



Beweeg je leefstijl richting (meer) vitaliteit, juist nu!

Waarschijnlijk weten we het allemaal wel dat onze leefstijl nauw samenhangt met hoe gezond we zijn, met hoe fit we ons voelen, met ons stressniveau, met onze mate van geluk, met hoe oud we worden en vooral ook de manier waarop. De vele wetenschappelijke onderzoeken laten over die samenhang geen enkele twijfel bestaan. Nu is een gezonde leefstijl geen 100 procent garantie dat je een gezond en gelukkig leven krijgt. Het leven is immers niet altijd eerlijk. Maar de kans dat je tot op hoge leeftijd gezond blijft en volop van het leven kunt genieten wordt door de juiste leefstijl wel een stuk waarschijnlijker (William Cortvriendt, Actieboek tegen Covid-19).

In onze huidige omgeving kan een gezonde leefstijl echter een grote uitdaging zijn. Overal liggen verleidingen op de loer en worden we naar onze evolutionaire instincten getrokken.

De mens heeft een sterke voorkeur voor zoet en zout. Bij schaarste en honger ondersteunt dit instinct de kans op overleving. Bij overvloed leidt dit instinct tot overeten en ongezonde voeding.

De mens is liever lui dan moe. De oorspronkelijke omgeving lokte beweging uit om in veiligheid en in leven te blijven. De moderne omgeving heeft nauwelijks nog noodzaak tot bewegen en leidt tot inactiviteit.

De mens registreert de kleinste prikkels en triggers. In de oertijd ondersteunde dit instinct om gevaar te zien en op tijd te vechten/vluchten. In de huidige wereld vol impulsen leidt het tot overprikkeling. Je staat altijd “aan”.

Deze instincten zijn in de 21ste eeuw veel minder nodig, maar helaas nog wel in ons oerbrein aanwezig. Door al het comfort en technologie kunnen we ongemerkt naar een ongezonde(r) leefstijl getrokken worden met veel kunstmatige koolhydraten, inactiviteit en chronische overprikkeling. Het gevolg kan zijn dat het lichaam op een gegeven moment signalen gaat afgeven: je wordt moe, slaapt slechter, je wordt wat zwaarder, je stemming verandert, minder energie (om te sporten) – kortom: je zit niet lekker in je vel.

Kan, maar hoeft niet. Wanneer je bewust bent van je eigen gedrag, kennis hebt van een gezonde leefstijl en ook werkelijk actie onderneemt, kan je jezelf met alles wat je doet, eet en denkt versterken! Daarbij is het goed te beseffen dat een gezonde leefstijl geen doel op zich is, maar een middel om te kunnen doen wat jij echt belangrijk vindt, waar jij gelukkig en blij van wordt. Krijg daar inzicht in! Het gaat veel makkelijker - bijna automatisch – om in beweging te komen richting iets wat je belangrijk vindt.

Jouw eigen doelstellingen en belangrijkste waarden bepaal je natuurlijk zelf. De rest van dit artikel staat vol met bewezen leefstijltips en achtergrond informatie die je kan gebruiken om jouw eigen doelstelling te behalen. Let's go!



Ontspanning

Wanneer je goede voeding eet, voldoende beweegt maar chronische stress ervaart, is het bijna onmogelijk jouw doelstelling te behalen. Acute stress is vaak functioneel en op de langere termijn gezond ☺, chronische stress is echter ziekmakend ☹.



Tijdens stress is het sympathische zenuwstelsel (fight/flight) actief. In rust is het parasympathische zenuwstelsel (rest/digest) actief. Bij chronische stress is de balans tussen het gaspedaal (sympathicus) en de rem (parasympathicus) verstoord en blijft de sympathicus dominant. Er is een continue aanmaak van de stress hormonen adrenaline en cortisol, wat leidt tot slaapproblemen, overgewicht en uiteindelijk lichamelijke vermoeidheid/uitputting. Pas wanneer we in rust verkeren, werken onze stelsels weer optimaal! Het is dus zaak dat we gedurende de dag meer in rust zijn.

Tips ter ontspanning

- Een rustige buik ademhaling via de neus in en uit met verlenging van de uitademing (activeert de parasympathicus via de N. Vagus). Focus 3x per dag 5-10 min (of telkens wanneer je er behoefte hebt) op een rustige buikademhaling door de neus in en met verlenging van je uitademing, dit heeft een ontspannend effect op lichaam en geest. Laat alle gedachten die opkomen voor wat ze zijn. Merk ze op, maar ga direct weer terug met je focus naar je ademhaling. In rust is een ademfrequentie van 5-7 herhalingen optimaal. Meer dan 10 herhalingen per minuut is onnodig en brengt ons in de vechtvluchtstand.
- Slaap minimaal 7,5 uur per nacht . Tijdens een goede nachtrust vindt herstel en groei plaats en het brengt al onze systemen weer in balans, waaronder het autonome zenuwstelsel.
- Douche koud af en controleer tegelijk je adem. Zo leer je je lichaam tijdens acute stress te ontspannen, wat een training is van de flexibiliteit van je autonome zenuwstelsel.
- Doe aan yoga en/of andere vormen van regelmatige beweging, het versterkt het immuunsysteem en ontspant lichaam en geest.



Voeding

Voeding heeft een groot effect op jouw gezondheid. Je eet en drinkt tenslotte iedere dag. Je kunt jezelf bewust met voeding versterken, maar ook onbewust verzwakken. Ons huidige voedingsaanbod bestaat uit een overmaat aan industrieel bewerkte en daardoor snel verteerbare koolhydraten. Dit zijn vaak producten met een overmaat aan suiker en (trans)vetten en een relatief tekort aan de voor het lichaam belangrijke vezels, vitamines en mineralen. De industrieel bewerkte producten voeden het lichaam veelal niet, sterker nog...ze belasten het lichaam. Bovendien piekt door deze snelle koolhydraten de bloedsuikerspiegel met als gevolg aanmaak van insuline door de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat glucose uit het bloed naar de cellen wordt getransporteerd, eerst naar de spieren en de lever, het restant wordt opgeslagen als vet. Frequent hoge insuline spiegels heeft dan ook een sterke relatie met overgewicht. Regelmatig te hoge insuline spiegels en overgewicht verstoren bovendien het werkingsmechanisme van ons verzadigingshormoon leptine, dat onze hersenen laat weten dat er voldoende energie is, dat we kunnen stoppen met eten en dat er energie kan gaan naar onderhoud en ook voortplanting. Het gevolg kan zijn een verstoord eetgedrag.

Alles start met een bepaalde basiskennis over gezonde voeding. Met de juiste voeding zul je ervaren dat je bloedsuikerbalans stabiel wordt, dat je je energiekeer gaat voelen en minder moe bent. Daarbij is perfectie echt geen noodzaak. Wanneer je voor 80% een goed voedingspatroon hanteert, mag je ook best wel eens voor 20% afwijken☺

Tips voor voeding

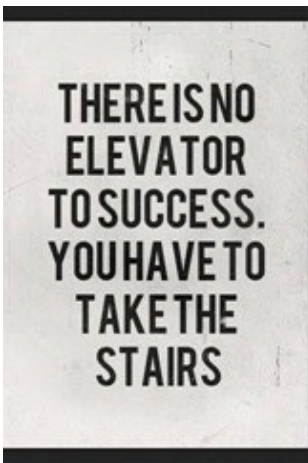
- **Varieer!**
Dit vergroot de kans om alle essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen, vergroot de diversiteit in de samenstelling van de darmbacteriën (= gezondheidsbevorderend voor lichaam en geest) en verkleint de kans op voedselovergevoeligheden.
- Vermijd of beperk de inname van bewerkte (snelle) koolhydraten en suikers
- Eet meer groente! Ze bevatten veel gezonde stoffen zoals vocht, vitamines, mineralen, fytonutriënten én vezels. En die vezels zijn weer voeding voor de goede bacteriën in je darm (ook wel het 2e brein genoemd). Deze bacteriën zetten vezels om in korteketenvezuren (oa butyraat) Deze vetzuren hebben een grote positieve uitwerking verschillende functies in het lichaam, waaronder ons zenuwstelsel. Concreet: Eet bij minimaal 2 maaltijden per dag groente, streef naar 500 gram per dag per pp.





- Eet zo onbewerkt mogelijk, denk aan veel (zee)groente, fruit, zeewieren, paddenstoelen, kruiden, noten en zaden, eieren, vis en schaal- en schelpdieren, en voor wie het goed kan verdragen volkoren granen en volle yoghurt of kwark.
- Eet voldoende natuurlijke verzadigde vetzuren (bv kokosolie en gevogelte) en onverzadigde vetzuren (eet vooral meer omega 3 in bv vette vis, avocado, pompoenpitten).
- Eet voldoende eiwitten, ze zijn essentieel voor het behoud van onze gezondheid!
- Drink voldoende water en daarnaast 3-4 koppen kruidenthee en evt (ongezoete) koffie. Water is het transportmedium van voedingsstoffen naar weefsels toe en van afvalstoffen van weefsels af.
- Geniet! Als je ontspannen eet, neem je de voedingsstoffen beter op.

Beweging



Optimale gezondheid is niet mogelijk met een inactieve leefstijl. Gebrek aan lichaamsbeweging staat zelfs (mede) aan de basis van de huidige welvaartsziekten. Dat is logisch te verklaren, want voor onze overleving was beweging essentieel. Hadden we in een natuurlijke buitenomgeving altijd een actieve leefstijl, tegenwoordig zitten we vooral stil in een onnatuurlijke binnen omgeving. Voor het behoud van je gezondheid is beweging essentieel en het heeft effect op je lichaam én geest.

Er is nogal wat om voor te bewegen! Uit onderzoeken blijkt dat regelmatige beweging het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (door een verbetering van de insuline gevoeligheid) en sommige vormen van kanker (o.a. darm- en borstkanker) vermindert. Regelmatige beweging leidt tot een lagere bloeddruk, een betere samenstelling van bloedvetten (triglyceriden en cholesterol), en een verlaging van ontstekingswaarden. Vooral bij ouderen is beweging essentieel voor het in stand houden van bot- en spiermassa en valpreventie. Verder werkt beweging preventief tegen angst en depressie en kan het zelfs tot vermindering van lichte angst en depressie leiden. Een actieve levensstijl verhoogt het energieniveau, cognitieve functie (verlaging van risico op cognitieve achteruitgang en dementie), welbevinden en de kwaliteit van leven. Als je dit zo leest, kan je toch bijna niet meer in je luie stoel blijven zitten. Bovendien is passende beweging leuk, het leidt vaak tot sociale contacten en het verbindt mensen met elkaar.



Tips voor beweging; De beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen zijn als volgt:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.

- Doe 2-3x/week een intensieve(re) training van 30-60 min, met aandacht voor kracht en conditie, voor ouderen bovendien gecombineerd met balansoefeningen.
- En, voorkom veel stilzitten! Met andere woorden: een half uurtje bewegen/sporten per dag kan de schade van verder langdurig stilzitten niet compenseren. Te veel stilzitten leidt tot een verminderde doorbloeding van allerlei weefsels waardoor deze eerder een tekort aan zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Een onderbreking van 1 minuut per uur kan al positieve effecten hebben!
- Tot slot. Kies sport- en bewegingsvormen die je leuk vindt en die je ook werkelijk kan volhouden!

6		
7	<i>Zeer zeer licht</i>	
8		
9	<i>Zeer licht</i>	
10		
11	<i>Tamelijk licht</i>	} Bewegen voor gezondheid
12		
13	<i>Redelijk zwaar</i>	} Fitnorm
14		
15	<i>Zwaar</i>	
16		
17	<i>Zeer zwaar</i>	
18		
19	<i>Zeer zeer zwaar</i>	
20		

De intensiteit van bewegen kan je bepalen door middel van hartfrequentie, maar bij afwezigheid van een hartslagmeter ook door middel van de Borgschaal (zie Figuur), een subjectieve manier om de inspanning / vermoeidheid van een persoon te schatten of om de intensiteit van een activiteit te indiceren.

Matig intensief bewegen komt overeen met een Borgscore van 11-13; Tamelijk licht tot Redelijk zwaar, waarbij men nog goed 2 zinnen achter elkaar kan praten.

De wat intensievere trainingen mogen overeenkomen met een Borgscore van 13-15; Redelijk zwaar tot zwaar, waarbij na een paar woorden / een zin een pauze moet worden ingelast in het praten.



Geraadpleegde bronnen en boeken om verder te lezen:

- **Actieboek tegen Covid-19**
William Cortvriendt

- **Oersterk (Coach Opleiding)**
Richard de Leth

- **Verademing**
Bram Bakker en Koen de Jong

- **Gezond van Kop tot Teen**
Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens en Juglen Zwaan

Voor meer informatie over Beweging in Leefstijl en/of voor het maken van een afspraak, mail naar Mariëlle Spekreijse - Sportcentrum VU m.spekreijse@vu.nl.