

# Dubbel30 dossiers

## Dossier sport & bewegen

### Hoeveel moet ik bewegen om gezond te blijven?

Om gezond te blijven is het verstandig om voldoende te bewegen. Er zijn normen vastgesteld hoeveel je moet bewegen. Dit wordt de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB) genoemd. De NNGB is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen. Hoeveel je precies moet bewegen om gezond te blijven, hangt af van je leeftijd.

In de tabel hieronder staat hoeveel je minstens zou moeten bewegen. De norm is vooral gericht op fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en het onderhouden van gezondheid.

Leeftijdscategorie	Norm
Jeugd (<18 jaar)	dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie)
Volwassenenen (18-55 jaar)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u
Ouderen (55-plussers)	een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u

Deze norm zegt iets over hoeveel je minstens moet bewegen. Als je nog meer beweegt dan kan dat, tot een bepaald niveau, ook nog extra gezondheidswinst opleveren.

### Wat houdt 'matig intensief bewegen' eigenlijk in?

Deze vage omschrijving wordt duidelijk als we uitgaan van ons energieverbruik in rust. In rust, bijvoorbeeld tijdens zitten of liggen gebruiken we natuurlijk óók energie. De hoeveelheid energie die we verbruiken is afhankelijk van ons gewicht. Het totale energieverbruik in rust is dus voor iedereen verschillend!

Dit energieverbruik in rust heeft een naam: MET. MET is een afkorting voor METabolic equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Onze MET-

waarde in rust is 1. Een MET-waarde van 2 geeft dus aan dat je tweemaal de energie verbruikt die je tijdens rust nodig hebt. Nu we weten wat we in rust gebruiken, kunnen we ook de term "matig intensief" omschrijven.

Voor volwassenen geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met MET-waarden tussen 4 en 6.5. Activiteiten die hierbij passen zijn: wandelen 5 km/uur = 4 MET, fietsen 16 km/u = 6.5 MET. Voor jeugd geldt een MET-norm van 5 (fietsen) tot 8 (rennen). Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 (wandelen 4 km/u) tot 5 (fietsen 10-12 km/u). Bekijk voor een indruk van activiteiten met bijbehorende MET-waarden de tabel.

Activiteit	MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1.0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2.0
Wandelen 4 km/uur	3.0
Wandelen 5 km/uur	4.0
Fietsen 10-12 km/uur	5.0
Fietsen 16 km/uur	6.5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5.0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20.0
Rennen/joggen	8.0

### ***Wat is het verschil tussen bewegen en sporten?***

De begrippen bewegen of sporten liggen dicht bij elkaar. Bewegen heeft als doel op een ontspannen wijze actief te zijn bijv. op zondag rustig met je ouders en broers en zussen naar een familielid fietsen of wandelen naar de winkel. De bedoeling is om de afstand niet steeds sneller af te leggen, maar om in beweging te zijn. Het risico op blessures is bij deze vorm van bewegen klein. Sporten kan als doel hebben om steeds beter, sneller of krachtiger te worden. Sporten zal vaak hogere eisen aan het lichaam stellen. Topsport stelt nog hogere eisen aan het lichaam. De begeleiding is echter vaak beter: professionele trainer, medische begeleiding, goed materiaal enz. De kans om een blessure op te lopen is bij toenemende sportintensiteit steeds groter.

### ***Wat moet ik doen als ik al heel lang niets aan lichaamsbeweging heb gedaan?***

Als je heel lang niets aan lichaamsbeweging hebt gedaan, dan is het belangrijk om je conditie heel geleidelijk weer op te bouwen. Je hoeft je niet helemaal in het zweet te werken. Als je elke dag een stukje fietst, wandelt of je kamer nu eindelijk eens flink gaat opruimen, dan krijg je vanzelf een betere conditie. Ga vervolgens iets langer bewegen en maak het jezelf iets moeilijker door ook wat harder te lopen.

*Bron: Medic Info*

### **Moet lichaamsbeweging pijn doen om effect te hebben?**

Nee, lichaamsbeweging moet geen pijn doen. Wanneer je gaat sporten of bewegen zullen je spieren licht vermoeid raken. Deze vermoeidheid trekt meestal na een paar seconden rust weg en is onderdeel van het proces dat de spieren sterker maakt. Denk eraan dat pijn over het algemeen een teken is dat je moet stoppen met de oefening of in ieder geval het tempo of de intensiteit daarvan moet verlagen.

*Bron: Medic Info*

### **Is het verstandig om bij de duursporten iedere training te gebruiken om een snellere tijd neer te zetten?**

Nee, niet iedere training mag je als een wedstrijd met de klok gebruiken. Dit kan voor blessures zorgen en voor een minder grote vooruitgang in je prestaties op lange termijn. Een goede training moet steeds verschillend zijn. De ene keer doe je een rustige duurloop en een volgende keer een intervaltraining. Een wedstrijd is wel handig om jezelf te testen. Maak daarom voor jezelf een wedstrijdschema.

### **Voorkom ik door uitvoeren van rekoefeningen blessures?**

Het voorkomen van blessures door rekken is niet bewezen. Ook is er geen bewijs dat door rekken de prestaties verbeteren. Door de oefeningen te doen word je wel leniger.

### **Is het verstandig om bij spierpijn de spieren te rekken?**

Nee, de huidige kennis over spierpijn geeft aan dat rekken niet verstandig is bij spierpijn. Spierpijn is een gevolg van overbelasting van de spieren waardoor kleine beschadigingen in de spier ontstaan. Rekken zou ervoor zorgen dat het langer duurt voordat die beschadigingen zijn genezen. Een korte rustperiode of een rustige hersteltraining is wel toegestaan.

### **Is sporten gezond bij diabetes mellitus, hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte?**

Sporten is gezond, ook bij heel veel ziektes of aandoeningen. Ook bij diabetes, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte is sporten gezond. Het is heel verstandig om met name bij diabetes en hoge bloeddruk het sporten eerst te bespreken met uw behandelend arts of huisarts om eventuele problemen te voorkomen. Sporten heeft bij al deze aandoeningen een gunstige uitwerking.

### **Mag ik als jongere ook aan krachtsport doen?**

Ja, maar met mate. De gewichten mogen zeker niet te zwaar zijn. Lichte gewichten met veel herhalingen zijn toegestaan. De voorkeur gaat uit naar veel

en gevarieerd bewegen. Krachtsport kan te eenzijdig zijn, maar samen met andere vormen van sport kan het de gezondheid bevorderen.

### **Ik heb last van astma. Is het dan verstandig om ook te gaan bewegen.**

Ja, juist voor jongeren met astma is het belangrijk om voldoende te sporten. Door je in te spannen zul je natuurlijk wel af en toe buiten adem zijn, maar dat is normaal. Uiteindelijk zul je merken dat je gedurende de dag meer lucht zult krijgen doordat je een betere conditie hebt.

### **Hoe voorkom ik blessures?**

Om blessures, dat betekent overbelasting van weefsels zo veel als mogelijk te voorkomen zijn er een aantal richtlijnen die je op moet volgen.

- Begin altijd met een goede warming-up. Beweeg vijf tot tien minuten op een rustige tempo waar je wel warm van wordt, gevolgd door verschillende losmaakoefeningen van de spieren. Hierna kan het bewegen kort worden herhaald op een hoger tot maximaal tempo. Tijdens sporttoernooien is het ook verstandig om voor elke wedstrijd een korte warming-up te doen, zodat je weer warm begint aan de nieuwe wedstrijd.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de omvang van de trainingen langzaam op. Bouw dus, vooral na een blessure of ziekte, de training weer zeer rustig op tot het oude niveau.
- Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze kan bestaan uit enkele minuten rustig bewegen en het uitvoeren van een aantal losmaakoefeningen.
- Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Als er sprake is van (lichte) voetafwijkingen, bijvoorbeeld knikplatvoeten, is het belangrijk daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen.
- Train zoveel mogelijk op een verschillende ondergrond, loop bijvoorbeeld eens in het bos en niet alleen op asfalt. Deze variatie zorgt ervoor dat spieren en pezen zich goed ontwikkelen en zich beter kunnen aanpassen aan de omstandigheden. Vermijd glibberige ondergronden.
- Sporters met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op blessures. Bij overgewicht helpt afvallen mee om overbelasting te voorkomen.

Naast deze tips die elke training kunnen worden uitgevoerd zijn algemene spierversterkende oefeningen aan te raden voor een sporter. Sterkere spieren zijn beter in staat om grote weerstanden op te vangen, waardoor de kans op een spierblessure vermindert.

## **Dossier voeding en sport & bewegen**

### ***Wat is de beste manier om vet kwijt te raken?***

De beste manier om lichaamsvet kwijt te raken, is gezond te eten en geregeld een flink stuk te wandelen, fietsen, zwemmen of dansen. Tijdens zulke bewegingen verbrandt het lichaam vet, maar alleen als je de oefening op een laag of matig intensief niveau uitvoert. Eén van de beste manieren om te weten of je de oefening op de juiste manier doet, is met je vriend(in) te praten terwijl je bezig bent. Dat mag niet te veel moeite kosten. Als dit je niet lukt, dan mag het een tandje minder.

*Bron: Medic Info*

### ***Val je door te gaan sporten en bewegen af?***

Ja, ieder mens verbruikt per dag calorieën. Calorieën krijg je binnen door eten en drinken en verbrand je door beweging. Maar ook in rust, zelfs in je slaap, worden calorieën verbrand. Door meer te gaan sporten en bewegen verbrand je meer calorieën. Sommige sporten zoals hardlopen, squash en aerobics vragen een hoog calorieverbruik. Echte marathonlopers hebben dan ook vaak erg weinig vet. Hoe langer je sport en hoe meer je ervan moet zweten hoe meer je lichaam de calorieën zal verbranden. Je moet natuurlijk wel opletten dat je niet extra veel of ongezond gaat eten, want dan schiet het natuurlijk nog steeds niet op.

*Bron: Medic Info*

## **Hoe zit het dan met extra vitamines en sportrepen en zo?**

### *Vitamines*

Veel sporters gebruiken vitamine- en mineralenpreparaten (bijvoorbeeld pillen). Als je gezond eet, is dit niet nodig. Je krijgt dan met je eten namelijk al genoeg Vitamines en mineralen binnen. Een teveel aan sommige vitamines is zelfs slecht voor je.

### *Sportrepen*

Speciale repen voor sporters bevatten in vergelijking met normale repen veel energie en weinig vet. Maar ze zijn niet echt nodig. Een dubbele bruine boterham met banaan is een betere keus.

### *Eiwitpreparaten*

Eiwitpreparaten worden door krachtsporters gebruikt voor hun spieren. Eiwitpreparaten zijn overbodig. In een gewone voeding zit al meer dan genoeg eiwit. Beter is een glas extra melk te drinken met eiwit én kalk.

*Bron: voedingscentrum*

## **Voor school moet ik een werkstuk maken over gezond eten. Maar wat is eigenlijk gezond eten?**

De regels van de schijf van vijf kunnen je snel uitleggen wat gezond eten is. Die regels zijn:

- eet gevarieerd;
- eet niet teveel en zorg dat je lekker in beweging bent;
- eet volop groente, fruit en brood;
- gebruik niet teveel verzadigd vet;
- ga veilig met voedsel om.

Op de website [www.lekkerbelangrijk.nl](http://www.lekkerbelangrijk.nl) van het voedingscentrum kun je nog veel meer informatie vinden, bijvoorbeeld hoeveel je het beste kunt eten.

*Bron: voedingscentrum*

### **Ga ik beter sporten als ik beter eet?**

Voor een paar keer per week sporten geldt: als je keurig volgens de schijf van 5 eet, kun je niet beter eten dan dat. Je kunt je sportprestatie dan dus niet veel verbeteren door je eten. Alleen door nóg beter te trainen, kun je beter worden in je sport. Maar als je nog niet zo gezond eet, dan kun je wel beter gaan sporten als je beter eet. Door je te houden aan de schijf van 5, krijg je namelijk precies de juiste hoeveelheid van alle gezonde stoffen binnen. Die gezonde stoffen zijn bijvoorbeeld koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen en vezels. Tijdens het sporten zijn hiervan vooral koolhydraten en vetten belangrijk, zij geven je de nodige energie. Deze stoffen verbranden in je lichaam en leveren daardoor energie aan je spieren. In bijvoorbeeld spaghetti zitten veel koolhydraten. Daarom zie je veel sporters spaghetti of een andere pasta eten voor een training of wedstrijd. Mocht je nu merken dat je snel moe wordt of zelfs uitgeput raakt en je niet meer vooruit te branden bent, dan moet je misschien eens goed kijken of je wel gezond eet. Je kunt namelijk nog zo goed trainen, als je van een bepaalde stof te weinig hebt, zul je nooit echt goed presteren.

*Bron: voedingscentrum*

### **Word ik zwaarder als ik ga sporten?**

Doordat je meer spieropbouw krijgt, neemt je gewicht in het begin wat toe. Spieren zijn immers zwaarder dan vet. Laat je er niet door ontmoedigen, want door beweging valt je uiteindelijk wel af.

*Bron: voedingscentrum*

### **Wat zit er in eten en wat heb je eraan?**

Iedereen weet dat je eten nodig hebt. Maar waarvoor eigenlijk? Je hebt eten nodig vanwege twee dingen: energie en voedingsstoffen. Je kunt je voorstellen dat je zonder energie niets kunt. En ook voedingsstoffen heb je hard nodig. Ze zorgen dat je lichaam de volgende dingen kan:

- groeien
- beschermen tegen ziekten
- dingen repareren die stuk zijn in je lichaam, zoals het genezen van wondjes

- het maken van energie, waardoor je kunt sporten, fietsen of traplopen

Tot nu toe zijn er ongeveer vijftig verschillende voedingsstoffen ontdekt. Die zijn allemaal heel belangrijk.

### *Calorieën en energie*

Je eten geeft je energie, zoals een auto energie krijgt uit benzine. Die energie wordt gemeten in kilocalorieën. In een kilocalorie zitten 1000 calorieën noemen. Eigenlijk is 1 kilocalorie 1000 calorieën. Maar niet alles wat je eet geeft evenveel energie. Ijsbergsla heeft bijvoorbeeld minder calorieën dan patat. Mensen verschillen trouwens van auto's: als de tank van een auto vol is, stopt de pomp automatisch. Bij je lichaam gebeurt dat niet. Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, wordt je dikker, de energie wordt opgeslagen. Eet dus niet te veel! Hoeveel calorieën je ongeveer nodig hebt kan je in deze tabel opzoeken.

### *Hoeveel calorieën heb je ongeveer nodig?*

	<b>Actief</b>	<b>Niet-actief</b>
Meisjes 4-8 jaar	1500 calorieën	1400 calorieën
Jongens 4-8 jaar	1700 calorieën	1500 calorieën
Meisjes 9-13 jaar	2300 calorieën	2100 calorieën
Jongens 9-13 jaar	2500 calorieën	2200 calorieën

Je bent actief als je meer dan één uur per dag buiten speelt, loopt of fietst. Dat betekent meestal dat je minder dan twee uur per dag tv-kijkt en computert.

Als je meer dan 2 uur per dag tv-kijkt of computert, ben je niet-actief. Je zult dan meestal minder dan één uur per dag buitenspelen, lopen, fietsen of andere dingen doen waarbij je veel beweegt.

*Bron: voedingscentrum*

## **Dossier overgewicht**

### **Veel mensen hebben het over de term overgewicht. Wat is dat eigenlijk?**

Iemand heeft overgewicht wanneer zijn of haar lichaamsgewicht risico's oplevert voor de gezondheid. Dit hangt af van je leeftijd en je geslacht. Met de zogenaamde BMI test (Body Mass Index) en middelomtrek krijg je een beeld of jij ook overgewicht hebt. De middelomtrek geeft daarbij de doorslag. Vet rond het middel geeft namelijk extra risico's voor de gezondheid in vergelijking met vet op bijvoorbeeld heupen en dijen.

### **Wat is een gezond gewicht voor mij?**

Met de Body Mass Index (BMI) en middelomtrek kun je gemakkelijk bekijken of je lichaamsgewicht gezond is. Check [hier](#) je BMI.

### **Waarom is het belangrijk om geen overgewicht te hebben?**

Overgewicht is een risicofactor voor diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, bepaalde vormen van kanker, galstenen en gewrichtsaandoeningen. Ernstig overgewicht geeft ook meer kans op ademhalingsproblemen, slaapapneu (stokkende adem tijdens de slaap), jicht, onvruchtbaarheid, menstruatiestoornissen, geboorteafwijkingen, psychische en sociale problemen en verslechtering van het lichamelijke functioneren.

### **Hoe kun je voorkomen dat overgewicht ontstaat?**

Er zijn twee belangrijke factoren voor het ontstaan van overgewicht. We eten te veel en verkeerd en bewegen en sporten te weinig. Daardoor slaat de balans tussen wat we aan calorieën binnenkrijgen en wat we aan energie verbruiken door in een richting waardoor we wel dikker moeten worden en afvallen een lastige zaak wordt. Om een gezond gewicht te houden en overgewicht te voorkomen, is het dus belangrijk om:

- niet te veel te eten en gevarieerd te eten;
- elke dag voldoende te bewegen;
- regelmatig je gewicht te controleren en minder te eten en meer te bewegen als je gewicht stijgt.

### **Ik denk dat ik te dik ben. Wat moet ik doen?**

Ben je echt te dik? Of denk je dat zelf? Probeer dat eerst uit te zoeken door bijvoorbeeld de [BMI test](#) te doen. Of praat er eens over met je ouders of de dokter.

Als je nog in de groei bent, mag je niet zomaar op dieet. Want dan kan het zijn dat je niet alles binnenkrijgt wat je wel hard nodig hebt om gezond groot te worden. Is je gewicht echt een probleem, ga dan met je ouders naar de dokter. Die kan ervoor zorgen dat iemand je gaat helpen met het krijgen van een gezond gewicht.

Tip om niet te dik te worden: beweeg lekker veel. Ga sporten of gewoon lekker buiten spelen. Probeer weinig te snoepen en weinig limonade of andere zoete dranken te drinken.

*Bron: voedingscentrum*

### **Hoe blijf ik dun?**

As je gevarieerd en niet te veel eet, word je niet gauw te dik. Dat betekent dat je gewoon drie maaltijden per dag eet: ontbijt, lunch en een avondmaaltijd. Eet of drink daarbij niet meer dan vier keer iets tussendoor. Zo hoef je niet bang te zijn dat je dikker wordt. Je bent nog in de groei. Je lichaam heeft deze maaltijden echt nodig.

Tip om niet te dik te worden: beweeg lekker veel. Ga sporten of gewoon lekker buiten spelen. Probeer weinig te snoepen en weinig limonade of andere zoete dranken te drinken.

*Bron: voedingscentrum*

### **Ik heb altijd honger. Hoe kan dat?**

Ga eerst eens na wat er aan de hand is. Heb je gewoon zin in iets lekkers of heb je echt trek? Als je echt trek hebt, eet dan iets meer tijdens je maaltijden of neem een gezond tussendoortje. Bijvoorbeeld een extra boterham, wat fruit of een schaaltje magere yoghurt met muesli. Dan is je trek snel verdwenen. Besmeer je brood met halvarine en beleg met vetarm beleg, zoals ham, 30+ kaas, jam, appelstroop, honing of vruchtenhagel. Ook hier geldt weer: je bent nog in de groei. Dus je hebt best veel eten en drinken nodig. Probeer alleen niet te veel te snoepen, te snacken en fris met suiker te drinken. Daar kun je dik van worden.

*Bron: voedingscentrum*