

Het team van Move2be
wenst iedereen prettige feestdagen
en een gezond en sportief 2012!

move 2be



Nieuwsbrief

December 2011

Themanummer 'Leefstijl en gezondheid'



Maatschappelijk en politiek is er toenemende aandacht voor een gezonde leefstijl onder andere vanwege een forse toename van chronische en leefstijlgerelateerde aandoeningen, de zogenaamde 'welvaartsziekten' als diabetes, hart- en vaatziekten, kanker.

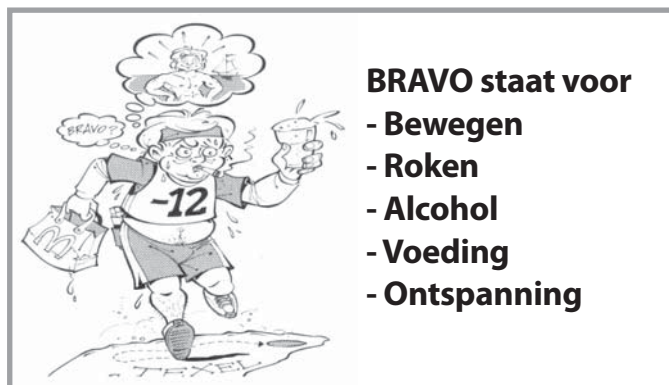
Wist u dat...

- ... we 1 november zijn gestart met 2 nieuwe groepslessen?
- ... dat Yoga/Pilates is op maandagochtend van 9.00-10.00 uur?
- ... dat WalkingUp is die op meerdere tijden in de week wordt gegeven?
- beide lessen zeer goed draaien?
- u van harte welkom bent bij deze lessen?
- Jan Willem (fitness instructeur) geopereerd is aan zijn kuit?
- de operatie zeer goed is gegaan en hij nu aan het revalideren is?
- Harald Guttink hem vervangt in de fitness tijdens deze periode?
- Harald daarnaast ook overdag als fysiotherapeut zal werken binnen Move2be?
- wij Harald van harte welkom heten bij Move2be?
- u mee kunt doen aan de 2000 m. roeiwedstrijd?
- u hier een leuke prijs mee kunt winnen?
- Arjo Koekoek momenteel stage loopt in de fitness?

De top 6 van doodsoorzaken wereldwijd is:

- 1) Hoge bloeddruk
- 2) Roken
- 3) Hoge bloedsuikers
- 4) Fysieke inactiviteit
- 5) Overgewicht en obesitas
- 6) Hoog cholesterol

Bij het bevorderen van een gezonde leefstijl speelt het gedrag op de zogenaamde BRAVO-leefstijlthema's een grote rol. In deze editie van onze nieuwsbrief gaan we hierop uit-



BRAVO staat voor

- Bewegen
- Roken
- Alcohol
- Voeding
- Ontspanning

gebreed in. Met name diabetes en hart- en vaatziekten worden belicht. Meer informatie over

leefstijl en kanker kunt u vinden in onze vorige nieuwsbrief (oktober 2011).

Leefstijlconsult bij Move2be

Sinds kort kunt U bij Move2be terecht voor een individueel leefstijlconsult met daaraan gekoppeld een persoonlijk advies.

Preventie van (chronische) aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten ed. is hier een belangrijke factor in. Uitgangspunt van dit preventieve leefstijlconsult is het inventariseren van risicofactoren welke van invloed zijn op het ontstaan van (chronische) aandoeningen zoals bv. diabetes, hart- en vaatziekten ed.

Inhoud leefstijlconsult

Het leefstijlconsult bij Move2be omvat onder andere de volgende onderdelen:

- Persoonlijke intake waarbij aandacht voor factoren als

- gezondheid, beweging, voeding en ontspanning
- Bloeddrukmeting
- Bepaling cholesterol en glucosewaarden
- Meting van vetpercentage, gewicht, BMI
- Longfunctiemeting
- Uw biologische leeftijd
- Fitheidstest

Aansluitend aan deze intake worden de testresultaten direct met u besproken en krijgt u een individueel leefstijladvies afgestemd op uw persoonlijk situatie! Voor meer informatie kunt U terecht bij één van onze medewerkers!

Open dag op 7 januari!

Wilt u werken aan een fit en vitaal gevoel? Een leefstijlconsult met een gericht advies en coaching? Move2be begeleidt u graag hierin!

Op zaterdag 7 januari tussen 10.00 en 15.00 uur houdt Move2be weer een open dag. Geïnteresseerden kunnen zich dan, vrijblijvend, laten informeren over de fitnessmogelijkheden bij Move2be. Op deze dag zullen er weergelden speciale acties en kortingen gelden.

Zegt het voort!!



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
7901 at hoogeveen
0528 278111
info@move2be.nl
www.move2be.nl



Hart- en vaatziekten: het effect van leefstijlinterventies

In dit artikel wordt de wetenschappelijke stand van zaken op een rij gezet van het effect van leefstijlinterventies ter verlagings van het cardiovasculaire risicofactoren en de kans op het optreden van hart- en vaatziekten.

Cholesterol en voeding

Ongeveer 20% van de nieuwe gevallen van coronaire hartziekten is toe te schrijven aan een verhoogd (LDL)cholesterol. Om cholesterol te verlagen is een gezonde leefstijl belangrijk. Met name voeding en verhoging van lichamelijke activiteit hebben een gunstig effect op het verlagen van het cholesterol. Bij de voeding is vooral de vervanging van verzadigde vetten door onverzadigde vetten van belang om het cholesterolgehalte te verlagen. Ook (hoge doses) visvetzuren hebben een gunstig effect op de sterfte aan hart- en vetzuren.

Overgewicht

Ongeveer 4% van het aantal nieuwe gevallen van coronaire hartziekten is toe te schrijven aan ernstig overgewicht. Onderzoek toont aan dat leefstijlinterventies die leiden tot gewichtsverlies een gunstig effect hebben op risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Met name heeft dit effect op het dalen van de bloeddruk: deze is meestal verhoogd bij obesitas. De aanpak is gericht op vermindering van energie-inname gecombineerd met het verhogen van de lichamelijke activiteit.

Bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk is een van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Ruim 30% van het aantal nieuwe gevallen van coronaire hartziekten en 20-30% van de sterfte aan hartziekten, beroerte en hartfalen is toe te schrijven aan een verhoogde bloeddruk (hoger dan 90/140 mmHG).

Bi het grootste deel van de mensen met een verhoogde bloeddruk is dit vooral te wijten aan een ongunstige leefstijl. Een belangrijke oorzaak is overgewicht.



Bij regelmatig bewegen is er een lager risico op hart- en vaatziekten

Andere factoren zijn hoortgebruik, laag gebruik van kalium en visvetzuren en lichamelijke inactiviteit. Gezonde voeding (vermindering zout), voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht zijn van groot belang bij het verlagen van de bloeddruk.

Lichamelijke inactiviteit

Mensen die regelmatig bewegen hebben een lager risico op hart- en vaatziekten. Ongeveer 16% van de nieuwe gevallen is toe te schrijven aan lichamelijke inactiviteit. De sterfte hieraan kan door inspanning rond 25% verminderd worden. Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op het beloop van diverse chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten. Een deel van het gunstige effect verloopt via het gunstige effect dat lichamelijke activiteit heeft op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten zoals bloeddruk, cholesterol-

gehalte en lichaamsgewicht. Inspanning op lage intensiteit zoals wandelen en fietsen is al effectief.

Roken

Roken is een zeer belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Ongeveer 30% van de nieuwe gevallen is hieraan toe te schrijven. De kans op (sterfte aan) coronaire hartziekten neemt toe met het aantal sigaretten dat per dag wordt gerookt, het aantal jaren dat wordt gerookt en de mate van inhalatie. Stoppen met roken verlaagt het risico op (sterfte aan) hart- en vaatziekten met 30-50%, zowel bij mensen met hart- en vaatziekten als bij gezonde rokers.

Diabetes

Diabetes is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van hart- en vaatziekten: mensen met diabetes hebben 2-4 x verhoogd risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten als mensen zonder diabetes. Dit komt deels door diabetes zelf (slechte glucosecontrole) maar ook vanwege het meer voorkomen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij mensen met diabetes, zoals overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterol en inactiviteit. Met name bij type II diabetes is een gezonde leefstijl van groot belang!

Conclusies

Bij mensen met hart- en vaatziekten kunnen diverse leefstijlinterventies het optreden van hart- en vaatziekten en/of de sterfte hieraan verminderen. Dit geldt ook voor mensen met een verhoogd risico op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Bron: Review: Effect van leefstijlinterventies bij patiënten met hart- en vaatziekten of hoog risico', Nederlandse Hartstichting, jan. 2009

Zorg dat u goed verzekerd bent voor fysiotherapie en de diëtetiek in 2012!

Met ingang van 1 januari vinden er een aantal belangrijke wijzigingen plaats in de vergoedingen van fysiotherapie en diëtetiek. Wij adviseren uw dringend uw polisvoorwaarden goed door te lezen en ervoor te zorgen dat u ook in 2012 goed verzekerd bent!



Hart- en vaatziekten

Cijfers over hart- en vaatziekten

- 1 op de 3 Nederlanders sterft aan een hart- of vaatziekte;
- Hart- en vaatziekten zijn bij vrouwen doodsoorzaak nummer 1;
- Bijna 1 miljoen Nederlanders is hart- of vaatpatiënt;
- Naar verwachting zijn dat in 2020 1,3 miljoen patiënten: bijna 10% van de Nederlandse bevolking.



Risicofactoren hart- en vaatziekten

Wat zijn hart- en vaatziekten? Hart- en vaatziekten is de verzamelnaam voor ziekten die te maken hebben met het hart en de bloedsomloop. De belangrijkste aandoeningen zijn slagaderverkalking, angina pectoris, hartinfarct, beroerte en hartfalen. In Nederland zijn hart- en vaatziekten de doodsoorzaak nummer 1.

Risicofactoren

Deze risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn:

- Roken;
- Hoog cholesterolgehalte;
- Hoge bloeddruk;
- Overgewicht;
- Diabetes;
- Weinig beweging;
- Hart- en vaatziekten bij vader, moeder, broer of zus voor het 60e levensjaar;
- Stress;
- Ongezonde voeding;
- Leefstijl en geslacht.

1 + 1 = 3. Of misschien wel 4. Risicofactoren versterken elkaar. Heeft u meerdere risicofactoren, dan is het totale risico groter dan de som der delen. In dit geval geldt 1+1 is in elk geval meer dan 2. Hoe meer risicofactoren, hoe groter het risico.

Bron: www.Hartstichting.nl

Dagelijks in Nederland

- Sterven elke dag 108 mensen aan hart- en vaatziekten;
- Sterven 57 vrouwen en 51 mannen aan hart- en vaatziekten;
- Sterven 29 mensen jonger dan 75 jaar aan hart- en vaatziekten;
- Worden 1.000 mensen in het ziekenhuis opgenomen vanwege hart- en vaatziekten;
- Lopen zo'n 1 miljoen patiënten met hart- en vaatziekten rond.



Wist u dat...

- Vrouwen vaker overlijden aan een beroerte en hartfalen dan mannen;
- 31 op de 100 vrouwen en 29 op de 100 mannen overlijdt aan een hart- of vaatziekte.

Bron: www.Hartstichting.nl



Fysio Online bij Move2be!

Via internet een fysiotherapeutische behandeling volgen? Vanaf nu kan dit bij Move2be via Mijn Fysio Online, een behandeltraject dat face to face contacten met online begeleiding combineert.

Fysiotherapie online, kan dat?!

Ja, dat kan! Met dit product brengen we 2 vormen van fysiotherapie samen: begeleiding in onze praktijk en online begeleiding. Move2be is de eerste fysiotherapiepraktijk in de wijde regio die deze mogelijkheid biedt!

E-health update:
Uw leefstijl is zo risicovol dat uw avatar
zojuist is overleden aan een vetembolie.



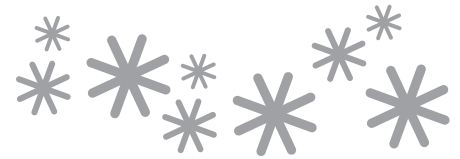
Bert Mutsaers

Hoe ziet dat er uit?

Je krijgt eerst een uitgebreid intakegesprek waarin de fysiotherapeut met jou je klachten bespreekt. Samen bekijk je of je in aanmerking komt voor het Mijn Fysio Online traject. Vervolgens coacht de fysiotherapeut je deels op afstand via de website: hij zet gedurende het behandeltraject steeds nieuwe oefeningen online klaar in de vorm van duidelijke 3D animaties. Bovendien geeft hij informatie en adviezen over je klacht. Je kunt online met je fysiotherapeut communiceren via berichten op de site. Tussentijds is er nog een face-to-face contact in de praktijk en je sluit het traject ook weer samen af in de praktijk. Mijn Fysio Online is op dit moment alleen nog beschikbaar voor mensen met lage rugklachten. In de toekomst wordt dit verder uitgebreid.

Meer informatie?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Move2be. Ook kun je op de site van Mijn Fysio Online de antwoorden op veelgestelde vragen teruglezen www.mijnfysioonline.nl.



Wat is Diabetes?

Diabetes, in de volksmond ook wel suikerziekte genoemd, is een chronische aandoening waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. Met name het aantal mensen met type II diabetes neemt fors toe mede door de invloed van een ongezonde leefstijl (welvaartsziekte).

Normaal regelt het lichaam de bloedsuikerspiegel heel precies, met het hormoon insuline. Mensen met diabetes maken zelf geen insuline meer, of hun lichaam reageert niet meer op de insuline. Dat hangt af van de soort diabetes: type I of type II diabetes. Als insuline zijn werk niet kan doen, loopt de bloedsuiker veel te hoog op. Als er lang veel suiker in het bloed zit, is dat erg ongezond. Daarom is het belangrijk om diabetes zo snel mogelijk en goed te behandelen. Naast het probleem met bloedsuiker zijn ook vaak het cholesterol en de bloeddruk te hoog.

Bloedsuikers

Bloedsuiker heet officieel 'bloedglucose'. Geen mens kan zonder glucose, want dat is de brandstof voor het lichaam waarop alle spieren en organen werken. Glucose haalt het lichaam uit koolhydraten in de voeding. Koolhydraten zitten niet alleen in zoete dingen, zoals suiker en fruit, maar ook in sommige groenten, melk, brood en aardappelen en andere soorten zetmeel. Van koolhydraten maakt het lichaam glucose; die komt in het bloed terecht als bloedsuiker en gaat naar alle lichaamscellen voor

energie. Maar te veel is niet goed.

Normaal zorgt het lichaam ervoor dat er precies genoeg insuline is om de bloedsuiker te verwerken. Zo blijft de bloedsuikerspiegel altijd binnen bepaalde grenzen. Bij diabetes is dat evenwicht weg.

Insuline is onmisbaar

De alvleesklier maakt insuline, die in het bloed komt. Soms maakt het lichaam geen insuline meer, of te weinig. Bij veel mensen reageert het lichaam ook niet meer goed op insuline. De bloedsuiker blijft dan in het bloed zitten en kan niet gebruikt worden als brandstof. Daardoor ben je moe, heb je dorst en moet je veel plassen. Want het lichaam wil de suiker uit het bloed op een andere manier kwijtraken.

Verschil diabetes 1 en 2

Bij diabetes (suikerziekte) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer regelen. Dat gebeurt bij gezonde mensen heel precies, met het hormoon insuline. De twee belangrijkste soorten diabetes zijn diabetes type 1 en diabetes type 2. Ze lijken op elkaar, maar zijn toch verschillend.

Bron: www.diabetesfonds.nl en www.diabetesdigitaal.nl

Diabetes type 2:

- Het lichaam heeft te weinig insuline;
- Bovendien reageert het lichaam niet meer goed op insuline (ongevoeligheid voor insuline);
- Overgewicht en weinig beweging, maar ook erfelijke aanleg vergroten de kans;
- Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal medicijnen, voedings- en bewegingsadviezen. Soms moet iemand ook insuline spuiten;
- Heette vroeger ook wel 'ouderdomsdiabetes'. Maar het komt nu ook vaak bij jongere mensen voor;
- 9 van de 10 mensen met diabetes hebben diabetes type 2.

Diabetes type 1

- Het lichaam maakt zelf helemaal geen insuline meer aan;
- Het afweersysteem maakt per ongeluk de cellen die insuline aanmaken kapot;
- Mensen met diabetes type 1 moeten een paar keer per dag zichzelf insuline inspuiten, of een insulinepomp dragen;
- Heette vroeger ook wel 'jeugddiabetes';
- 1 op de 10 mensen met diabetes heeft diabetes type 1.

Preventie van Diabetes

■ Blijf in beweging

- Suiker (glucose) wordt makkelijker uit het bloed gehaald en de bloedsuikerspiegel daalt;
- Stofwisseling verbetert;
- U blijft beter op gewicht;
- Sterkere botten;
- Betere bloedsomloop;
- U voelt zich fitter.

■ Eet verstandig

- Voorkomt overgewicht;
- Verkleint de kans op allerlei aandoeningen en ziekten.

■ Stop met roken

- Roken vergroot de kans op diabetes type 2.

■ Een gezond gewicht: voorkom overgewicht

- Bij overgewicht krijgt het lichaam moeite om de bloedsuiker in balans te houden, het lichaam reageert minder goed op insuline en de bloedsuikerspiegel wordt te hoog.

En wat als u diabetes heeft?

Ook dan blijven bovenstaande aandachtspunten van groot belang om de symptomen van diabetes en de mogelijke complicaties te voorkomen en/of uit te stellen!!

Move2be kan ondersteuning bieden bij diabetes (preventie):

- Fysiotherapie en beweegprogramma's gericht op diabetes;
- Begeleiding door de diëtiste;
- Fitness.





Cijfers over Diabetes

- Diabetes is de meest voorkomende ziekte in Nederland;
- 1.000.000 Nederlanders hebben diabetes, waarvan een kwart het zelf niet weet;
- Ieder jaar komen er 70.000 mensen met diabetes bij: dit is bijna 200 per dag;
- Het aantal Nederlanders met diabetes is tussen 2000 en 2007 met 55% gestegen;
- Door vergrijzing en het toenemende aantal mensen met overgewicht kan het aantal mensen met diabetes in 2025 verdubbeld zijn;
- Jaarlijks overlijden in NL ruim 10.000 mensen aan diabetes of de gevolgen daarvan;
- Levensverwachting van een 45-jarige met diabetes is 10 jaar korter dan een leeftijdsgenoot zonder diabetes;
- Risico op hart- en vaatziekten is bij diabetes 2- 4x verhoogd;
- Ongeveer de helft van de diabetes patiënten heeft een chronische complicatie als: hart- en vaatziekten, nierschade, oogproblemen, aange-taste zenuwen, dementie of schade aan het brein;
- 9 van de 10 mensen met diabetes hebben type 2 diabetes.

Bron: Diabetes Fonds

Een gezond bedrijf begint bij uw medewerkers!

Move2be ondersteunt het belang van een gezonde organisatie en heeft daarvoor een hulpmiddel ontwikkeld: de bedrijfsfitheidsscan. Hét ultieme middel om de werknemers zich bewust te maken van zijn eigen leefstijl en deze positief te beïnvloeden.

Sámen werken aan de gezondheid van uw bedrijf

Werknemers die minder fit zijn, zijn zowel lichamelijk als mentaal minder belastbaar, en hebben hierdoor een verhoogde kans op verzuim. Fittere werknemers betekent een lager ziekteverzuim. Met de individuele bedrijfsfitheidsscan van Move2be heeft u de expertise en hét ultieme middel in handen om de gezondheid van uw bedrijf te verbeteren. De fitheidsscan wordt individueel afgenomen en hierdoor wordt elke werknemer persoonlijk bereikt! Move2be motiveert de medewerker een gezonde en actieve leefstijl te creëren! En hiermee op lange en korte termijn het ziekteverzuim te verminderen.

Doel van de bedrijfsfitheidsscan

De bedrijfsfitheidsscan is ontwikkeld om de gezondheid en fitheid van medewerkers te verbeteren. Doelstelling van de bedrijfsfitheidsscan is korte en lange termijn gezondheidsrisicofactoren die leiden tot verzuim, zoals bv. fysieke klachten, hart- en vaatziekten, diabetes in kaart te brengen en te minimaliseren.



Hoe gaat het in zijn werk?

Elke werknemer krijgt hierbij een uitgebreide individuele intake, doorloopt diverse fitheidstesten en krijgt, op basis van zijn resultaten, een individueel en persoonlijk advies. Hierin wordt geprobeerd de werknemer inzicht te geven in zijn gezondheid en de risico's die hij hierin loopt op lange en korte termijn. Daarnaast wordt een persoonlijk advies gegeven over hoe hij verantwoord met zijn lichaam en gezondheid kan omgaan. Desgewenst wordt ondersteuning van een diëtist geboden. Bij fysieke problemen bestaat de mogelijkheid tot een fysiotherapeutisch consult.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij Move2be via [0528] 278 111 of info@move2be.nl

Samen sporten in de Kerstvakantie!

Neem gezellig uw familie of vrienden mee!!

Eigenlijk zou ik zo rond de Feestdagen toch wel even moeten sporten maar... het is thuis zo gezellig... iedereen is vrij...

Herkent u dit?

Geen excuses meer: wat is er nu leuker dan samen te gaan sporten? In de kerstvakantie van 27 december t/m 6 januari organiseert Move2be speciale familie- en vrienden weken. In deze weken kunnen familieleden, vrienden, kennissen, collega's vrijblijvend meekomen naar Move2be om samen met u te sporten.

Wat is er nu gezelliger en leuker dan samen sporten, juist in deze speciale weken van het jaar! Een prima manier om uw omgeving eens te laten ervaren wat u doet op uw sportschool; of het nu gaat om groepslessen of vrije fitness; alles is mogelijk.

Onze ervaren instructeurs begeleiden u en uw medesporters graag!

Na afloop staat er warme chocolademelk en glühwein voor u klaar! Voor de groepslessen vragen we u vooraf even in te schrijven om teleurstelling te voorkomen!!





Vijftien jaar ouder door gezond te leven

Vrouwen van middelbare leeftijd met een gezonde leefstijl kunnen 15 jaar ouder worden dan leeftijdsgenoten die minder gezond leven. Voor gezonde mannen bedraagt de 'winst' 8,5 jaar. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Maastricht.

De onderzoekers hebben 25 jaar lang 120.000 mensen van 55 tot 69 jaar gevolgd. Ze keken naar de roken, lichaamsbeweging, voedingspatroon en lichaamsgewicht. Mensen die ouder worden, blijken op deze vier factoren positief scoren.

Een gezonde leefstijl bestond uit niet roken, iedere dag minimaal 30 minuten bewegen, een Mediterraan voedingspatroon en een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25). Een Mediterraan voedingspatroon bestaat uit veel groenten, fruit, peulvruchten, noten, vis, volkoren graanproducten, onverzadigde vetten, weinig vlees en 0,5 tot 2 glazen alcohol per dag. Dit onderzoek toont aan dat met een gezonde levensstijl een aanzienlijke gezondheidswinst is te behalen.

Bron: Universiteit Maastricht



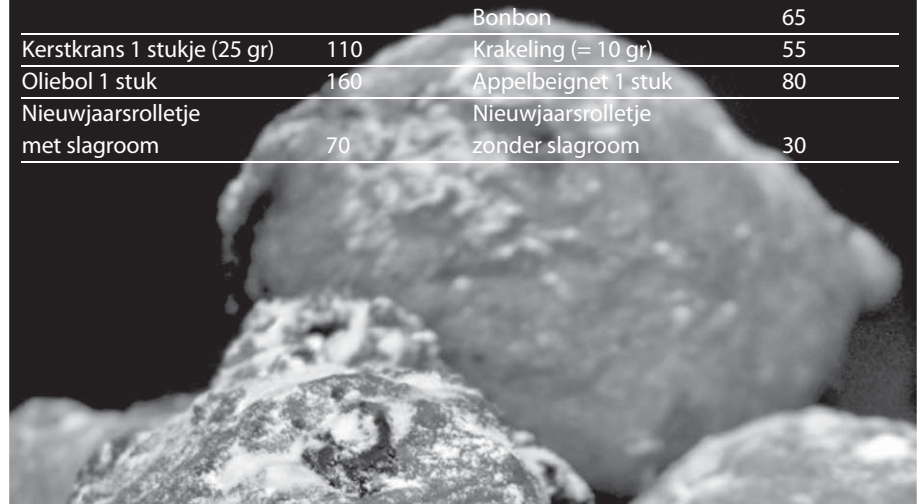
Alternatieven in de Decembermaand

(door Vinita Jurriëns, diëtiste Move2be)

Banketstaaf, gevulde speculaas, chocola, pepernoten, kerstkransjes, oliebolletjes en drank behoren tot de meest calorierijke tussendoortjes rond de feestdagen. Gelukkig zijn er ook feestelijke keuzes mogelijk die (een stuk) minder calorieën opleveren.

Kijk, vergelijk en kies!

Beruchte Dikmakers	Calorieën (kcal)	Alternatief	Calorieën (kcal)
Banketstaaf 1 stukje (25 gr)	110	1 Bitterkoekje	50
		1 Bokkenbootje (10 gr)	45
Gevulde speculaas (25 gr)	117	1 Krakeling (10 gr)	55
		1 Bounty (mini = 15 gr)	70
Speculaas brokstuk (25 gr)	120	1 Speculaasje (5 gr)	25
		1 Taaitaai mini (5 gr)	15
Marsepein (25 gr)	110	1 Borstplaat stukje (10 gr)	40
		Marshmallow 3 st. (= 15 gr)	45
7-8 Pepernoten (25 gr)	125	Kruidnoten 10 stuks (10 gr)	50
Chocoladeletter (150 gr)	750	1 Bonbon	65
Krentenbrood met spijs		Krentenbrood, volkoren	
1 snee (40 gr)	120	1 snee (35 gr)	85
Kerstkransje chocolade (20 gr)	100	Chocolaatje (5 gram)	25
		Bonbon	65
Kerstkrans 1 stukje (25 gr)	110	Krakeling (= 10 gr)	55
Oliebol 1 stuk	160	Appelbeignet 1 stuk	80
Nieuwjaarsrolletje met slagroom	70	Nieuwjaarsrolletje zonder slagroom	30



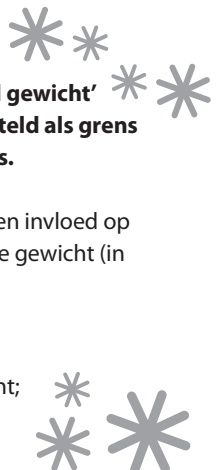
Wat betekent BMI?

Met behulp van de Body Mass Index (BMI) kunnen we het begrip 'ideaal gewicht' uitdrukken in een getal. De gezondheidsraad heeft een BMI van 30 gesteld als grens waarboven men spreekt van obesitas: vetzucht met gezondheidsrisico's.

Een verhoogd vetpercentage heeft via een aantal fysiologische mechanismen invloed op bloeddruk, cholesterolgehalte en bloedsuikergehalte. BMI bereken je door je gewicht (in kg) te delen door je lengte (in m) in het kwadraat:

$$\text{Gewicht (in kg)} \div \text{Lengte x lengte (in m)}$$

- BMI < 18,5: ondergewicht;
- BMI 18,5-25: gezond gewicht;
- BMI >24: overgewicht;
- BMI > 30: obesitas.





De gevaren van chronische stress

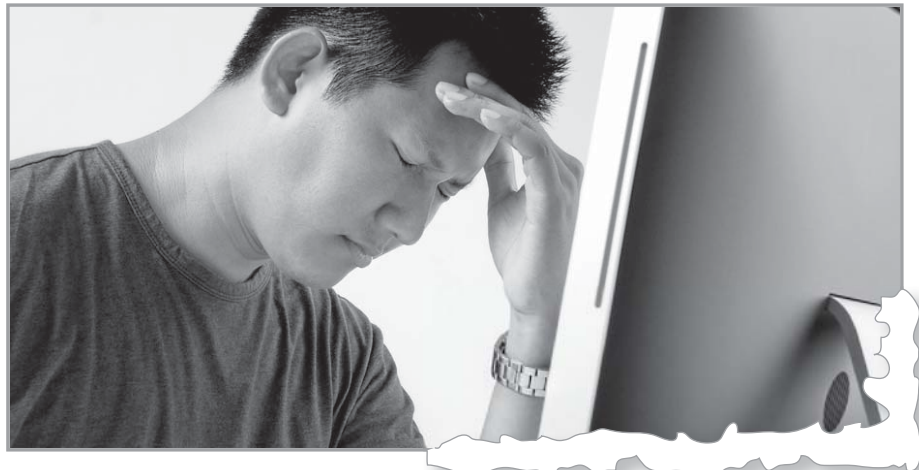
Stress, burn out: in onze maatschappij krijgen steeds meer mensen te maken met stress. Chronische blootstelling aan stress brengt echter allerlei gevaren voor de gezondheid met zich mee. In dit artikel wordt ingegaan op de reactie van het menselijk lichaam op stress en de negatieve gevolgen die dit kan hebben voor de gezondheid

Wat gebeurt er nu in een stresssituatie?

Onze stressreactie is ontwikkeld in de oertijd, waar we te maken hadden met echte gevaren. Denk daarbij aan een gevaarlijk roofdier of een vijand wat op ons pad kwam. Om te overleven waren er 2 opties: vechten of vluchten. Hiervoor moest er zo snel mogelijk veel energie vrijkomen en hierbij was het van belang om de bloedsuiker zo snel mogelijk te laten stijgen. In het laten stijgen van de bloedsuiker in een stresssituatie heeft de bijnier een belangrijke rol. De bijnier maakt namelijk de hormonen **adrenaline en cortisol** aan die ervoor zorgen dat van glycogeen in de lever en spieren, en van eiwitten in de spieren zo snel mogelijk bloedsuiker gemaakt wordt. Cortisol is tevens een belangrijke ontstekingsremmer.

Stressinvloeden van deze tijd

Eigenlijk gebruikt ons lichaam ditzelfde systeem wat levensreddend was in deze oude tijden ook om te reageren op de stressinvloeden van deze tijd. Alleen ziet onze stressbelasting er totaal anders uit. Onze stress is meestal niet een levensbedreigende situatie, maar een opeenstapeling van kleinere stressbelastingen uit ons dagelijks



werk, privéleven, de snelle maatschappij en communicatie, voeding en heel soms zelfs overtraining. Meestal zijn dit dus geen acute traumasituaties maar eerder een **chronische opeenstapeling** die uiteindelijk teveel kan worden, waardoor we eigenlijk helemaal niet goed stressbestendig meer zijn. Hoe vaak zie je niet om je heen dat mensen soms 10 jaar keihard kunnen werken en onkwetsbaar en onvermoeibaar lijken, en die dan toch ineens in een burn-out terecht komen en de gekste klachten krijgen en jaren nodig hebben om weer een beetje de oude te worden.

- Lage bloedsuikers die voor duizelingen zorgen;
- Vermoeidheid;
- Depressie;
- Drang naar zoet;
- Ontstekingen die vrij spel krijgen en allergieën die ontstaan of verergeren;
- Auto-immuunziektes;
- Lage bloeddruk;
- Zin in zout;
- Veel moeite met opstaan en moeilijk inslapen.

Voorkomen en genezen

Zoals je ziet is het gevaarlijk om het zover te laten komen dat een bijnier gaat uitputten, omdat er gevaarlijke ontstekingen en auto-immuunziektes zouden kunnen ontstaan. Probeer uit te zoeken welke stressbronnen de meeste impact hebben voor jou. Focus op deze bronnen en bepaal eventueel met hulp van een coach hoe deze stress verminderd kan worden. Ben er bewust van dat in het geval van een echte bijnieruitputting dit geen kwestie is van een weekendje uitrusten.

Het verminderen van de stressbelasting en inbouwen van allerlei vormen van ontspanning, yoga, meditatie en coaching kunnen de oorzaak van een bijnieruitputting aanpakken.

Bron: www.isfitness.nl





3-gangen Kerstmenu

Voorgerecht

Zalm-asperge rolletjes

Bevat per asperge -zalm rolletje

85 Kcal - 5 gr. eiwit - 1 gr. koolhydraten - 6 gr. vet waarvan 1 g verzadigd vet

Ingrediënten (voor enkele rolletjes)

- 200 gram groene kleine aspergetips
- ½ citroen
- ½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
- 1 eetlepel olijfonaise
- vers gemalen peper
- 100 gram gerookte zalm

Bereiding

- Snijd een klein stukje van de uiteinde van de asperges af;
- Kook de asperges 2 minuten in ruim water;
- Spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken;
- Pers de citroen uit;
- Meng in een kom 1 eetlepel citroensap, de olijfonaise, de mierikswortel en wat peper;
- Voeg de asperges toe aan het bovenstaande dressing- mengsel;
- Laat dit 10 minuten staan;
- Spreid de plakken zalm uit en verdeel hierover de asperges en rol ze op;
- Serveer het overgebleven dressing-mengsel los bij de zalmrolletjes (naar behoefte toevoegen).

Variatietip

- Gebruik 200 gram courgettereepjes in plaats van groene asperges.
- Voeg een paar lepels crème fraîche toe aan het dressing- mengsel om een romige saus te krijgen (let op deze bevat dan ook meer kcal!).

Hoofdgerecht

Biefstuk in tomaten-rode wijnsaus

Bevat per persoon

486 Kcal - 35 gr. eiwit - 9 gr. koolhydraten - 27 gr. vet waarvan 5 gr. verzadigd vet

Ingrediënten voor 2 personen

- 3 eetlepels vloeibare bak en braad
- 250 gram biefstuk in dunne plakjes
- 1 kleine rode ui (gesnipperd)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 200 ml rode wijn
- 1 pak (Heinz) tomato frito (375gram)
- 2 eetlepels verse italiaanse kruiden, fijngehakt

Bereiding

- Verhit de boter in een koekenpan;
- Bak de biefstukreepjes 2 minuten op hoog vuur;
- Zet het vuur op een lage stand;
- Voeg na 1 minuut de ui en de knoflook toe (niet eerder anders verbranden ze!);
- Bak de ui en knoflook mee;
- Schenk de wijn langs de rand van de pan bij het vlees;
- Laat het geheel 2 minuutjes zachtjes inkoken;
- Voeg de tomato frito toe;
- Verwarm de saus op matig-hoog vuur nog even op;
- Voeg op het laatst de Italiaanse kruiden toe en roer de saus goed door.

Variatietip

- Lekker met krieltjes of een gepofte aardappel.

Nagerecht

Appel - kaneel - kwark toetje

Bevat per persoon

100 Kcal - 5 gr. eiwit - 19 gr. koolhydraten - 0 gr. vet

Ingrediënten voor 2 personen

- 225 gr Jonagold appels
- 1/2 dl appelsap
- 1/2 eetlepel suiker
- 100 gram magere kwark
- 1/2 zakje vanillesuiker
- kaneel

Bereiding

- Appels schillen en in dunne partjes snijden;
- In droge anti aanbak koekenpan op hoog vuur de partjes bruin bakken;
- Appelsap erbij doen en bestrooien met suiker;
- Zachtjes verwarmen tot de partjes rondom bedekt zijn met een dun laagje siroop;
- Kwark en vanillesuiker door elkaar roeren;
- Warme appeltjes op bord scheppen, bestrooien met wat kaneel en kwark ernaast/erop scheppen.

Variatietip

- Gebruik in plaats van appel peren en perensap.

Met familie en vrienden
aan een mooi gedekte tafel,
een goed glas wijn en een heerlijk diner...