijk aan voedingsvezels en nuttige voedings-



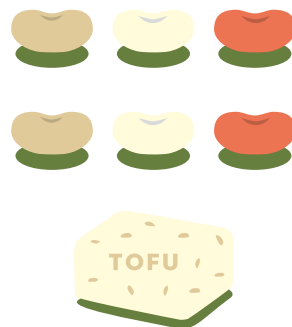
stoffen, in tegenstelling tot producten op basis van witte bloem. Bruin brood en volkorenproducten verdienen dus de voorkeur ten opzichte van hun witte variant. Aardappelen eet je bij voorkeur gewoon gekookt. Je hoeft ze zelfs niet te schillen. Gefrituurde aardappel bereidingen zoals frieten, kroketten of chips beperk je beter. Je eet er ook al snel te veel van.

Eet volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd. Hoeveel je best eet hangt vooral af van je behoefte aan energie. Ben je sportief of heb je een fysiek zware job? Dan verbruik je meer energie dan iemand met een kantoor job.



Peulvruchten

Plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten (o.a. kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ...) zijn een prima alternatief voor vlees, net als tofu, tempé en seitan. Dergelijke vleesvervangers pronken in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek en zijn een zegen voor je gezondheid. Ze verdienen een vaste plaats in je eetpatroon. Zet ze dus zeker één keer per week op je menu, zelfs het liefst nog meerdere keren. Kies hierbij eerder voor de pure variant en niet voor de gepaneerde vleesvervangers.



Noten en zaden

Noten en zaden zijn gezond voor je. Ze verlagen het risico op hart- en vaatziekten en op bepaalde chronische ziekten. Net zoals groenten, fruit, volle granen, aardappelen en peulvruchten horen noten en zaden tot de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.



Eet elke dag een handvol noten en/of zaden. Je doet dat het best in pure, onbewerkte vorm, zonder extra zout of suiker. Een fijne aanvulling zijn gebrande of geroosterde, ongezoeten noten en zaden. Vermijd notenpasta of pindakaas waaraan suiker of extra vet (zoals palmolie) is toegevoegd.



Vetstof

Smeer- en bereidingsvet, zoals minarines, margarines, bak- en braadvetten, boter, halfvolle boter en oliën, leveren in de eerste plaats energie. Vetten voeren echter ook essentiële vetzuren en vet oplosbare vitamines aan.

- Een mespuntje smeervet per boterham en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan.
- Hou rekening met de zogenaamde 'verborgen' vetten in heel wat voedingsmiddelen zoals in melkproducten (vooral kaas en volle melk), vlees, koekjes, chocolade, roomijs,...
- (Olijf)olie en plantaardige margarine of minarine (rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren) (donkergroene zone) zijn beter dan boter en andere vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren (oranje zone van de voedingsdriehoek), vooral omdat ze hart- en vaatziekten kunnen helpen voorkomen.

Vis



Eet één keer per week vis. Kies je voor vette vis, dan geef je je lichaam een boost aan omega 3-vetzuren. Verse vis past heerlijk bij een warme maaltijd en vis uit blik eet dan weer lekker weg bij een slaatje of als boterhambeleg. Wissel van vissoort. Kies voor vis die seizoensgebonden en duurzaam is. Je ziet het aan de labels op de verpakking: MSC-label (duurzame vangst) of ASC-label (duurzame kweek).

Vlees

De impact van vlees op je gezondheid is dubbel. Het is een bron van eiwitten, vitamines (zoals B1, B2, B6 en B12) en mineralen (zoals zink, ijzer, fosfor en selenium). Anderzijds bevatten nogal wat vleessoorten een hoog gehalte aan verzadigd vet. Vleesbereidingen bevatten vaak ook veel zout en andere toevoegingen. Hou dus rekening met het soort vlees dat je eet en de hoeveelheid. Verkiez wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Vlees hoeft zeker niet elke dag op het menu te staan, gebruik ook vleesvervangers. Sta ook altijd even stil bij het vetgehalte.

Wit vlees



Wit vlees komt van kippen en ander gevogelte. De impact op onze gezondheid is niet duidelijk aangetoond: geen ongunstige effecten, maar ook geen gunstige. Eet maximaal twee tot drie keer per week vers wit vlees.

Rood vlees



Runderen, varkens, schapen en geiten zijn leveranciers van rood vlees. In deze categorie hoort ook versneden en gemalen

vlees waaraan niets werd toegevoegd. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) concludeerde in 2015 dat er een verband is tussen het eten van rood vlees en een verhoogd risico op darmkanker. Een hoge consumptie van rood vlees zou ook samenhangen met een hoger risico op longkanker, beroerte en diabetes type 2. Eet maximaal één tot twee keer per week vers rood vlees.

Bewerkt vlees



Bewerkt vlees werd bijvoorbeeld gerookt, gezouten of gedroogd om de smaak of de houdbaarheid te beïnvloeden. Denk aan charcuterie zoals salami of ham, en vers bewerkt vlees waaraan zout of additieven (zoals nitriet en fosfaten) zijn toegevoegd zoals spek. Een dagelijkse consumptie van meer dan 50 gram bewerkt vlees is in verband gebracht met een verhoogd risico op darmkanker, beroerte en diabetes type 2. Eet zo weinig mogelijk bewerkt vlees.

Melkproducten



Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten, mineralen (zink, fosfor, kalium en magnesium) en vitamines (A, B2, B12 en D). Melk en melkproducten kunnen voor- en nadelen hebben voor je gezondheid. Voor de wetenschap is dit nog niet 100% duidelijk. Naast melkproducten kan je calcium ook halen uit plantaardige bronnen zoals bepaalde groenten, peulvruchten en volle granen. Ook drinkwater kan een bijdrage leveren aan de calciuminname. Sojadrink die verrijkt is met calcium en vitamines heeft een vergelijkbare voedingswaarde als melk en kan melk dus evenwaardig vervangen.

Kaas



Kaas past in een gezond voedingspatroon, maar matig je porties en de frequentie waarmee je het eet.

In harde kazen zit veel calcium, maar ook relatief veel verzadigd vet en zout. Kies daarom liever voor magere en halfvette kazen of plattekaas. Plattekaas bevat minder vetten en zout, en hoort eigenlijk eerder bij de melkproducten dan bij de kazen. Wissel magere en halfvette kaassoorten af met kazen met een hoger vetgehalte. Geniet er vooral van en overdrijf niet in je porties.

Je kunt een melkproduct eens door een portie kaas vervangen, zolang je op je porties let. Een kleine dagelijkse portie kaas levert je eiwitten, mineralen zoals calcium, en vitamines zoals A, D, B2 en B12 op.

Eieren



Eieren berokkenen je gezondheid geen uitdrukkelijke schade, al doen ze er ook geen wonderen voor. Daarom vind je ze in de lichtgroene groep van de voedingsdriehoek terug.

Vroeger kreeg je vaak te horen dat je maximaal drie eieren per week mocht eten, omdat 'ze slecht zijn voor je cholesterol'. Dat advies is voorbijgestreefd. Toch eet je het best niet meer dan zeven eieren per week, anders vergroot je mogelijk je kans op diabetes.

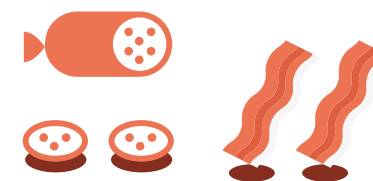
Restgroep

Chips, taart, wijn, ... spot je in de restgroep van de voedingsdriehoek. De restgroep bevat voedingswaren die overbodig zijn in een evenwichtig voedingspatroon. Bij te hoge inname schaden ze zelf je gezondheid. Ze barsten van zout, suiker en/of vet en zijn vaak ultrabewerkt. De producten uit de restgroep bij de voedingsdriehoek zitten ingebakken in onze eetcultuur.

Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje genieten, maar met mate. Streef altijd naar een evenwichtig voedingspatroon. Dat betekent: veel verse, weinig of niet-bewerkte producten en weinig ultrabewerkte producten. Kies je te vaak voor andere voedingsmiddelen? Dan wordt je voeding onevenwichtig, met alle gezondheidsrisico's van dien.

In de restgroep van de voedingsdriehoek vind je:

- alcoholische dranken zoals wijn, bier, likeur en sterkedrank
- suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank
- suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, cake, taart, snoep en boterhambeleg zoals choco of speculaaspasta. Vaak ook nog eens rijk aan (verzadigd) vet.
- vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers en diepvriespizza
- zout: keuzenzout, kruidenmengeling en bouillon op basis van zout
- bewerkt vlees, charcuterie





Broodbeleg

Het beste is om zoet en hartig beleg af te wisselen. Dit stilt snel en langer je honger. Bovendien is het zo gemakkelijker om je aan de aanbevolen hoeveelheden van beide types te houden.

Bananen, aardbeien, kiwi's of ander fruit vormen een perfecte basis voor zoet beleg. Notenpasta op basis van 100% noten is een goed alternatief. Kies zoet beleg best in zijn puurste vorm. Ter afwisseling kan eventueel confituur, stroop of honing. Dat is beter dan bijvoorbeeld choco en speculaaspasta die een stevige portie suiker én (verzadigd) vet bevatten.

Voor hartig beleg kan je kiezen uit bijvoorbeeld:

- groenten: rauw, gegrild of als spread
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus
- eieren bv. hardgekookt
- kaas zoals cottage cheese, mozzarella, plattekaas
- vis bv. haring of sardientjes
- (gebakken of gekookte) kip- of kalkoen

Tussendoortjes

Kleine honger still je met een variëteit aan gezonde tussendoortjes. Rauwe groenten, vers fruit, noten en zaden zijn helemaal oké, net als een volkoren boterham, soep en natuur yoghurt.

Als je echt zin hebt in een koekje, kies dan eerder voor een granenkoek, mueslireep of droge koek. Het is wellicht geen verrassing dat tussendoortjes als chocoladekoeken, (suiker) wafels en cake een minder goede keuze zijn. Verwen jezelf af en toe met een kleine portie.



Tips bij de voedingsdriehoek

De drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek vormen de wetenschappelijke basis voor de tien tips die hier volgen. Zo willen we jou bewustmaken van gezonde voeding en je motiveren om zelf aan de slag te gaan. Wat eet je het best en hoe doe je dat:

Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

Beperk je inname van dierlijke producten

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

Drink vooral water

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

Varieer en zoek alternatieven

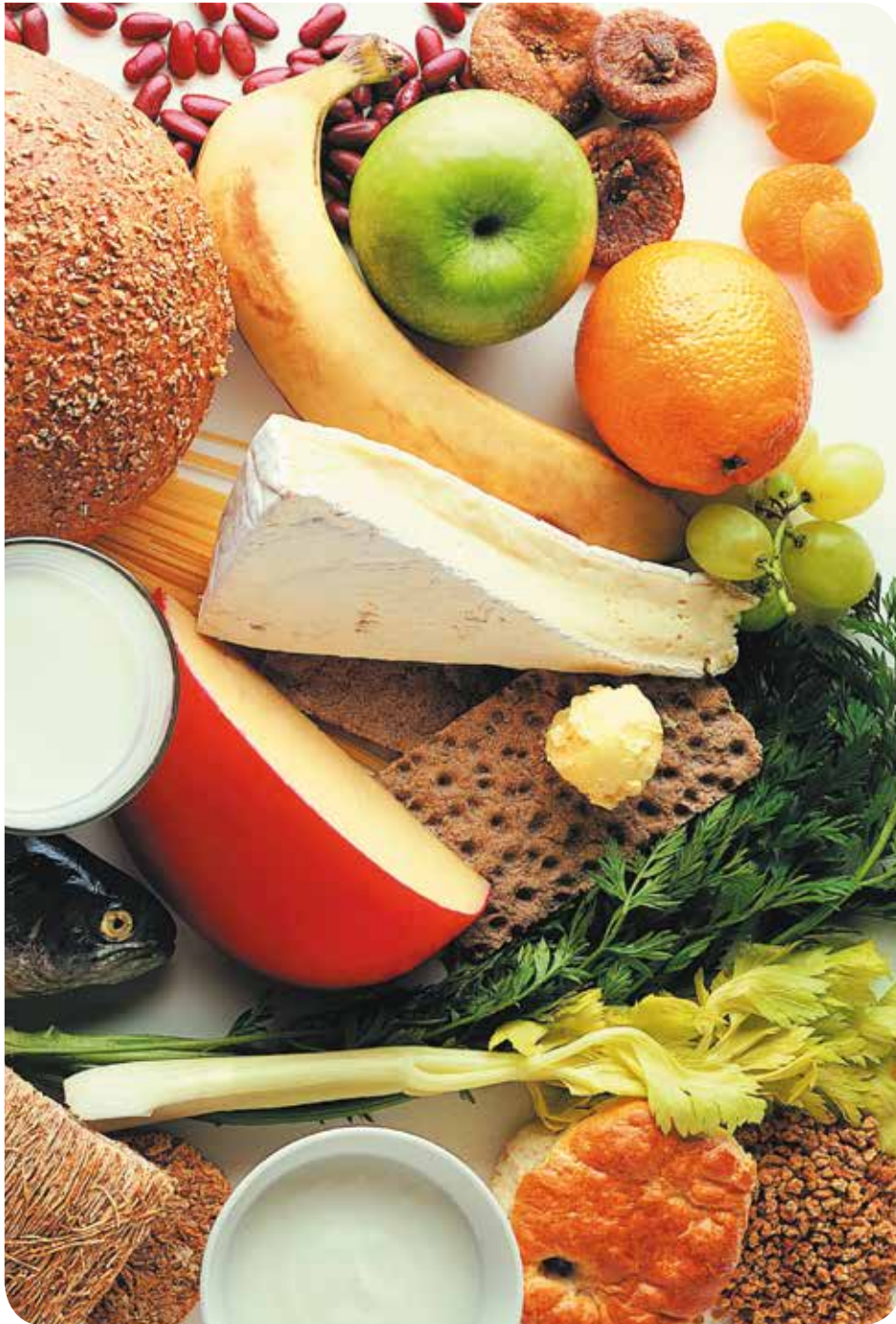
Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. Vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Las indien mogelijk vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Eet samen met anderen, zo houd je regelmaat. Heb je een gezin? Als ouder geef je het goede voorbeeld aan je kind. Geef hen de kans om nieuwe dingen te proeven.

Eet bewust en met mate

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Eet aan tafel, kauw langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.



Pas je omgeving aan

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. Neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstation snacks je onderweg niet in verleiding brengen.

Werk stapsgewijs

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf.

Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

Geniet van wat je eet!

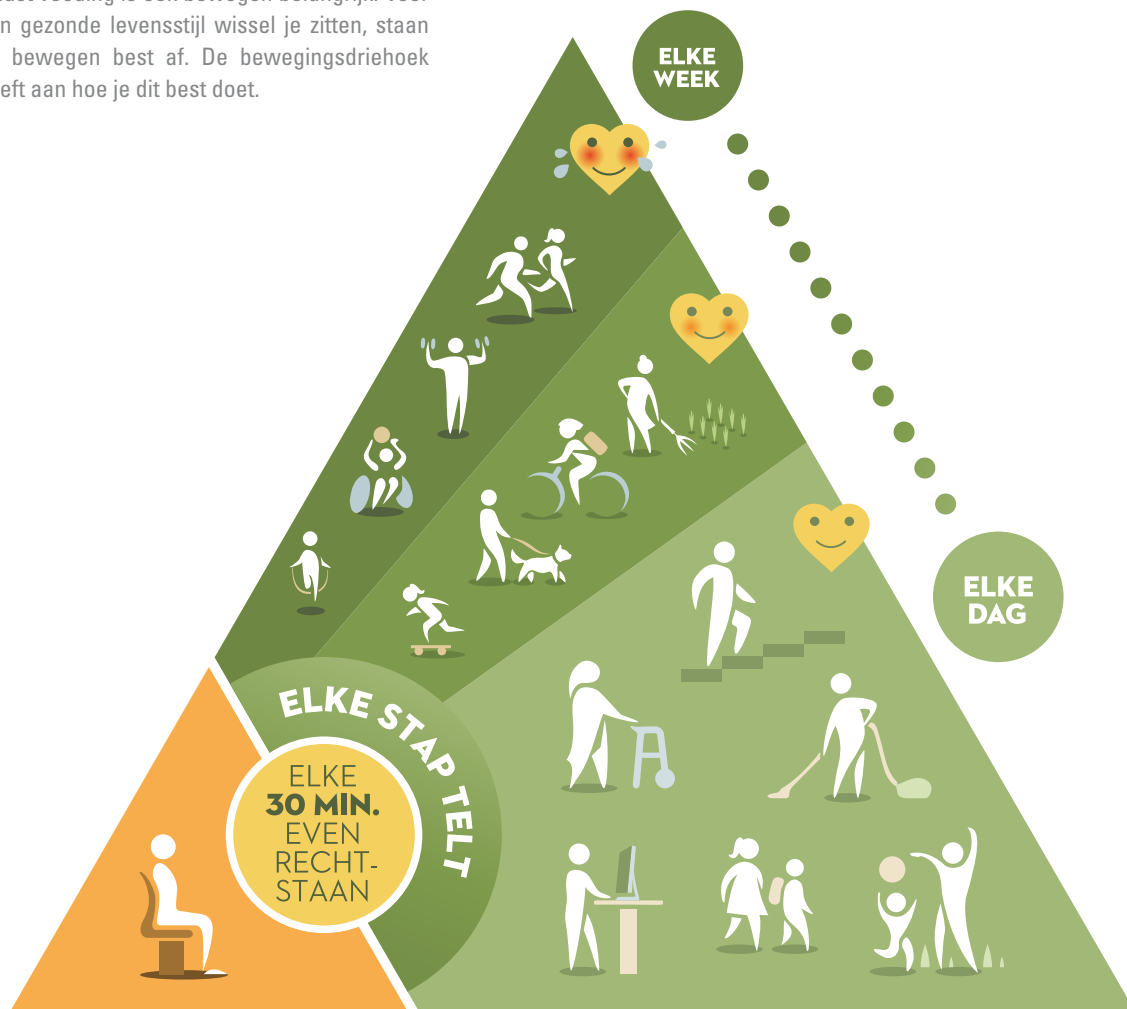
Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitpatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel).

Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten. De tips voor wat je het best eet, zitten verwerkt in de voedingsdriehoek. Die geeft weer welke voedingsmiddelen de beste keuze zijn en welke je beter beperkt - met het oog op je gezondheid en het milieu.



Beweging

Naast voeding is ook bewegen belangrijk. Voor een gezonde levensstijl wissel je zitten, staan en bewegen best af. De bewegingsdriehoek geeft aan hoe je dit best doet.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Legende

- Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. We brengen gemiddeld meer dan acht uur per dag zittend door: thuis, op school en op het werk. Ook als we onderweg zijn, zitten we in de auto of op de trein en in onze vrije tijd spelen we met de computer, gaan we naar de bioscoop of lezen we een boek. Elke dag is een uitdaging om veel en lang te zitten. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken én onderbreken, om het half uur als het kan. Als je op de bewegingsdriehoek kijkt, vind je sedentair gedrag of lang stilzitten dan ook terug in de oranje zone.
- Bewegen is gezond. Daarom heeft bewegen de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging. In licht intensieve beweging schuilen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt... Je vindt licht intensief bewegen dan ook terug in de onderste laag van de groene zone in de bewegingsdriehoek. Probeer alvast het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen tijdens je taken: bijvoorbeeld staand computeren, huishoudelijke taken doen, spelen met het gezin of de trap nemen.
- Heel wat Vlamingen bewegen te weinig om gezond te zijn. Want gezond bewegen is meer dan slenteren of kuieren. Nochtans is stevig wandelen, tuinieren of fietsen haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest. Matig intensief bewegen levert je meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen: zowel fysiek als mentaal. Beweeg dagelijks dus ook een stukje aan matige intensiteit. Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen en slaat je hart sneller. Je bent nog niet buiten adem en je kunt nog gewoon praten. Je vindt deze manier van bewegen terug in de middelste groene zone van de bewegingsdriehoek. De bewegingsintensiteit van de lagen eronder en erboven is respectievelijk lager en hoger.
- De donkergroene zone bevindt zich bovenaan in de bewegingsdriehoek. Deze zone staat voor hoog intensief bewegen: lopen, een partijtje basketbal, ... Het verschil met de middelste en onderste laag? Als je hoog intensief beweegt ga je ook zweten. Bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor je gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. Beweeg dus minstens één keer per week hoog intensief voor de mooiste gezondheidsbonus!

Probeer ook om je spieren wekelijks te trainen en zo te versterken.

Tips bij de bewegingsdriehoek

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de acht tips van de bewegingsdriehoek.

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

2. Zet stap voor stap

Als je vaak lang en ononderbroken stilzit is het goed om hier geleidelijk aan verandering in te brengen. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk.

Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven, want een beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

3. Ga elke dag voor een gezonde mix

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken, door bijvoorbeeld te stappen op je werk.

Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit, neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

4. Varieer waar je beweegt en minder zit

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.



5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld.

Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan.

6. Voel je goed

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

7. Denk vooruit en plan

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:

- Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
- Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
- Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.
- Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Heb je een gezin? Spoor je kinderen aan en geef het goede voorbeeld.

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard!

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt, en bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'.

Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast. Zo mis je er op de dag van je wandeling minder gemakkelijk vanonder.



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidsbevordering van CM.

Je kunt deze en andere folders van de dienst Gezondheidsbevordering downloaden via www.cm.be/publicaties. Of vraag ze telefonisch of per mail op bij je CM-ziekenfonds.

Heb je een klacht? Laat het ons weten via www.cm.be/klachten. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© CM – januari 2018

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?