

Het grootste gezondheidsmagazine

+gezonder

DIGITALE SPECIAL



energie rijk

- **TIPS** VOOR 'S OCHTENDS TOT 'S AVONDS • **VITAMINES**
- **OORZAKEN + OPLOSSINGEN** MOEHEID • **FEITEN & FABELS**



Als een zonnetje

Het liefst stuiteren we natuurlijk vol energie door het leven. Maar er zijn nogal wat valkuilen (slecht slapen, te veel aandacht besteden aan energierovende mensen, te fanatiek diëten) die ervoor kunnen zorgen dat je futloos opstaat en je door de dag heen slaapt.

Hoe ga je weer als een zonnetje? In dit dossier geven we simpele en doeltreffende tips om de hele dag energie te hebben en je vermoeidheid aan te pakken. Van echt effectief sporten, níét op je gewicht letten en wel/geen vitamines slikken -, tot wakker worden met een ijskoude douche. (Echt, probeer het maar eens: van een koude waterstraal word je beter wakker dan van twee koppen koffie.) Op een energiek najaar!

02

Energie voor drie

De beste tips van 's ochtends tot 's avonds

05

Lachen maakt je fit

Feiten & fabels over energie

06

Eet en beweeg jezelf beter

Zo herstel je sneller na een operatie

10

Koude energie

Draai die kraan maar open!

12

Beter slapen

Met deze verrassende middeltjes

14

Ik ben zo moe...

De oorzaken, de oplossingen

17

Fit versus vet

Bewegen is gezonder dan afvallen

19

Weer stuiteren


met vitamines?

23

Zet je beste beentje voor

Extra inspanning verbetert je conditie

iNhoud



Energie voor drie

Tot iemand een gezonde (en legale) peppil uitvindt, moeten we zelf ons energieniveau maar op peil zien te houden. Met deze tips lukt dat zeker.

< TEKST MARTE VAN SANTEN | BEELD ISTOCK >

Ochtend

- **Weg met de snooze knop**

Het is o zo verleidelijk om als de wekker gaat nog een paar keer op de snooze knop te drukken. Het enige probleem: door weer in slaap te vallen, raakt je hormoonhuishouding van slag. Dat maakt het alleen maar nóg moeilijker om uit je bed te komen. Een betere strategie is de wekker precies op de tijd te zetten. Zorg er dan wel voor dat hij aan de andere kant van de kamer staat, zodat je eruit móét. En dan niet stiekem terug in bed kruipen...

- **Laat het licht binnen**

Licht helpt je lichaam om 's ochtends op gang te komen. Trek na het wakker worden dus liefst meteen de gordijnen open. Is het nog donker als je opstaat? Doe dan zoveel mogelijk lampen aan. Hoe meer licht, hoe sneller je de nacht van je afschudt.

- **Rustig opwarmen**

Douchen, aankleden, opmaken, je eventuele kinderen aankleden, boterhammen smeren; vóór achten heb je er voor je gevoel vaak al een halve dag op zitten. Om te voorkomen dat je al uitgeput bent voordat de ochtend begint, kun je beter een kwartiertje eerder opstaan en wat tijd voor jezelf nemen. Drink een kopje koffie, blader door de krant of doe wat meditatieoefeningen. Je zult merken dat je daardoor de drukte die daarna komt veel beter aankunt.

- **Stevig ontbijten**

De dag starten met bijvoorbeeld koffie en iets lekkers lijkt goed te werken, daar krijg je immers direct veel energie van. Maar snel na de 'high' van de cafeïne en de suiker volgt onvermijdelijk een dip. Het is beter om te ontbijten met een mix van koolhydraten, proteïnen en gezonde vetten, zoals volkorenbrood met roerei of havermout met noten. Op zo'n combinatie kun je zonder problemen uren teren. Eet ook liever een royaal ontbijt en een lichte lunch dan andersom.

Middag

- **Neem voldoende pauzes**

Het werk moet vandaag af, dus blijf je urenlang zonder pauze achter je bureau zitten. Slecht plan, je lijf heeft regelmatig beweging nodig om voor voldoende zuurstoftoevoer naar de hersenen te kunnen zorgen (en dus geconcentreerd te kunnen blijven). Een goed schema is steeds 25 minuten werken en dan 5 minuten pauze nemen waarin je even opstaat en rondloopt. Na twee uur neem je een langere pauze van 15 tot 30 minuten. Gebruik zo nodig de wekker op je telefoon.

- **Stretch**

Even nadenken over wat je moet mailen? Steek je armen in de lucht! Draai rondjes met je schouders, beweeg je hoofd van links naar rechts. Ook tijdens het typen kun je bewegen, bijvoorbeeld door met je benen te wiebelen. Handel als het even kan al je telefoontjes staand of lopend af.

- **Even iets heel anders**

Het is een goed idee om naar dat filmpje van een dansende hamster te kijken, zelfs tijdens je werk. Even afleiding zoeken, zorgt dat je je daarna beter kunt concentreren. Zeker als je er ook bij moet lachen, want dat verhoogt je hartslag en bloeddruk, waardoor je extra energie krijgt.

- **Kies een gezonde snack**

Heb je dagelijks tussen twee en vier 's middags een dipje? Niets vreemds aan, dat overkomt ons bijna allemaal. Onze neiging is dan om naar zoetigheid te grijpen. Drop of cola, bijvoorbeeld. Maar van snelle suikers heb je maar heel even plezier. Beter is het om een natuurlijke snack te nemen, het liefst met veel proteïne en vezels. Een banaan of een handje noten bijvoorbeeld. Die zorgen ervoor dat je bloedsuiker lang op peil blijft en je tot de avond door kunt.

Niet pauzeren is een slecht plan: je lijf heeft regelmatig beweging nodig om voor voldoende zuurstoftoevoer naar de hersenen te kunnen zorgen.



Avond

- **Werk-naar-huis ritueel**

Niet meer werken in de trein en geen moeilijke telefoontjes in de auto, dat is het devies. Gebruik je reistijd om terug te schakelen en de werkdag van je af te laten glijden. Doe dit het liefst met een bezigheid waarbij je mentaal tot rust komt, zoals je favoriete muziek luisteren of een fijn boek lezen. Trek eenmaal thuis iets comfortabels aan. Zo laat je de drukte van het werk letterlijk en figuurlijk achter je.

- **Een wijntje?** Bij voorkeur vroeg op de avond

Het is voor veel mensen dé ontspanner bij uitsteking: een glaasje wijn of bier. Drink echter liever niet meer vanaf twee uur voor je naar bed gaat. Alcohol kan namelijk slapeloosheid veroorzaken en je kunt de volgende ochtend wakker worden met een hoofd dat voor je gevoel vol watten zit. Niet bevorderlijk voor je energie.

- **Stomende seks**

Goed voor wat extra pit 's avonds (maar het werkt 's ochtends en 's middags net zo goed): een lekker potje vrijen. De endorfines die daarbij vrijkomen, zorgen voor een geweldige en zeer natuurlijke opkikker.

- **Vaste bedtijd**

Een beetje saai is het wel, maar ook heel doeltreffend: elke avond op dezelfde tijd gaan slapen (en elke ochtend op dezelfde tijd opstaan). Het liefst óók in het weekend. Op die manier zorg je ervoor dat je innerlijke klok optimaal wordt afgesteld en dat je gedurende de dag de meeste energie hebt. Een wisselend slaap- en waakritme vergroot namelijk de kans dat je klaarwakker bent als je wilt slapen, en dat je wegsukkelt als je alert moet zijn. >

Altijd-goed-tips voor energie

• **Luister naar je innerlijke klok**

Je energie gaat gedurende de dag op en neer. Halverwege de ochtend voelen veel mensen zich op hun best, na de lunch zakt bijna iedereen even in. Aan het begin van de avond volgt een tweede opleving. En vlak voor je gaat slapen, is je energieniveau het laagst. Noteer een paar dagen precies hoe jouw innerlijke klok precies werkt. Als je dat weet, kun je er rekening mee houden. Bijvoorbeeld door de drukste en belangrijkste activiteiten te plannen op die momenten van de dag dat je je het beste voelt.

• **De kracht van adem**

Mensen die yoga of meditatie beoefenen weten: goede ademhaling is de basis van alles. Diep ademen vertraagt je hartslag en kalmeert het lichaam. Neem een paar keer per dag de tijd om daarbij stil te staan. Adem tien keer in door je neus en uit door je mond. Focus op het uitzetten en terugveren van je buik, op de lucht die in- en uitstroomt. Je zult zien dat je je daarna rustiger voelt en je gemakkelijker kunt concentreren.

• **Intenser is niet altijd beter**

Van bewegen knap je op, ook (of misschien wel juist) als je je uitgeblust voelt. In dat geval is het wel verstandig om niet al te fanatiek aan het sporten te slaan – daar put je je toch al vermoeide lichaam alleen maar verder mee uit. Beter is het om bijvoorbeeld een stuk te gaan wandelen. Daarmee sla je bovendien meerdere vliegen in een klap, want behalve het bewegen, werken ook het daglicht en de frisse lucht als een oppepper voor je lijf.

• **Flirt!**

Er is weinig zo stimulerend als een spannende flirt. Het doet je hart sneller slaan en het zorgt dat je bloed sneller gaat stromen. Leuk, onschuldig en doeltreffend: waar wacht je nog op?



Flink dansen, uit volle borst zingen, vol overgave luchtgitaar spelen: alles wat je op muziek doet, pept op.



• **Lavendel loont**

Onderzoek heeft aangetoond dat de geur van lavendel alerter maakt. Deelnemers werd gevraagd om voor en na het toedienen van aromatherapie rekensommen te maken. Wat bleek? Lavendelgeur zorgde ervoor dat mensen sneller en vaker correct antwoordden.

• **Schrijf het van je af**

Veel aan je hoofd? Houd een dagboekje bij de hand. Telkens wanneer je door gepieker wordt afgeleid, schrijf je je gedachten op. Spreek met jezelf af dat je je aantekeningen bijvoorbeeld de volgende ochtend terugleest, en er dan ook pas weer over gaat nadenken. Dat geeft ruimte en rust om met frisse energie aan de slag te gaan.

• **Vermijd energiedrankjes**

Het klinkt als een goed idee: een energiedrankje drinken, en je voelt je direct weer fit. Helaas is het effect van korte duur. Grote kans dat je je daarna nog futlozer voelt dan daarvoor. Voor langdurige energie kun je het maar beter bij water houden.

• **Laat de rockster in je los**

Flink dansen, uit volle borst zingen, vol overgave luchtgitaar spelen: alles wat je op muziek doet, pept je op. Mits je daarvoor een nummer met een lekkere beat uitzoekt, natuurlijk. Hoewel, lekker meegalmen met een balad kan ook heerlijk zijn. Zeker als de tekst je het gevoel geeft dat je niet alleen bent in je gevoelens van angst, onzekerheid of liefdesverdriet. <

Je hoeft geen vitaminepillen te slikken om energiek te zijn, en sporten kost vooral veel energie want daar word je moe van. Waar of niet? De belangrijkste feiten en fabels op een rij.

< TEKST FRANKA VAN DALEN | BEELD ISTOCK >

Lachen maakt je fit

Feiten & fabels over energie



1 | Energie hebben is hetzelfde als 'niet moe zijn' --- FABEL

Je hebt energie nodig voor dagelijkse bezigheden. Ben je te moe om die uit te voeren, dan is er een gebrek aan energie. Maar je hebt óók energie nodig om je hartspier in beweging te zetten, te ademen, voedsel te verteren en je hersenen te laten functioneren.

2 | Lachen geeft energie --- FEIT

Lachen vermindert stresshormonen en vermeerderd hormonen die energie geven. Verder traint een goede lachbui het middenrif, met ontspanning als resultaat. Lachen leidt ook af van negatieve emoties die je energieniveau verlagen.

3 | Energie heb je of niet --- FABEL

Niet iedereen heeft hetzelfde energieniveau. Zo houd je het op peil, of kun je het verhogen:

- Gezond eten.
- Voldoende slapen.
- Voldoende bewegen.
- Ontspannen; stress is een energievreter.
- Geniet! Daardoor maakt je lichaam hormoonachtige stoffen aan die energie geven.

4 | Jonge mensen hebben meer energie --- FEIT

Het verouderingsproces, dat rond je 30ste begint, zorgt dat je lichaam steeds wat minder goed gaat functioneren. Het opnemen van voedingsstoffen, het pompen van het hart, doorbloeding,

het omzetten van voedingsstoffen in energie... met de jaren gaat alles minder effectief. Je kunt de energie-afname beperken door jezelf in goede conditie te houden.

5 | Sporten kost alleen maar energie --- FABEL

Op de korte termijn kost bewegen energie, maar als je regelmatig beweegt, word je energiever. Deskundigen bevelen dagelijks 30 minuten bewegen aan, waarbij je je redelijk inspant.

6 | Sommige voedingsstoffen geven meer energie --- FEIT

Voedingsstoffen die je bloedsuiker snel verhogen, zoals cafeïne en suiker, geven direct energie om daarna een energiedip te veroorzaken. Die snelle oppeppers zijn dus slecht voor je energie. Sommige vitamines en mineralen zijn juist goed weer voor je energiepeil. IJzer zorgt er bijvoorbeeld voor dat er zuurstof naar de cellen wordt vervoerd voor de productie van energie.

7 | Voedingssupplementen zijn overbodig --- FEIT EN FABEL

Als je iedere dag alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt, heb je geen voedingssupplement nodig. Maar lukt 'elke dag gezond eten' niet, dan kan een voedingssupplement zinvol zijn om er zeker van te zijn dat jouw lichaam alle benodigde vitamines, mineralen en sporenelementen binnenkrijgt. <



Een operatie is een enorme aanslag op het lichaam. Toch kun je zelf veel doen om het herstel te bespoedigen: veel bewegen en goed eten. Vóór de operatie, in het ziekenhuis en als je weer thuis bent.

< TEKST ANGELA SEVERS | BEELD ISTOCK >

Eet & beweeg jezelf beter

Voor de operatie: blijf fit

NIEMAND ZIT erop te wachten geopereerd te worden, maar soms is het onvermijdelijk. Wat je wel kunt vermijden, is dat je conditie al vóór de operatie achteruit holt. Of het nu gaat om een nieuwe heup, een oogoperatie of een behandeling of operatie voor kanker, uit onderzoek blijkt: hoe fitter je het ziekenhuis in gaat, hoe beter je eruit komt. Daarnaast is goed eten belangrijk, omdat dit het herstel bevordert en de kans op complicaties verkleint.

Bewegen

Hoe verschijn je zo fit en gezond mogelijk op de operatietafel? In sommige ziekenhuizen gaan patiënten voorafgaand aan een geplande operatie twee keer per week naar een fysiotherapeut om te werken aan hun conditie en kracht. Het lijkt erop dat deze patiënten minder complicaties krijgen waarvoor ze opnieuw naar het ziekenhuis moeten. Wat het effect is van deze 'prevalidatie' op het herstel wordt momenteel onderzocht. Ook als het ziekenhuis niet zo'n programma aanbiedt, kun je veel zelf doen.

TIP Blijf wandelen, fietsen en sporten en probeer dit liefst iets meer te doen dan voorheen. Ga naar een sportschool. Of maak een afspraak met een fysiotherapeut voor extra ondersteuning; veel aanvullende verzekeringen vergoeden dit.

Voeding

Ook gezond eten is belangrijk als voorbereiding op een operatie. Mensen die een ziekte onder de leden hebben, kunnen ondervoed zijn zonder dat ze het weten. Bij ondervoeding is er een

tekort aan energie en voedingsstoffen in het lichaam. Daardoor verdwijnt spiermassa en verlies je gewicht. Ondervoede patiënten herstellen langzamer van ziekten en operaties, hebben een lagere weerstand en meer kans op vallen en complicaties zoals infecties. Ook liggen ze gemiddeld anderhalve dag langer in het ziekenhuis. De kans op ondervoeding wordt groter als je een ziekte onder de leden hebt. Dat komt doordat de behoefte aan voedingsstoffen als gevolg van de ziekte groter wordt – vooral aan eiwitten. Deze stoffen heeft het lichaam onder andere nodig om spieren op peil te houden en wonden te 'repareren'. Van de 50- tot 85-jarigen die thuis wonen, is volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) 1,2 procent ondervoed. Maar bij patiënten die in een ziekenhuis worden opgenomen, komt ondervoeding veel vaker voor, volgens de Landelijke Prevalentiemeting Zorg (LPZ). Uit onderzoek in 2012 blijkt dat 1 op de 5 patiënten ondervoed is (22 procent).

Daarnaast loopt nog eens 1 op de 5 (19 procent) risico op ondervoeding doordat hun gewicht aan de lage kant is of omdat ze al een paar dagen niet of nauwelijks gegeten hebben.

TIP Ondervoeding kun je voorkomen door veel eiwitrijke producten te eten: vlees, vis, kaas, kwark, melk, noten en peulvruchten. Als je ziek bent of er een grote operatie aan zit te komen, is het belangrijk goed te blijven eten. Minder eetlust? Eet dan wat vaker kleinere porties verspreid over de dag en trek aan de bel bij de (huis)arts als je (ongewild) afvalt. >

> CHECKLIST >

voordat je in het ziekenhuis wordt opgenomen

- ✓ **Blijf bewegen zoals je altijd deed en het liefst nog iets meer.**
- ✓ **Ga eventueel naar een sportschool of fysiotherapeut.**
- ✓ **Eet veel eiwitten om je spieren te helpen en voorkom ongewenst gewichtsverlies.**

WAT IS ONDERVOEDING?

Volgens het CBS telt Nederland zo'n 200.000 ondervoede mensen: gemiddeld 1 op de 85 inwoners. Het gaat vooral om jongeren tussen de 20 en 30 jaar en om ouderen tussen 75 en 85 jaar. Het CBS ge-

bruikt als maatstaf dat de Body Mass Index (BMI) kleiner is dan 18,5. De Landelijke Prevalentiemeting Zorg spreekt van ondervoeding als een patiënt voldoet aan één van deze drie punten: • Een BMI

kleiner dan 18,5 (65-plussers: BMI kleiner dan 20). • Een BMI tussen 18,5 en 20 (65-plussers: BMI tussen 20 en 23) én drie dagen niet of nauwelijks gegeten, of meer dan een week minder gegeten

dan normaal. • Onbedoeld meer dan 6 kilo afvallen in het afgelopen halfjaar of meer dan 3 kilo in de afgelopen maand. Je BMI berekenen kan op www.voedingscentrum.nl

In het ziekenhuis: aansterken

Bewegen

Het is zover: de dag voor de operatie. De meeste patiënten trekken in het ziekenhuis hun pyjama aan en gaan liggen. Maar door de hele dag in bed te blijven, neemt de spiermassa in rap tempo af, en daarmee ook de spierkracht en conditie. Na één dag in bed ben je al 5 procent van je spierkracht kwijt. En na een week op bed kost het moeite om uit een stoel overeind te komen. Eenmaal verloren spiermassa kan niet snel weer worden opgebouwd, zeker niet als je al wat ouder bent. Blijf daarom zo actief mogelijk. Beweging verkleint de kans op complicaties als doorliggen, longontsteking en verstopping.

TIP Soms biedt het ziekenhuis interne tv-uitzendingen met oefeningen, zijn er hometrainers op de afdeling of komen vrijwilligers langs om een stukje te gaan lopen met patiënten. Het advies na een operatie is om binnen enkele uren uit bed te komen. Ook met een infuus of katheter kun je rondlopen.

Voeding

Lange tijd was het gebruikelijk om voor een operatie nuchter te blijven. Tegenwoordig is het advies juist om zes uur voor een operatie nog een lichte eiwitrijke maaltijd te eten, en tot twee uur voor een operatie nog bijvoorbeeld heldere limonade te drinken. Zo'n maaltijd en de limonade zijn uit de maag verdwenen als de operatie begint maar ze verkleinen de kans op slapheid en misselijkheid na de operatie. Herstellen van een operatie is te vergelijken met topsport. Het lichaam maakt overuren om de wond te repareren en dat vreet energie. Afvallen na een operatie lijkt misschien aantrekkelijk (mooi, zomaar een paar kilo kwijt), maar het is geen vetweefsel maar spierweefsel dat verdwijnt. Voor het herstel is dit niet gunstig. Na een operatie is de behoefte aan eiwitten én calorieën verhoogd. Het lichaam heeft eiwitten nodig om wonden te herstellen en om spieren weer op te bouwen. Vlees, vis, kaas, melk, kwark, noten en peulvruchten bevatten veel eiwitten.

Energierijke voeding (met veel calorieën) zorgt ervoor dat het lichaam de eiwitten direct kan be-



nuten voor spieropbouw. Krijg je te weinig calorieën binnen, dan gebruikt het lichaam de eiwitten als energiebron en niet als bouwstenen om de spieren op peil te houden. Probeer daarom in het ziekenhuis goed te eten. Per kilo lichaamsgewicht heb je dagelijks minstens 1 gram eiwitten nodig. Weeg je 70 kilo, dan moet je minstens 70 gram eiwitten binnenkrijgen. Neem per snack of maaltijd liefst een portie die flink wat eiwitten bevat: 25 tot 30 gram eiwitten. Vraag een extra toetje en eet voor het slapengaan een eiwitrijke snack, want ook tijdens de nacht gaat de spieropbouw door.

TIP In het gunstigste geval kun je zelf bepalen wanneer je wat eet, maar helaas kan dit slechts in één op de tien ziekenhuizen. Eet vooral ook tussendoortjes. Voor veel patiënten is het na een operatie bijna onmogelijk om alleen uit drie hoofdmaaltijden voldoende eiwitten binnen te krijgen. Worden er geen tussendoortjes aangeboden? Vraag dan het bezoek krachtvoer mee te brengen (zie het kader hieronder).

KRACHTVOER

Na een operatie heeft het lichaam extra eiwitten én energie nodig. Die zitten in deze tussendoortjes:

- **Toast met brie, zalm of eiersalade.** Bevat per 100 gram beleg gemiddeld 20 gram eiwitten. Per toastje 3 gram eiwitten.
- **Halfvolle kwark.** Per 100 gram 12 gram eiwitten. Per portie van 150 ml 17 gram eiwitten.
- **Gekookt ei met een plakje ham.** Per 100 gram 16 gram eiwitten. Per portie 11 gram eiwitten.
- **Tosti ham-kaas.** Per 100 gram 13 gram eiwitten. Per tosti 15 gram eiwitten.
- **Haring.** Per 100 gram 18 gram eiwitten. Per haring 14 gram eiwitten.
- **Lekkerbekje.** Per 100 gram 22 gram eiwitten. Per lekkerbekje 32 gram eiwitten.
- **Kaas en worst.** Per 100 gram gemiddeld 19 gram eiwitten. Per blokje kaas met plakje worst 6 gram eiwitten.
- **Noten en pinda's.** Per 100 gram gemiddeld 23 gram eiwitten. Per handje van 25 gram 6 gram eiwitten.
- **Speciale drinkvoeding** (voorgeschreven door een diëtist als er risico op ondervoeding is). Per 100 gram tussen 7 en 14 gram eiwit (afhankelijk van het merk). Per portie van 125 ml 9 tot 18 gram eiwitten.

> CHECKLIST > voor als je in het ziekenhuis ligt

- ✓ *Zorg niet alleen voor een pyjama, neem ook makkelijk zittende kleding mee en schoenen of sandalen die eenvoudig aan te trekken zijn, zodat je kunt rondlopen.*
- ✓ *Trek elke ochtend als het kan gewone kleren aan.*
- ✓ *Ga alleen in bed liggen om te slapen.*
- ✓ *Zorg dat je iets te doen hebt als je zit, zoals lezen of puzzels invullen.*
- ✓ *Probeer zo snel mogelijk weer zelf naar het toilet te gaan, jezelf te wassen en aan te kleden.*
- ✓ *Vraag hulp als het niet lukt om zelf uit bed te komen.*
- ✓ *Loop geregeld een stukje over de gang en maak met je bezoek ook een ommetje.*
- ✓ *Eet alle maaltijden aan tafel en niet in bed.*
- ✓ *Eet een paar keer per dag een tussendoortje.*
- ✓ *Meld het als je last hebt van constipatie of als je weinig eetlust hebt.*

Weeg jezelf elke week en **trek aan de bel bij de (huis)arts als je afvalt** of langer dan enkele dagen weinig eetlust hebt.

Weer thuis: op krachten komen

Bewegen

Na een ziekenhuisopname is het zaak zo snel mogelijk weer in beweging te komen. Lukt dit niet, bijvoorbeeld doordat je veel pijn hebt of onzeker bent over het herstel? Vraag de (huis)arts om advies of ga naar een fysiotherapeut. De meeste ziekenhuizen bieden nazorg als je thuis hulp nodig hebt bij het weer in beweging komen of wanneer je ondervoed bent. Na het ontslag krijg je bijvoorbeeld een doorverwijzing naar een fysiotherapeut of houdt een diëtist contact. Is deze nazorg er niet, vraag dan voor het ontslag zelf om een voedings- en beweegadvies. TIP Doe in huis zo veel mogelijk zelf en ga elke dag een stukje wandelen. Stel jezelf daarbij doelen en probeer elke dag iets meer te bewegen. Kies een vast moment voor het uitstapje, bijvoorbeeld altijd na het ontbijt of voordat je een middagdutje doet. Ga ook zo snel mogelijk weer fietsen en sporten, bijvoorbeeld fitnessen.

Voeding

Goed eten is ook belangrijk na thuiskomst. Laat de eetlust te wensen over, verdeel je maaltijden dan over de dag en eet bijvoorbeeld zes keer een beetje in plaats van drie keer veel. Schakel hulpverleners in als zelf boodschappen doen of koken nog niet goed lukt.

TIP Vraag vrienden, familie of burens om ze om toerbeurt boodschappen voor je kunnen doen, een maaltijd komen brengen of bij jou thuis komen koken. Boodschappen kun je ook online bij de supermarkt bestellen en thuis laten bezorgen. Of probeer een maaltijdservice.



> CHECKLIST > voor als je weer thuis bent

- ✓ *Wandel regelmatig. Begin bijvoorbeeld elke dag met een klein rondje lopen en probeer dat uit te breiden.*
- ✓ *Loop een paar keer extra de trap op en af. Lukt dat nog niet, train je spieren dan door wat vaker uit je stoel op te staan en weer te gaan zitten.*
- ✓ *Eet voldoende vlees, vis, zuivel, kaas, noten, peulvruchten en andere eiwitrijke tussendoortjes.*
- ✓ *Weeg jezelf elke week en trek aan de bel bij de (huis)arts als je afvalt of langer dan enkele dagen weinig eetlust hebt.*

Met dank aan Marlieke Visser (beleidsadviseur Research & Zorg) en Jaap Dronkers (fysiotherapeut en bewegingswetenschapper) van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede, en aan Jan Oudenes (verpleegkundig consulent geriatrie van Radboudumc in Nijmegen).

De meeste mensen stappen 's morgens het liefst onder een warme douche. Maar juist een koude waterstraal heeft een heilzame werking. Daar wist Sebastiaan Kneipp alles van.

< TEKST DR. TOINE DE GRAAF | BEELD ISTOCK >

Koude energie

Draai die kraan maar open!

“HEB JE ZIN IN een ‘Kneippse’ kop koffie?” De begroeting van natuurgeneeskundig therapeut Florentine van Vollenhoven was vriendelijk en na een lange autorit leek een dosis cafeïne zeer welkom. “Trek je overhemd maar even uit.” Hè, wat?

Er wachtte geen geurig bakje troost, maar een grote emmer koud water. “Eerst de rechterarm tot halverwege de bovenarm onderdompelen. Daarna de linker. Bij Kneipp begin je altijd rechts, om het hart te ontzien. Vervolgens beide armen onder water houden tot het niet meer prettig is. Daarna kun je je overhemd weer aantrekken, terwijl je armen nog nat zijn. Je zult merken dat je hiervan opknaapt.”

Mijn gedachten dwaalden even af naar een kop warme koffie, maar ik moest toegeven: het koude armbad had een verfrissende werking.

Weerbaarheid verhogen

Zo begon, alweer jaren geleden, mijn kennismaking met het ‘kleinste Kneipp-instituut ter

**Door
regelmatige
blootstelling
aan kou
kun je het
aantal
gezonde,
bruine
vetcellen in
het lichaam
verhogen.**

wereld’ in Drenthe. Want al is de Duitse pastoor Sebastiaan Kneipp (1821-1897) al jaren dood, zijn hydrotherapie is springlevend. Doel van de Kneippse waterbehandelingen is de weerbaarheid van het lichaam verhogen en het zelfgenezend vermogen te stimuleren.

Het begon er ooit mee dat Kneipp zichzelf zou hebben genezen met water. Als priesterstudent leed hij aan longbloedingen. Hij herstelde naar eigen zeggen door twee of drie keer per week te baden in het koude water van de Donau. Daarna hielp hij een medeleerling met longklachten. Die begoot hij, met de gieter van de tuinman. Ook dat leek te helpen. Later voegde Kneipp meer elementen toe aan zijn aanpak.

Vandaag de dag telt de volledige Kneippkuur vijf onderdelen: hydrotherapie, bewegingstherapie (passief en actief), kruidengeneeskunde, voedingstherapie en ‘ordnungstherapie’. Dit laatste onderdeel is gericht op het geestelijk welzijn, ofwel innerlijke harmonie. Maar de Kneippkuur is nog steeds ondenkbaar zonder koud water.

Rivier vol ijs

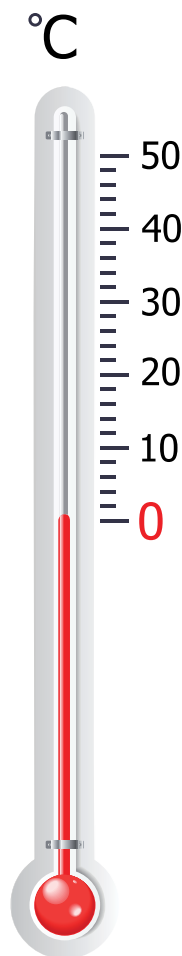
Sebastiaan Kneipp was niet de eerste die de heilzame werking van water ontdekte. Sterker: niet Kneipp wordt algemeen beschouwd als de grondlegger van de moderne hydrotherapie, maar Vincent Priessnitz (1799-1851). Priessnitz was een boer uit Gräfenberg, dat tegenwoordig deel uitmaakt van Oostenrijks Silezië. Aan het begin van de negentiende eeuw verwierf hij een zekere faam doordat hij zieken zou genezen met

koudwatercompressen, in combinatie met ademhalingsoefeningen en een dieet. Ook Priessnitz had zijn voorgangers. Zo adviseerde de Griekse geneesheer Hippocrates (460-370 v. Chr.) al koudwatertherapie bij diverse aandoeningen. Ook de Romeinen pasten koude baden toe als remedie. Keizer Augustus greep bijvoorbeeld naar dit Spartaanse middel toen niets hielp tegen zijn leverabces. De oorspronkelijke bewoners van Noord-Amerika sprongen op hun beurt in meren en rivieren vol ijs om ziekten te bestrijden. De Russen en Finnen hebben soortgelijke tradities, die nog steeds in ere worden gehouden. Op internet zijn er genoeg filmpjes en foto's van te vinden.

Instant facelift

Op datzelfde internet stapelen de pleidooien voor de koude douche zich inmiddels op. Een van de genoemde gezondheidsvoordelen is verbetering van de bloedcirculatie. Dit verklaart onder meer het verfrissende effect à la koffie: de extra bloedtoevoer naar de hersenen maakt je alerter.

Een ijskoude douche is daarnaast goed voor de huid. Het koude water brengt je huid op spanning, waardoor je strakker in het vel zit. Zelfs alleen even een koud washandje over je gezicht halen, heeft dit effect al. Ook interessant is wat 'bibberen' met je doet: dit zet namelijk de stofwisseling in een hogere versnelling. Bibberen kost energie en die wordt vooral gehaald uit... opgeslagen vet.



VAN LAUW NAAR KOUD

Hoe begin je met koud douchen? Door het heel geleidelijk te trainen. Draai de warme kraan hiervoor langzaam terug: begin met lauw water en bouw het geleidelijk op naar koud. Of zet na een warme douche de kraan op koud, en probeer daar dan elke keer iets langer onder te blijven staan. Als je uit een warm bad stapt, ga je bibberen. Maar wanneer je jezelf koud hebt afgespoeld, warm je juist op. Echt: iedereen kan zich aanwennen om na een warme douche even koud na te douchen. Maar pas alleen koud water toe op warme lichaamsdelen.

Sommige mensen moeten voorzichtig zijn met koud water. Dit geldt bijvoorbeeld voor mensen met een hoge bloeddruk of een hartaandoening. Ook tijdens de menstruatie of laat in de zwangerschap verdient een warme douche de voorkeur.

Relatief nieuw is het inzicht dat ons lichaam 'bruin vet' bevat. Te veel wit vet is ongezond, maar bruin vet kan juist gezond zijn. Wit vet slaat energie op, terwijl bruin vet energie gebruikt om warmte te produceren. Door regelmatige blootstelling aan kou, kun je het aantal bruine vetcellen in het lichaam verhogen. Al na een paar weken neemt het vermogen van het lichaam toe om calorieën te verbranden door middel van 'bruine vetcellen thermogenese'. Hierdoor ga je ook meer calorieën verbranden in rust. Dit effect is bijvoorbeeld vastgesteld bij Koreaanse parelduikers in de winter, wanneer de temperatuur van het plaatselijke zeewater daalt tot 10°C.

Milde kou in huis

De ontdekker van bruin vet bij volwassenen is overigens een Nederlander: Wouter van Marken Lichtenbelt. In 2014 is hij benoemd tot bijzonder hoogleraar 'ecologische energetica en gezondheid' aan de Universiteit Maastricht. Bij die gelegenheid zei hij onder meer: "Vervolgonderzoek laat zien dat door een geringe verlaging van de temperatuur ons energiegebruik in rust tot wel 30 procent verhoogd kan worden en dat we mogelijk via bruin vet ook ons metabool profiel kunnen verbeteren."

Van Marken Lichtenbelt pleit er daarom voor om de verwarming wat lager te zetten. Volgens hem wen je aan milde kou binnenshuis. "Zoals lichaamsbeweging gezond kan zijn, zo is een variatie in temperatuur dat ook," aldus de hoogleraar. "Het lichaam moet in de kou en ook in de warmte een beetje meer werken. En dat beetje meer werken creëert een gezonder en weerbaarder lichaam. Al met al zullen de effecten niet altijd groot zijn voor elk individu, maar met subtiele effecten van een gezond binnenklimaat bereik je wel de hele bevolking en daarmee kunnen de effecten op populatieniveau aanzienlijk zijn." Van Marken Lichtenbelt vindt overigens dat het onderzoek naar overgewicht zich te veel richt op minder eten, meer bewegen en eventueel farmacologisch ingrijpen. Hij is van mening dat omgevingscondities tot nu toe te weinig aandacht hebben gekregen, waaronder de omgevings temperatuur. Volgens hem kan een gezonder binnenklimaat, in combinatie met een gezonde leefstijl, bijdragen aan gewichtsbehoud. <

Slaap je slecht? Je bent niet de enige; 20 tot 30 procent van de Nederlanders heeft last van slapeloosheid. Gelukkig valt daar van alles aan te doen. Een robot mee naar bed nemen, bijvoorbeeld.

< TEKST HELEEN CROONEN | BEELD ISTOCK >

Z

Met deze verrassende slaapmiddeltjes

Alcoholvrij biertje

Hop wordt al sinds de middeleeuwen gebruikt door slechte slapers. Er bestaat thee van, maar als je veel hop binnen wilt krijgen, kun je het beste bier drinken. Nadeel is dat alcohol geen goed slaapmiddel is. Met een paar biertjes op slaap je redelijk in, maar goed doorslapen is er vaak niet bij. Helpt alcoholvrij bier dan? Spaanse onderzoekers lieten studenten en verpleegkundigen een alcoholvrij biertje drinken bij de avondmaaltijd. Dat hielp: de proefpersonen vielen eerder in slaap en hadden een rustigere nacht.

Logboek bijhouden

Het kan slim zijn om in een schrift of app bij te houden wanneer je in slaap valt en hoe laat je weer wakker wordt. Maar als je echt inzicht wilt krijgen in je slaapgewoonten, is het handig om ook je activiteiten overdag vast te leggen. Schrijf op hoeveel je sport, wat je eet en drinkt en hoeveel je loopt te piekeren. Na een week of twee worden patronen zichtbaar. Bijvoorbeeld dat het slapen moeilijker gaat na een late avondmaaltijd of na een werkvergadering in de avonden.

Slaaprobot als teddy

Een kussen dat meedeint op je ademhalingsbewegingen, met een zacht muziekje erbij. Dat is in het kort wat de slaaprobot van Somnox doet. Hij heeft de vorm van een kussen en je houdt hem in bed als een teddybeer tegen je aan. Hij is ontwikkeld door de TU Delft en beddenfabrikant Auping. Onderzoek laat volgens de ontwikkelaars zien dat 90 procent van de proefpersonen sneller inslaapt met de robot. Goedkoop is hij niet: de slaaprobot kost €549.

Aan de hennep

De CBD-olie van de hennepplant is tegenwoordig overal te koop. In alle natuurvoedingswinkels en drogisterijen vind je wel van deze flesjes. Helaas wil de kwaliteit nogal variëren, en ook heeft de wetenschap nog niet laten zien of CBD-olie werkt bij slapeloosheid. Toch zweren sommige (voorheen) slechte slapers erbij. Als je CBD-olie wilt proberen, neem dan rond zeven uur 's avonds een paar druppels onder de tong, en een half uur voor het slapen nog eens, adviseert cannabiswetenschapper Arno Hazenkamp.



BOEK VOOR HET SLAPENGAAN

Alle tips in dit artikel komen uit het boek *Van dit boek ga je beter slapen (en je wordt er knapper van)* van schrijver en journalist Cateelijne Elzes & schrijver en illustrator Deborah Freriks. Zij zijn beide slechte slapers en gingen op ontdekkingstocht. Uitgeverij Kosmos €15.

Adem in, adem uit

Een belangrijke oorzaak van slecht slapen is onrust, of piekeren. Een te snelle ademhaling houdt het gevoel van stress in stand. Door rustiger adem te halen komt je lichaam in een lagere versnelling. Dat kan met een van de vele gratis apps, zoals de Prana Adem-app. Deze bevat verschillende ademhalingsoefeningen. De oefeningen duren pakweg zeven minuten. Daarna wel je telefoon uitzetten, want smartphones zijn niet goed voor je slaapkwaliteit.

Een lekker leesboek

Beeldschermen zijn eigenlijk uit den boze in het bed van de slechte slaper. Het blauwe licht onderdrukt de afgifte van het hormoon melatonine, waardoor in slaap vallen moeilijker gaat. Daarbij zorgen sociale media en werktaken (wéér een werkmailtje dat binnenkomt) voor stress, wat ook niet helpt om te ontspannen. Kies dus voor een *old school* boek en je zakt zo weg. Niet te spannend en geen *pageturner*, anders lig je misschien alsnog wakker.

Braindump

Een lastige vergadering op het werk, een zus die je verwijten maakt, een verbouwing die voor de deur staat en erg duur uitpakt - dit soort gebeurtenissen kunnen je wakker houden. Een tip is om een *braindump* te doen voor het slapen gaan. Schrijf alle piekergedachten op die door je hoofd spoken, zonder censuur. Je lost de problemen toch niet op door er eindeloos over te piekeren in de nacht. Vertrouw ze toe aan het papier. Zo parkeer je ze tot de volgende dag, wanneer je bijvoorbeeld hulp kunt vragen.

Slaapwoorden-app

Schaapjes tellen werkt vaak niet, want helaas zijn deze dieren voor de meesten van ons niet interessant genoeg om de piekergedachten te overstemmen. Met de app *mySleepButton* zou dat volgens therapeuten wel moeten lukken. Deze app noemt in het Engels willekeurige woorden zonder een emotionele lading. Zoals 'boom' of 'kat op stoel' of 'een kano'. Je probeert die woorden voor je te zien. Zo komt je brein in een droomtoestand en glijd je (hopelijk) weg in een diepe slaap. De app kost €0,88. <

Ik ben zo moe

De oorzaken, de oplossingen

Sta je vaak futloos op, sleep je je door de dag en raken je to-dolijstjes nooit afgevinkt, maar heb je geen idee hoe dat komt? Door je valkuilen op te sporen, is het mogelijk om die vermoeidheid aanpakken.

< TEKST DR. KARI VAN HOORICK | BEELD ISTOCK >



ZEVEN OP DE TIEN mensen kampen met abnormale vermoeidheid volgens Jef Geys, sportfysiotherapeut en auteur van *Rusten is het nieuwe sporten*. Hij testte ruim achtduizend mensen op fitheid. “Vermoeidheid is normaal wanneer je iets doet wat je lichaam niet gewend is, bijvoorbeeld ineens 15 kilometer wandelen of joggen. Er is sprake van abnormale vermoeidheid wanneer je doodop bent na een gewone werkdag of niet uitgerust opstaat na voldoende nachtrust. Lang niet iedereen heeft in de gaten dat hij abnormaal moe is omdat er vaak een bepaalde gewenning optreedt. Het lichaam kan zich een tijdlang aanpassen. Je gaat dat vermoeide gevoel dan beschouwen als iets wat erbij hoort en je blijft doorgaan in plaats van rust te nemen.”

Vermoeidheid kan zich op vier manieren manifesteren, met uiteenlopende signalen. Geys legt uit: “Hormonale, metabole, fysieke en mentale vermoeidheid kunnen zowel apart als samen voorkomen. Het is belangrijk om uit te zoeken welke vorm bij jou dominant is, om daar de juiste aanpak op af te stemmen. Wie bijvoorbeeld in het wilde weg verwoed begint te sporten, zal misschien tijdelijk een effect voelen door de aanmaak van adrenaline, maar put op de lange termijn zijn vermoeide lichaam alleen maar verder uit. Het is beter je biologische kosten – de moeite die het jou kost om een inspanning te doen en daarvan te herstellen – te verminderen. Maar om sterker te kunnen worden en je belastbaarheid te verhogen, moet je eerst uitgerust zijn.”

Signalen van vermoeidheid

Heb je vaak last van keelpijn, gebrek aan initiatief en soms duizeligheid, dan kan dat wijzen op

hormonale vermoeidheid. “Typisch daarbij is dat je ’s morgens last hebt van ochtendsufheid, maar ’s avonds laat vaak weer op gang komt.” Zit je vooral mentaal in het slop, dan heb je eerder last van vergeetachtigheid, concentratieproblemen of overgevoeligheid voor prikkels. Je raakt dan ook sneller geïrriteerd. Beland je fysiek in het rood, dan kun je moeite hebben om je emoties te bedwingen, of je valt ondanks een gevoel van uitputting moeilijk in slaap terwijl je vaak al om 4

‘Als je went aan vermoeidheid, voelt het als iets wat erbij hoort en blijf je maar doorgaan.’

of 5 uur in de ochtend wakker wordt. Heb je last van metabole vermoeidheid, dan heb je te weinig energie doordat je onvoldoende of slecht eet of doordat je te veel van je lichaam vraagt. Met opstaan heb je dan geen moeite, wel met gewone fysieke inspanningen bij gebrek aan kracht. “Elke vorm van vermoeidheid moet je op vier punten aanpakken,” zegt Jef Geys. “Via je slaap, je voeding, functionele training en je mentale welzijn, telkens aangepast aan je eigen situatie.”

Stress vreet energie

Een belangrijke oorzaak van vermoeidheid is stress. Dit kan veel oorzaken hebben, bijvoorbeeld problemen op het werk of relatieperikelen. Maar een vermoeid lichaam kan ook een stevige fysieke inspanning als stressvol ervaren.

>

Hormonale vermoeidheid kun je het beste aanpakken door op vaste tijdstippen te eten en op tijd naar bed te gaan.

Bij stress maakt je lichaam adrenaline aan, wat je hartslag en ademhaling verhoogt en je in een vecht- of vluchtmodus brengt om gevaar te trotseren. Daarna produceer je cortisol waardoor je een langere periode stress kunt weerstaan. Dit heeft als nadeel dat het ook je immuunsysteem onderdrukt. Bovendien raken je slaap- en waakritme en je spijsvertering erdoor verstoord. “Er ontstaat een probleem wanneer je lichaam niet meer in staat is om na zo’n stresspiek te herstellen van die vermoeidheid en terug te keren naar het oude niveau. Je blijft continu in de stressmodus hangen en je hormonenhuishouding raakt ontregeld,” verduidelijkt Geys. “Een hoog gehalte aan stresshormonen maskeert bovendien het gevoel van uitputting, zodat je op gang blijft en je uit je reserves put. Op termijn raken ook je bijnieren en je schildklier, die voor die hormoonproductie zorgen, overwerkt en zal je lichaam de stekker eruit trekken. Het lastige aan bijnieruitputting is dat dit moeilijk meetbaar is via een enkele bloedanalyse omdat je cortisolpeil in de loop van de dag schommelt. Het komt er dus op aan om zelf alert te zijn op de signalen van je lichaam voor hormonale vermoeidheid.” Wat is de remedie als je af wilt van hormonale vermoeidheid? “Die kun je onder meer aanpakken door op vaste tijden te eten: ontbijten voor 10 uur, lunchen tussen 11.30 en 12.30 uur, avondeten voor 19 uur. En ga liefst voor 22 uur slapen, anders moeten je bijnieren opnieuw aan het werk om energie te leveren. Kies qua beweging voor hersteltraining: korte, rustige activiteiten gespreid over de dag zoals traplopen, wandelen, rustig fietsen, zwemmen.”

WANNEER NAAR DE DOKTER?

Slaap je voldoende, eet en beweeg je op een gezonde manier en blijf je je toch aanhoudend futloos voelen? Raadpleeg dan je arts. Die kan met behulp van een klinisch onderzoek en een bloedanalyse nagaan of er medische oorzaken zijn. Bijvoorbeeld een infectie, diabetes, bloedarmoede of een tekort aan ijzer of vitamine D.



‘Rusten is het nieuwe sporten’, Jef Geys, uitgeverij Lannoo € 24,99

Je kunt ook té veel slapen

Hoeveel uur slaap je per nacht nodig hebt, verschilt per persoon. Maar gemiddeld ligt het ideale aantal tussen de zeven en negen uur per nacht. Slaap je chronisch te weinig, dan maak je meer stresshormonen aan. Op korte termijn verhoogt een slaapttekort ook de kans op een verkoudheid. Je slaap verloopt in cycli. Idealiter ontwaak je aan het einde van zo’n cyclus. Blijf je toch nog verder snoezen, dan kan je lichaam een nieuwe slaapcyclus opstarten. Wanneer je die vervolgens niet kunt afmaken, ontwaak je suf. Een onderbroken nachtrust is vaak een signaal dat je de voorgaande dag te actief bent geweest. “Je wordt dan steeds wakker doordat er nog te veel adrenaline in je lichaam is,” aldus Jef Geys.

Ook het verschil in slaapritme tussen dagen doordeweek en in het weekend kan leiden tot een zogenoemde sociale jetlag. Wanneer je in het weekend veel later naar bed gaat dan doordeweek, voel je je aan het begin van elke nieuwe werkweek moe omdat je je slaapritme weer moet aanpassen. Hoe meer je vasthoudt aan een vast slaappatroon, hoe minder energieverlies.

Foute overtuigingen

Perfectionisme, piekergedrag, faalangst, verdriet negeren... Dit soort gedrag of zulke gedachten kunnen tonnen energie laten weglekken. Het zorgt dat je mentaal uitgeput raakt. Je zou het kunnen vergelijken met een auto die rijdt met de handrem erop: je slaagt er nooit in voluit te gaan en op snelheid te komen, maar je verspilt wel nodeloos veel energie.

Ook klagende en zwartkijkende medemensen kunnen je met hun geklaag mentaal leegzuigen. Het is verstandig om daar korte metten mee te maken. Je zult merken hoeveel energie het geeft wanneer je je omringt met positief ingestelde mensen.

Prikkels van overal.

De samenleving is vandaag de dag drukker en veeleisender dan ooit. We zijn de klok rond bereikbaar via alle mogelijke digitale en andere kanalen, trotseren files en geluidshinder, lichtvervuiling... Het verwerken van al die impulsen de hele dag door vergt veel van jezelf. Onbereikbaar mogen zijn, bewust de natuur opzoeken of stiltemomenten inlassen, helpt je ontladen. <

Je conditie op peil houden is makkelijker (en leuker!) dan afvallen en blijvend op je gewicht letten. Het levert bovendien meer gezondheids-winst op.

< TEKST JAN ETIENNE | BEELD ISTOCK >



ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN, wordt wel gezegd. Te weinig beweging en een slechte conditie zijn de belangrijkste oorzaken van vroegtijdig overlijden. Van overgewicht weten we dan weer dat het bijdraagt aan een groter risico op kanker, hart- en vaatziekten en andere kwalen. Gewicht en een passieve levensstijl samen aanpakken kan, maar dat maakt de inspanning extra zwaar. Beide grijpen diep in op je leven. Dus kun je beter kijken naar wat je het meeste oplevert.

Het risico op vroegtijdig overlijden ligt bij niet-fitte mensen ongeveer 2,5 keer (of 250 procent) hoger dan bij fitte mensen. Lichaamsgewicht speelt daarbij bijna geen rol, blijkt bijvoorbeeld uit de onderzoeksdata die wetenschappers van de Arizona State University op een rij zetten. Hoe beter de conditie, hoe kleiner het risico op een onfortuinlijk vroeg einde. Kijk je alleen naar het gewicht, dan zie je dat het risico op vroegtijdig overlijden vanaf een Body Mass Index (BMI) van 30 geleidelijk naar 30 procent stijgt. Onder die grens verschilt het sterftcijfer niet wezenlijk met dat van slanke mensen.

Effect vanaf de eerste stap

Een flinke verbetering van de conditie kan de vooruitzichten op een langer en gezonder leven met 50 procent laten stijgen. Dit blijkt uit een onderzoek onder ruim 13.000 Amerikaanse mannen, gepubliceerd in het wetenschappelijke blad *Circulation*. Maar daar moet je wel iets voor ondernemen, want met alleen af en toe rustig een rondje in het park lopen, red je het niet. De Gezondheidsraad publiceerde recent een rapport

Mythe

'Dik maar gezond' is een mythe. Volgens gegevens van 520.000 Europese mannen en vrouwen verhoogt overgewicht het risico op een hartaanval met meer dan 26 procent. Zelfs als je volledig gezond lijkt.

BRON:
EUROPEAN HEART JOURNAL

dat onderstreept dat meer bewegen inderdaad een flinke gezondheidswinst kan opleveren. Ook gewichtsverlies heeft voordelen: heel wat klachten nemen af en afvallen helpt daarnaast bij het afbouwen van de medicatie bij diabetes type 2. Maar het effect op fatale hartaanvallen en vroegtijdige dood lijkt klein, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek onder ruim 5000 diabetespatiënten met overgewicht. Bovendien lukt het weinig mensen om gewichtsverlies te bestendigen, zodat de geboekte gezondheidswinst ook weer snel verdampt. Lichaamsbeweging daarentegen heeft vanaf de eerste pas een positieve invloed op elk weefsel, elke cel en elk functioneel systeem in ons lichaam. Het zet een massa spiercellen aan het werk, die vervolgens stoffen aanmaken die een invloed uitoefenen op het hele lichaam. Deze invloed is vele malen sterker dan die van geneesmiddelen. Daarbij treedt niet één ongewenst effect op. Die positieve effecten staan los van het gewicht. Ze doen zich bij iedereen voor, zowel bij licht- als zwaargewichten.

Spiere maken gezond

De BMI is een verraderlijk cijfer om de gezondheidsrisico's van te veel lichaamsvet weer te geven. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat mensen met een schijnbaar normaal gewicht vaak toch vrij weinig spiermassa hebben en vooral te veel vet. Dat zie je niet aan de buitenkant, maar het onzichtbare vet verstoort hun stofwisseling even erg als zichtbaar vet. Een slanke lijn is dus geen garantie voor een prima gezondheid, want daarvoor heb je altijd spieren nodig. Zij zijn de echte aanjagers van een goede gezondheid. <

ELKE VERBETERING IS MEEGENOMEN

- **Een goed uithoudingsvermogen lijkt gunstiger voor een lang en gezond leven dan zuivere spierkracht.**

Maar krachtige spieren blijven altijd een belangrijke troef, zeker op wat hogere leeftijd.

- **Meer bewegen is geen tovermiddel voor een lang en gezond leven zonder ouderdomskwalen.**

Maar elke verbetering is meegenomen en zonder twijfel de moeite waard.

- **Meer bewegen als je overgewicht hebt, vraagt om een specifieke aanpak.**

Mensen die (veel) te zwaar zijn, moeten niet proberen het tempo te volgen van slanke mensen. Hun opwarmingsoefeningen zijn vaak al

een volwaardige training voor mensen met overgewicht. Zij kunnen beter op zoek gaan naar specifiek voor hen ontworpen oefenprogramma's die gezond bewegen voorzichtig gaan opbouwen.

Een stressvolle periode, een verminderde weerstand of een onstabiel dag- en nachtritme; het heeft zijn weerslag op je lichaam. Helpen vitamines en mineralen om meer energie te krijgen?

< TEKST FRANKA VAN DALEN | BEELD ISTOCK >

Stuiteren weeer met vitamines?

HET OVERGROTE MERENDEEL van de Nederlanders (maar liefst 85 procent) voelt zich soms moe. Bij 47 procent houdt die vermoeidheid langer dan een dag aan, bij 16 procent is ze zelfs constant aanwezig, zo blijkt uit onderzoek. Het gevolg? Lusteloosheid, moeilijk uit bed kunnen komen en concentratieverlies.

Wanneer de vermoeidheid over een langere periode is opgebouwd, heeft het lichaam ook langer nodig om te herstellen. Denk aan vermoeidheid en een futloos gevoel door stress of psychische klachten of door een tekort aan vitamines en mineralen door een (langdurig) slecht eetpatroon.

Veel mensen vragen zich af of vitamines en mineralen - eventueel in supplementvorm - het herstel bij vermoeidheid kunnen bevorderen. Hoewel vitamines en mineralen zelf geen energie leveren, spelen ze wel een belangrijke rol bij het energiemetabolisme. Zo is magnesium nodig om calcium goed te kunnen verwerken, en heb

je vitamine C nodig om ijzer goed op te kunnen nemen. Ze zijn dus onmisbaar om energie uit je voeding te halen.

Voedingspatroon onder de loep

Dat betekent dat een gezond en gevarieerd voedingspatroon extra belangrijk is voor mensen met chronische vermoeidheidsklachten. Zo'n voedingspatroon omvat volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad elke dag minstens 250 gram groente en twee porties fruit. Uit de Voedsel Consumptie Peiling van het RIVM blijkt echter dat Nederlanders veel minder dan de aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen binnenkrijgen. En een tekort kan z'n weerslag hebben op het energiemetabolisme. Verschillende onderzoeken laten zien dat het voor mensen die zich vermoeid voelen de moeite waard is om eens kritisch naar hun voedingspatroon te kijken. Zelfs een klein tekort aan vitamines en mineralen kan al een rol spelen.





Waar zit het in?

B-vitamines	Melk en melkproducten, vlees(waren), groente, fruit, eieren, brood, aardappelen en graanproducten.
Vitamine C	Fruit, groente en aardappelen, met name in koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.
Vitamine D	Vette vis. Ook vlees en eieren leveren vitamine D, maar een stuk minder. In Nederland wordt vitamine D overigens ook toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten (maar niet aan olie). In roomboter zit van nature vitamine D, maar veel minder dan in voornoemde producten. Aan andere middelen mag vitamine D worden toegevoegd; dit gebeurt vooral bij zuivelproducten.
Calcium	Melk, melkproducten, kaas, (groene) groente, noten en peulvruchten.
Fosfor	Melk, melkproducten, kaas, vis, vlees, peulvruchten en volkorenproducten.
Jodium	Van nature komt jodium voor in zeewier, zeevis en eieren. Toegevoegd jodium zit in gejodeerd keuken-, tafel- en dieetzout, bakkerszout, brood dat gebakken is met bakkerszout en sommige vleeswaren.
IJzer	IJzer zit vooral in rund- en lamsvlees, volkorenbrood, broccoli en sperziebonen. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten en is beter beschikbaar voor het lichaam dan non-heemijzer uit plantaardige producten.
Koper	Groente, fruit, vlees, brood en andere graanproducten, cacao-producten.
Magnesium	Brood en graanproducten, groente, melk en melkproducten en vlees.
Mangaan	Volkorenbrood en volkoren graanproducten, thee, groente en fruit.

Het gaat hierbij vooral om de B-vitamines, vitamine C en de mineralen calcium, fosfor, jodium, ijzer, koper, magnesium en mangaan. Maar ook een tekort aan vitamine D kan vermoeidheidsklachten geven.

Tips bij vermoeidheid

- Eet dagelijks tenminste 250 gram groenten en twee stuks fruit om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Heb je moeite om dagelijks aan deze hoeveelheden te komen, dan kan een supplement tekorten voorkomen en extra energie bij vermoeidheid geven.
- Let op je vitamine B12 gehalte. Vitamine B12 (cobalamine), een wateroplosbare vitamine, komt alleen voor in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, melk en eieren. Vooral veganisten lopen een risico op een te lage inname, met vermoeidheidsklachten als gevolg. De Gezondheidsraad adviseert deze groep dan ook om extra vitamine B12 te slikken. Ook wanneer je maagzuurremmers slikt, kan je vitamine B12 gehalte aan de lage kant zijn. Voldoende maagzuur is namelijk nodig om B12 uit de voeding op te kunnen nemen.
- Een tekort aan vitamine D kan vermoeidheidsklachten geven. Vitamine D halen we voornamelijk uit direct zonlicht. Een lange winter met weinig zonlicht kan tekorten veroorzaken. Als je daarnaast ook weinig vis en geen halvarine en margarine eet, is het lastig om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Kinderen tot 4 jaar, mensen met een donkere huidskleur,

mensen die dagelijks weinig buitenkomen of buiten lichaamsbedekkende kleding dragen zoals een boerka, chador of hoofddoek, zwangere vrouwen en ouderen wordt sowieso aangeraden extra vitamine D te slikken.

- Het duurt lang voordat er een tekort ontstaat, en het kost minstens evenveel tijd voordat de voorraden weer zijn aangevuld. Je moet een supplement eigenlijk twee maanden lang elke dag slikken om het lichaam optimaal te voorzien van de benodigde vitamines, mineralen en sporenelementen.
- Niet alleen vitamines en mineralen hebben tijd nodig om hun werk weer goed te gaan doen, het kan ook even duren voordat je lichaam hersteld is. Je lijf is nu eenmaal niet



Wanneer een vitaminetekort over een langere periode is opgebouwd, heeft het lichaam ook meer tijd nodig om te herstellen.

gebouwd om constant onder spanning te staan en heeft tijd nodig om de batterij weer op te laden. Wissel inspanning daarom iedere paar uur af met ontspanning en probeer voldoende momenten van rust te pakken.

- Stress vreet energie. Vermoed je dat stress de oorzaak is van je vermoeidheid, pak dan de oorzaak aan. Zoek uit waar de spanning vandaan komt en werk eraan. Neem voldoende rust, ga (weer) sporten en schakel zo nodig hulp in. Voor sommige mensen kunnen mindfulnessstrainingen of yoga uitkomst bieden om de noodzakelijke rust in hoofd en lijf terug te krijgen.
- Hoe beter je slaapt, hoe eerder vermoeidheidsklachten verdwijnen. Zorg voor een regelmatig slaappatroon.
- Een 'quick fix' is er niet. Vermoeidheid los je niet op met energiedrankjes of sloten koffie. Eet gezond en gevarieerd, gebruik zo min mogelijk producten uit pakjes en zakjes. Vermijd geraffineerde suikers, alcohol en nicotine. De rust die die producten geven is van korte duur.

Blijf je ondanks al je inspanningen kampen met vermoeidheidsklachten? Ga dan zeker eens naar de huisarts. Deze kan bloedonderzoek doen om mogelijke tekorten (denk aan ijzertekort) te ontdekken, ziektes uit te sluiten (bijvoorbeeld de ziekte van Pfeiffer) en je zo nodig doorverwijzen naar een specialist. <



Zet je beste beentje voor!

Zo haal je alles uit jezelf

Dat buiten zijn en bewegen gezond is, weet iedereen. Maar het heeft nog meer effect als je je extra inspant. Verbeter je conditie met stevig wandelen, flink doorfietsen, hardlopen en krachttraining.

< TEKST KARINE HOENDERDOS | BEELD ISTOCK >

WANDELEN IS GOED VOOR JE bloeddruk en voor je conditie en draagt bij aan een gezond gewicht. Bovendien helpt het tegen depressieve klachten. Wie had dat gedacht van zo'n alledaagse bezigheid? Wandelen is een sport, en het mooie is: je hebt nauwelijks risico op blessures.

TIPS om gezonder te wandelen

Pak de stopwatch, kijk hoelang een normale wandeling duurt en loop voortaan dezelfde route maar dan steeds iets sneller. Je hartslag gaat omhoog en je krijgt het warmer, daaraan merk je het verschil tussen slenteren en stevig doorstappen. Je kunt ook de afstand vergroten. Loop je gewoonlijk een vaste route, neem dan telkens een 'lusje' erbij.

De hype is weliswaar voorbij, maar wandelen met nordic walkingstokken is nog steeds supergezond. Doordat je met de wandelstokken niet alleen je benen aan het werk zet maar ook je armen, voer je de intensiteit op. Onderzoek laat zien dat nordic walking goed is voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Het is zelfs even effectief als joggen.

Leuk voor onderweg

> GRATIS ROUTES

De Lange Afstand Wandelpaden en de Streekpaden vormen samen een netwerk waarmee je de mooiste plekken van Nederland kunt ontdekken. Op www.wandelnet.nl kun je die routes (na registratie) makkelijk vinden. Vul op de website in waar je wilt gaan wandelen en je kunt gratis wandelroutes printen en downloaden.

> TROMPETGESCHAL

Al doet de naam anders vermoeden: de gratis app Runkeeper is ook geschikt voor wandelaars. De app meet de afgelegde afstand en snelheid en laat na afloop aan de hand van een kaartje zien

welke route je precies hebt gelopen. Loop je een persoonlijke record, dan word je beloond met een vrolijk muziekje.

> BOSWACHTERAPP

Ook gratis is een app van Natuurmonumenten met meer dan 140 wandel-, fiets- en kanoroutes. Leuk: onderweg krijg je van boswachters allerlei interessante natuurweetjes te horen.

> STAPPENTELLER

Een mens zet gemiddeld 6000 stappen per dag, aldus de Japanse arts Yoshiro Hatano. Hij meent dat 4000 stappen extra (ofwel een half uur wandelen per dag) precies voldoende beweging oplevert voor de gezondheid. Het streven is dus 10.000 stappen per dag. Behoeft een goede stappenteller? De Yamax EX-210 (€29,95) is als beste getest door TNO.

Als je van elke acht autoritjes er eentje inruilt voor een fietsrit, stijgt je levensverwachting met drie tot veertien maanden.

FIETSEN BIJDT VEEL VOORDELEN voor de gezondheid en die pluspunten wegen ruimschoots op tegen de risico's (zoals blootstelling aan fijnstof en ongelukken). Dit blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht. Wie op elke acht autoritjes er eentje inruilt voor een fietsrit, ziet zijn levensverwachting stijgen met drie tot veertien maanden. Hoe gezond fietsen is, is te lezen in het boekje *Fietsen als medicijn* van de

>



Fietsersbond. Hierin vertellen patiënten hoe zij dankzij het fietsen hun overgewicht, diabetes, sombere buien of hartziekte onder controle houden.

Ook deskundigen komen aan het woord, onder anderen hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn: “Hardlopen is al een erkende mogelijke therapie voor mensen die last hebben van depressie. Stevig fietsen heeft hetzelfde effect. Daarbij komt: fietsen ontspant. En de buitenlucht speelt ook een rol. Wind waait de hersens schoon.” Je kunt het boekje gratis downloaden op www.fietsersbond.nl (kijk bij ‘de feiten’ > ‘fiets en gezondheid’).

TIPS om pittiger te fietsen

De meeste mensen fietsen in een rustig tempo: 15 tot 18 kilometer per uur. Voer dit op naar minstens 20 kilometer per uur en je conditie zal verbeteren. Je kunt de afstand en snelheid meten met een fietscomputer op het stuur of met een app op je smartphone (bijvoorbeeld de gratis app Runkeeper). Heb je een e-bike? Zet de ondersteuning op de laagste stand en trap zelf met zoveel mogelijk kracht mee.

Zo vermijd je blessures

> NIET TE HOOG, NIET TE LAAG

Last van zadelpijn, van je rug of van je knieën? Misschien staat het zadel te hoog of te laag afgesteld. Dit kan een fietsenmaker eenvoudig voor je aanpassen.

> ANDER ZADEL

Er zijn zadels met een gleuf in het midden die zowel bij mannen als vrouwen minder zadelpijn geven. Deze zadels zijn ook geschikt voor mannen met prostaatklachten.

HARDLOPEN VERBETERT je conditie en zorgt dat je veel calorieën verbrandt. Mensen die geregeld hardlopen, hebben minder vaak last van diabetes, hart en vaatziekten en kanker, blijkt uit onderzoek. Hardlopen wordt ook ingezet als een therapie tegen depressie. Door de inspanning komen er in het lichaam endorfinen vrij die de stemming verbeteren.

Bij hardlopen is het belangrijk om heel rustig te beginnen. De Atletiekunie biedt via het programma ‘Start to run’ een zesweekse groepsprogramma voor beginners aan met begeleiding (kijk op www.hardlopen.nl/yakult-start-to-run). Er zijn ook apps waarmee je zelf kunt leren hardlopen. De bekendste is Hardlopen met Evy waarbij je in tien weken opbouwt naar 5 kilometer hardlopen.

TIPS voor efficiënt hardlopen

Je snelheid, kracht en conditie gaan flink vooruit met intervaltrainingen. Probeer eens de ‘tabata’: een intervaltraining die door de Japanse arts Izumi Tabata is ontwikkeld (meer informatie op www.tabatatraining.nl). De training bestaat uit een serie van 8 oefeningen van 30 seconden. De hele workout duurt slechts 4 minuten. De bedoeling is dat je tijdens die 30 seconden volgens een 20-10-interval traint, bijvoorbeeld 20 seconden sprinten en dan 10 seconden rustig lopen. Of 20 seconden touwtjespringen en dan 10 seconden rust.

Zo houd je de vaart erin

> SAMEN TRAINEN

In je eentje hardlopen vergt een behoorlijke dosis discipline, zeker als het regent of als je op lange, stille routes loopt. Zoek een loopmaatje op www.sportpartner.nl of sluit je aan bij een atletiekclub met loopgroepen of trainingen.

> TRAIN MET EEN DOEL

Altijd al gedroomd van 5 kilometer hardlopen? Of zelfs een (halve) marathon? Een doel zorgt voor meer inspiratie. Kijk op www.hardloopevenementen.nl en kies een afstand en een termijn!

> REN OP MUZIEK

Een beat in de oren kan het ritme verbeteren en de snelheid opstuwten. Op muziekdienst Spotify staan speciale afspeellijsten voor hardlopers.

SLIM ETEN NA HET SPORTEN

Als je direct na het sporten eiwitrijke voeding eet, wordt er meer spierweefsel opgebouwd, blijkt uit onderzoek. Binnen twee uur zijn deze eiwitten al opgenomen in je spieren. Neem dus na het sporten bij voorkeur een bakje kwark of kies voor een ander zuiveltoetje. Ook goed: een uitsmijter of een stukje vlees bakken.

Door krachttraining neemt de spiermassa toe. Dat verbetert niet alleen je figuur, maar ook je stofwisseling en kracht.

KRACHTTRAINING staat volop in de belangstelling van trainers en wetenschappers. Door krachttraining neemt de spiermassa toe, en dat verbetert niet alleen je figuur, maar ook je stofwisseling en kracht. Als je voldoende intensief traint, is krachttraining ook prima voor de conditie. Twee vliegen in één klap dus. Goed om te weten: je bent nooit te oud om extra spiermassa te kweken. De conclusie van onderzoekers is telkens weer dat krachttraining voor iedereen werkt, zelfs voor 90-plussers. Veel kracht oefeningen zijn gericht op het versterken van de rompspieren. Deze spieren in rug, buik, bekken en heupen vormen een natuurlijk

korset dat zorgt voor meer balans, evenwicht en een mooie houding. Sterke rompspieren zorgen ervoor dat dagelijkse bewegingen je makkelijker afgaan. Zwakke rompspieren veroorzaken daarentegen rugpijn en een slechte houding.

TIPS voor kracht oefeningen

Krachttraining kun je prima combineren met een wandel-, hardloop- of fietsronde. Ben je toch al buiten bezig? Elk bankje, muurtje of zandbak kan van pas komen om tussendoor een paar kracht oefeningen te doen. Doe bijvoorbeeld een aantal push-ups, lunges (naar voren stappen met één been en doorzakken tot de achterste knie bijna de grond raakt), squats (diepe kniebuigingen) of doe aan knieheffen.

Een goede rompspieroefening: ga op handen en knieën op de grond zitten en strek dan tegelijk je linkerarm en rechterbeen. Strek daarna je andere arm en been. Herhaal dit een paar keer. Sportscholen bieden vaak buitentrainingen aan, zogeheten bootcamps. Is daarbij sprake van 'functionele spiertraining', 'coretraining' of 'CrossFit', dan ligt de nadruk op het sterker maken van de rompspieren.

Zo train je prettiger

> SPECIALE SCHOENEN

Om buiten te trainen heb je andere schoenen nodig dan hardloopschoenen (die zijn speciaal gemaakt voor voorwaartse bewegingen). Voor buitenfitness en CrossFit zijn speciale schoenen te koop. Bijvoorbeeld de Nano 4.0 van Reebok (rond €120) en Nike Free 5.0, een schoen die bijna gewichtloos aanvoelt (zo'n €115).

> ELASTIEK

Veel oefeningen kun je doen zonder extra spullen maar met attributen zoals een springtouw, TRX (elastische band met handgrepen) en een fitness-elastiek kun je het arsenaal aan oefeningen wel uitbreiden. <

Maak kennis met onze digitale. +Gezond specials

Slechts
€1,50 per stuk



Heeft u interesse in één of meerdere specials?

Download deze nu en lees ze direct op uw tablet, laptop of smartphone

BESTEL
NU

KLK
HIER

of ga naar www.pluswebshop.nl/gezond