

Overgewicht



Een risico voor hart- en vaatziekten

De Hartstichting strijdt al 50 jaar succesvol tegen hart- en vaatziekten. Maar het aantal sterfgevallen en patiënten moet nóg verder omlaag, want ruim 1 miljoen Nederlanders zijn hart- of vaatpatiënt. Daarom blijven we permanent investeren in baanbrekend onderzoek, preventie en patiëntenzorg. Help ook mee, met uw donatie of als vrijwilliger.



Inhoudsopgave

De Hartstichting	4
De Hart&Vaatgroep	5
In deze brochure	7
Wat is een gezond gewicht en wat is overgewicht?	8
Hoe ontstaat overgewicht?	11
Wat zijn de risico's van overgewicht?	13
Wat kunt u doen tegen overgewicht?	14
Gezonder eten	16
Regelmaat in uw eetpatroon	18
Meer bewegen	19
Praktische tips bij het afvallen	22
Fabels	27
Veelgestelde vragen	29
Waar vindt u meer informatie?	30
Meer weten over gezond eten en leven?	31

De Hartstichting

In Nederland lijdt meer dan een miljoen mensen aan een hart- of vaatziekte. Eén op de vier Nederlanders sterft eraan. Dat vinden wij onacceptabel.

Daarom strijdt de Hartstichting voor een toekomst waarin minder mensen een hart- of vaatziekte krijgen, er minder mensen aan dood gaan en patiënten zich zo min mogelijk beperkt voelen door hun ziekte.

Dit kunnen we niet alleen. Maar doen we samen met iedereen die geconfronteerd wordt met hart- en vaatziekten en zich in wil zetten voor een beter leven. Voor patiënten, voor hun naasten, voor een gezonde samenleving.



Hartstichting

De Hart&Vaatgroep

Leeft u met een hart- of vaataandoening of heeft u een verhoogd risico daarop?

Als u geconfronteerd wordt met een hart- of vaatziekte of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen. Veel mensen ervaren dan de behoefte aan extra informatie en aan steun van lotgenoten. U kunt daarvoor terecht bij De Hart&Vaatgroep. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 1111 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



De Hart & Vaatgroep

van en voor mensen met een hart- of vaatziekte



Wieske R
Van een p
werd het
begonnen
goed op n
wel veel



In deze brochure

Een goed gewicht is belangrijk voor uw gezondheid. Want met een gezond gewicht verkleint u bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en gewrichtsklachten. Door overgewicht neemt die kans juist toe. Daarom is het verstandig om af te vallen als u overgewicht heeft.

Maar wat is een 'gezond gewicht' eigenlijk? En hoe zorgt u ervoor dat u op een gezond gewicht komt of blijft? Daarover leest u meer in deze brochure. De Hartstichting vindt het belangrijk om u goed te informeren over uw overgewicht en de risico's ervan. U leest wat u zelf kunt doen om gezonder te leven. Op die manier willen wij u een steuntje in de rug geven.

Kampt u met overgewicht? Neemt u dan contact op met een diëtist. De diëtist kan u helpen verantwoord en gezond af te vallen.

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brochure?
Bel of mail dan met de Infolijn Hart en Vaten:
0900 - 3000 300 , e-mail: infolijn@hartstichting.nl.

oelofs (50):
paar kilo teveel
10 kilo teveel. Ik ben
met hardlopen en let
mijn eten; niet minder,
gezonder.

Wat is een gezond gewicht en wat is overgewicht?

U weet vast het gewicht waarbij u zich fit en gezond voelt. Vaak is dat het gewicht dat goed is voor uw gezondheid. Een paar kilo meer of minder is meestal geen probleem. Maar wanneer worden die extra's kilo's wel een probleem? Met andere woorden: wanneer heeft u overgewicht?

U kunt op de volgende manier beoordelen of u een gezond gewicht heeft:

- Berekenen van uw Body Mass Index (BMI)
- Aanvullend daarop meten van uw middelomtrek

Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI) is de meest gebruikte maat om te bepalen of uw gewicht past bij uw lengte. Wilt u uw BMI berekenen? Deel dan uw gewicht in kilo's

door uw lengte in meters in het kwadraat. Het getal dat hieruit komt, laat zien of u een gezond gewicht heeft. Voor een volwassene tussen de 18 en 70 jaar ligt dit getal tussen de 18,5 en 24,9.

Bijvoorbeeld: bent u 1,65 m lang en weegt u 74 kilogram? Dan is de berekening als volgt: $1,65 \times 1,65 = 2,72$. Uw BMI is dan $74 : 2,72 = 27$.

De BMI-waarden worden als volgt beoordeeld:

Classificatie van overgewicht bij volwassenen (WHO 2000)

Classificatie	BMI (kg/m ²)	Risico op morbiditeit
Normaal gewicht	18,5 - 24,9	Gemiddeld
Overgewicht	25 - 29,9	Verhoogd
Obesitas		
• Niveau I	30 - 34,9	Matig
• Niveau II	35 - 39,9	Ernstig
• Niveau III	≥ 40	Zeer ernstig

Bron: CBO Richtlijn Obesitas (2008)

Wilt u wat sneller en eenvoudiger uw BMI berekenen? Raadpleeg dan de digitale BMI-meter op onze website:

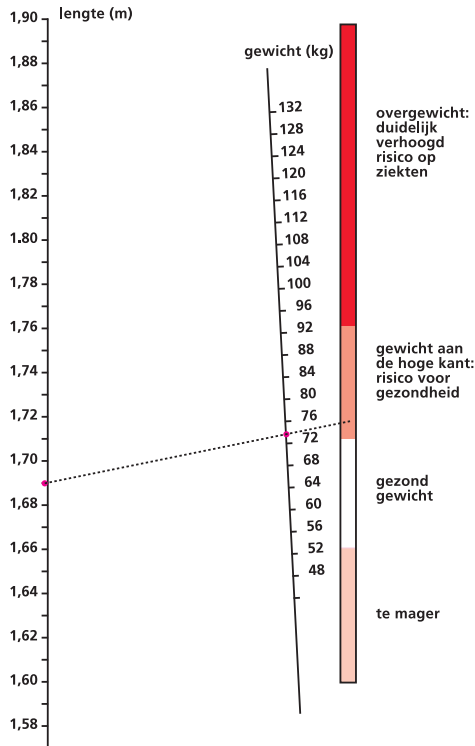
www.hartstichting.nl. Ook via onderstaande figuur kunt u vaststellen of uw gewicht gezond, aan de hoge kant of ernstig te hoog is. Hoe gaat u te werk?

1. Zet een punt bij uw lengte op de linkerlijn.
2. Zet een punt bij uw lichaamsgewicht op de middelste lijn.
3. Verbind beide punten met een liniaal en trek de streep door naar de rechterbalk. Net als in het voorbeeld.
4. Naast de rechterbalk leest u af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

De beoordeling van uw gewicht wordt onnauwkeurig als u

- ouder bent dan 70 jaar
- kleiner bent dan 1,58 m
- langer bent dan 1,90 m
- een grote spiermassa heeft (atletische bouw)
- een andere lichaamsbouw heeft (bv. Aziatische bouw)
- zwanger bent

De figuur geldt voor mensen van 18 jaar en ouder.



Bron: dr. P Deurenberg, Wageningen Universiteit

Uw middelomtrek

Uw middelomtrek is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet u heeft. Veel buikvet betekent dat u een hoger risico heeft op hart- en vaatziekten. Veel vet rond de heupen geeft geen of heel weinig risico op hart- en vaatziekten. Dat komt omdat de vetcellen rond de heupen weinig actief zijn. De vetcellen rondom de buikorganen zijn veel actiever en produceren hormonen en andere stoffen. Dit geeft risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Mannen hebben vaker buikvet (appelvorm) en vrouwen hebben het vet vaker rond de heupen (peervorm).

Meet uw middelomtrek met een meetlint over uw blote huid. U krijgt een nog nauwkeurigere meting als iemand anders dit bij u doet. Adem uit, ontspan uw buikspieren en wikkel het meetlint om uw middel. Trek het lint niet aan. Meet op het smalste deel van uw middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van uw bekken).

Uw BMI en uw middelomtrek

Als u uw BMI en middelomtrek heeft berekend, dan kunt u in onderstaande tabel zien hoe groot uw risico op hart- en vaatziekten is.

Risico op hart-en vaatziekten (BMI en middelomtrek)

		Middelomtrek: < 88 cm bij vrouwen < 102 cm bij mannen	Middelomtrek: > 88 cm bij vrouwen > 102 cm bij mannen
Ondergewicht	BMI < 18,5	Geen verhoogd risico	Geen verhoogd risico
Gezond gewicht	BMI 18,5 - 24,9	Geen verhoogd risico	Geen verhoogd risico
Overgewicht	BMI 25 - 29,9	Verhoogd risico	Hoog risico
Obesitas	BMI 30 - 34,9	Hoog risico	Zeer hoog risico
Extreme obesitas	BMI > 35	Zeer hoog risico	Zeer hoog risico

Hoe ontstaat overgewicht?

Uw lichaam heeft energie nodig om te functioneren. Die energie (uitgedrukt in calorieën of kilojoules) krijgt u via uw voeding. De hoeveelheid calorieën die u binnenkrijgt, moet in evenwicht zijn met de hoeveelheid die u verbruikt.

Hoe meer u beweegt, hoe meer energie u verbruikt. Eet u te veel en ongezond? Of beweegt u te weinig? Dan komt u aan. Want het teveel aan energie slaat uw lichaam op in de vorm van vet. Zo ontstaat overgewicht.

Beweegt u niet zoveel dan heeft u minder energie nodig. Als u bijvoorbeeld een zittend beroep heeft en weinig beweegt, is het verstandig om uw bord minder vol te

scheppen dan wanneer u de hele dag zwaar lichamelijk werk doet.

De rol van erfelijkheid

U kunt een erfelijke aanleg hebben voor overgewicht. Maar ook dan komt overgewicht pas tot uiting bij de combinatie van te veel eten en te weinig bewegen. Er is nog veel onduidelijk over erfelijkheid en overgewicht.

Ton (54) en Henny (55) van Schooten: Samen wandelen is een leuke om meer te bewegen.



Wat zijn de risico's van overgewicht?

Door overgewicht heeft u een grotere kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht verhoogt de kans op andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten: het cholesterolgehalte, de bloeddruk en diabetes mellitus (suikerziekte). Rookt u dan loopt u nog meer risico. Door deze factoren heeft u meer risico op slagaderverkalking. Uw bloedvaten raken vernauwd. Hierdoor kan angina pectoris of een hart- of herseninfarct ontstaan. De Hartstichting adviseert te stoppen met roken om uw risico op hart- en vaatziekten te verlagen.

Klachten

Naast een verhoogde kans op hart-en vaatziekten kunt u ook allerlei andere klachten krijgen. Bijvoorbeeld aan uw knieën en heupen. Of lage rugpijn, jicht (ontstekingen in gewrichten), kortademigheid of slaapstoornissen.

Het belang van een gezond gewicht

Door een gezond gewicht voelt u zich fitter en kunt u zich makkelijker bewegen. Voelt u zich lekker fit dan heeft dit meestal een positief effect op uw zelfvertrouwen. Maar belangrijker nog: met een goed gewicht beschermt u zichzelf tegen verschillende gezondheidsproblemen.

Wat kunt u doen tegen overgewicht?

Heeft u overgewicht dan is het beter om af te vallen naar een gezond gewicht. Dit bereikt u met een gezonde leefstijl. Dat betekent met name: gezond eten en veel bewegen. In de volgende twee hoofdstukken leest u wat u kunt doen op het gebied van voeding en beweging.

Stel realistische doelen

Om af te vallen moet u misschien enkele gewoonten veranderen. Dat kan lastig zijn. Doorzettingsvermogen en motivatie zijn dus onmisbaar als u met uw overgewicht aan de slag wilt gaan. Bovendien kost afvallen tijd; het is niet iets dat u 'even' doet. Als u goed voorbereid begint met afvallen, heeft u meer kans op slagen en minder kans op teleurstelling en terugval. Stel uzelf daarom een realistisch doel en bedenk hoeveel kilo u wilt afvallen. Bepaal van tevoren hoe lang u daarover wilt doen. Stel uw doel niet meteen te hoog, maar werk met haalbare tussendoelen. Kies één vast moment in de week om uzelf te wegen. Daarmee krijgt u een goed inzicht in uw gewichtsverloop.

Spreek een beloning af

Volhouden van een andere leefstijl en afvallen vraagt wel wat van u. U komt vast moeilijke momenten tegen. Gun uzelf daarom ook geregeld beloningen. Dat stimuleert om door te gaan.

Professionele begeleiding

Heeft u hulp nodig bij het afvallen? Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. Een diëtist helpt u bij het aanleren van een nieuw en gezond eet- en leefpatroon. Diëtisten zijn werkzaam bij de Thuiszorg of zijn vrijgevestigd (adressen in bijvoorbeeld telefoongids, gemeentegids). U kunt ook via de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten naar een diëtist in uw regio zoeken:

www.nvdietist.nl

of telefoon: 030 634 62 22 of e-mail: bureau@nvdietist.nl.

Voor een bezoek aan de diëtist heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Afhankelijk van uw medische situatie en/of uw verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wél vooraf een verwijzing van een arts nodig.

Het is ook mogelijk dat uw specialist u

adviseert de diëtist van het ziekenhuis te bezoeken.

De Diëtisten Coöperatie Nederland biedt eveneens nuttige informatie:

www.dcn.nu of telefoon 088 11 60 402 of e-mail: info@dcn.nu.



Tip: houd een dagboek bij

Hoeveel eet en beweegt u op een dag? Vaak bent u zich daar niet van bewust. Daarom is het handig om nu echt een dagboek bij te houden voordat u gaat afvallen. Noteer daarin wat u op een 'normale' dag van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat eet en drinkt en hoeveel u beweegt. Bewegen betekent niet alleen intensief sporten, maar ook bijvoorbeeld fietsen naar het werk, tuinieren en traplopen. Schrijf minstens vier dagen achter elkaar uw eet- en beweggewoonten op. Neem ook weekenddagen op. Zo krijgt u een goed beeld van uw leefpatroon.

De gegevens uit uw dagboek kunt u gebruiken bij het afvallen en om uw leefpatroon te veranderen. Stel wel voor uzelf vast of de dagen die u heeft bijgehouden, inderdaad 'normale' dagen waren. In de praktijk blijkt namelijk dat het bijhouden van zo'n dagboek al aanzet tot minder eten en meer bewegen.

Gezonder eten

Wat u eet, bepaalt uw gewicht. Gezond en gevarieerd eten is daarom erg belangrijk bij het afvallen. Een gezond dagmenu helpt daarbij. Daarin zit voeding die plantaardige en vezelrijke producten (zoals groenten, fruit en volkorenbrood) en producten met weinig verzadigde vetten bevat (magere of halfvolle zuivelproducten, magere vleessoorten, vis). Daarnaast bevat een gezond dagmenu niet teveel calorieën uit vet, suiker en alcohol.

Een gezond dagmenu

- Bruin- of volkoren brood (4-7 sneetjes)
- Aardappelen (3-5 stuks), rijst of pasta (3-5 groentelepels)
- Groenten (ten minste 200 gram)
- Fruit (2 stuks)
- Magere en halfvolle melk en melkproducten (2-3 glazen)
- 30+ kaas (1-2 plakken)
- Een stukje (75 gram) mager vlees, vis, kip (zonder vel) of vleesvervanger
- Magere vleeswaren (1-2 plakjes), zoals rookvlees, rosbeef, achterham en kipfilet
- Margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram (5 gram smeersel per sneetje)
- Vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie (zowel zonnebloem-, maïs-, soja- als olijfolie zijn geschikt) voor de bereiding van de warme maaltijd (15 g)
- Ten minste 1,5 liter vocht per dag (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker). Als u frisdrank neemt, kies dan voor licht-frisdrank.
- Beperk de hoeveelheid alcohol. Voor vrouwen geldt: maximaal één glas per dag en voor mannen maximaal twee glazen. In alcoholische dranken zitten veel calorieën. Te veel alcohol kan bovendien uw bloeddruk verhogen.

Sneller afvallen?

De porties uit dit dagmenu zijn misschien groter dan u dacht, maar ze vormen de basis van uw eetdag en zorgen voor een gevuld gevoel. Daardoor heeft u weinig behoefte aan zoete of hartige lekkernijen tussendoor. Met dit dagmenu vliegen de kilo's er niet in korte tijd af. Maar de kans is wel groot dat u dit langdurig weet vol te houden. Als u sneller wilt afvallen, kunt u het beste met name de porties brood, aardappelen, rijst of pasta verkleinen. Kies wel altijd voor volkorenproducten.



Regelmaat in uw eetpatroon

Als u wilt afvallen, is het verstandig om regelmaat aan te brengen in uw eetpatroon. Dat betekent: een ontbijt, een lunch, een warme maaltijd en ongeveer drie tussendoortjes. Zo krijgt uw lichaam de voedingsstoffen evenwichtig aangeboden.

Door te eten en drinken op vaste tijdstippen, voorkomt u dat u grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland. Vindt u het lastig om die regelmaat aan te brengen? Maak dan eens een eetschema met de tijdstippen waarop u wilt eten. Neem

daarin ook de tussendoortjes op. Houd ook af en toe het dagboek weer bij, om te toetsen of u zich aan uw eetschema houdt. Zo houdt u zelf steeds de vinger aan de pols.

Gezonde tussendoortjes

Heeft u tussen uw maaltijden door trek? Kies dan voor een gezond tussendoortje:

- Vers fruit
- Snoeptomaatjes of schijfjes komkommer
- Magere en halfvolle zuivelproducten
- Een plakje ontbijtkoek
- Een snee krentebrood
- Een biscuit zoals van Liga, Sultana of Evergree
- Rijstwafel
- Een handje Japanse mix
- Popcorn naturel
- Een boterham met rauwkost of aardbeien

Heeft u toch behoefte aan iets speciaals? Probeer daarvoor dan één keer in de week een moment in te plannen. Kies bijvoorbeeld voor een punt vruchtenvlaai. Die bevat maar weinig vet.

Heeft u tips nodig voor lekkere, gezonde maaltijden en tussendoortjes? Op onze website vindt u een heleboel:

www.hartstichting.nl/recepten.

Maar u kunt ook kijken op de website van het Voedingscentrum voor tips en gezonde recepten:

www.voedingscentrum.nl

Meer bewegen

Voldoende bewegen helpt bij het afvallen. En u krijgt er een betere conditie door. Streef elke dag naar minstens een half uur lichaamsbeweging. Het begint in en om uw huis en naar en op uw werk.

Maak iedere dag een wandeling van een half uurtje in een stevig tempo. Pak de fiets naar uw werk en neem de trap in plaats van de lift.

Naast de dagelijkse beweging in en om het huis en/of werk is het ook gezond om regelmatig te sporten. Kies in ieder geval voor een activiteit die u echt leuk vindt om te doen.

Misschien houdt u niet zo van hardlopen of fietsen. U kunt ook denken aan fitness, trimhockey, roeien, bootcamp, tennissen, Nordic Walking, skeeleren, tai chi, yoga, zumba of spinning.

Hoe intensief moet u bewegen?

Belangrijk is dat u zo beweegt, dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Wat dat betekent, verschilt per persoon. Als u nooit fietst, kan een snelheid van 15 kilometer per uur een matige inspanning voor u zijn. Heeft u een goede conditie dan is een hogere snelheid nodig om tot matige inspanning te komen.

Over het algemeen geldt dat u bij een matige inspanning voelt dat uw hart sneller gaat kloppen en u er behoorlijk voor moet ademen. U hoeft niet buiten adem te raken. Heeft u lange tijd nodig om bij te komen, dan bent u te ver gegaan.

Het is niet erg als het u in het begin niet lukt om dertig minuten achter elkaar te bewegen. U kunt het half uur ook onderverdelen in bijvoorbeeld drie keer tien minuten of twee keer een kwartier. Voel u niet meteen schuldig als het een dag niet lukt. Elke dag waarop u actief bent, levert gezondheidswinst op. Realiseert u zich wel dat aandacht voor uw voeding erg belangrijk blijft. Als u wilt afvallen is alleen meer gaan bewegen niet genoeg.

Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets of ga te voet als u een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen met een buurvrouw, goede kennis of vriendin sporten
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als u de bus, tram of metro neemt.
- Ga eens met de fiets naar uw werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.

Beweegplan

Het opstellen van een beweegplan kan u helpen om meer te gaan bewegen. Houd daarbij uw dagboek van vóór het afvallen bij de hand en bekijk op welke momenten u meer kunt bewegen. Maak in het beweegplan een planning van de activiteiten en houd u aan de regelmaat. Dat maakt het gemakkelijker om te wennen aan uw nieuwe beweeggewoonten. Ook afspreken met anderen stimuleert om meer te gaan bewegen.

Extra sporten

Hoe meer u beweegt, hoe meer energie u verbruikt. Wilt u in een hoger tempo afvallen? Sport vaker naast de dertig minuten die u dagelijks al beweegt. Ga bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen,

fitnessen of squashen. Of volg groepslessen op de sportschool, zoals steps, zumba en aerobics. Laat u in ieder geval in het begin goed begeleiden en bouw het sporten langzaam op. Twijfelt u of een sport bij u past? Of weet u niet zeker of een sport goed is voor uw gezondheid? Overleg dan met uw huisarts.

Op www.hartstichting.nl/gezond-leven vindt u een hardloopschema dat u kunt volgen als u wilt beginnen met hardlopen.



Praktische tips bij het afvallen

U bent gemotiveerd om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Toch is afvallen niet altijd even gemakkelijk.

Hoe weerstaat u bijvoorbeeld verleidingen in de supermarkt? Hoe kookt u zo gezond mogelijk? En hoe gaat u om met moeilijke situaties, zoals feestjes en etentjes? Op de volgende pagina's vindt u hiervoor praktische tips.

Naar de winkel

In de supermarkt heeft u keuze uit duizenden producten. Daardoor is het soms lastig kiezen. Want welke producten bevatten minder vet en minder calorieën? Informatie op de verpakking biedt u houvast. Kijk bijvoorbeeld naar de ingrediënten die zijn gebruikt en de voedingswaardeaanduiding: het aantal calorieën of kilojoules en de hoeveelheid vet, eiwit en koolhydraten. Door producten te vergelijken, komt u erachter welke producten u het beste kunt kiezen. Zo blijkt popcorn een prima alternatief voor chips.

Chips

Voedingswaarde per 100 g:

energie	2244 kJ (536 kcal)
eiwit	5 gram
koolhydraten	51 gram
vet	35 gram

Maak aan de hand van uw dagmenu een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel verleidingen te weerstaan of veel te kopen. Houd u dan ook goed aan dit lijstje. Ga overigens nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat u meer in huis haalt dan nodig is.

In de keuken

Hoe bereidt u uw eten zo gezond mogelijk? Een aantal tips:

- Kies voor een pan met antiaanbaklaag. Dan heeft u maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig.
- Bereid vlees, vis en kip onder de grill. Dat kan zonder olie of bak- en braadproducten. Verwijder het vel van de kip na het grillen.
- Bereid aardappelen, groente en vis in de magnetron. Dat gaat snel en gemakkelijk en de producten behouden hun smaak. Ook dan heeft u geen olie of bak- en braadproducten nodig.

Zoete popcorn

Voedingswaarde per 100 g:

energie	1561 kJ (373 kcal)
eiwit	10 gram
koolhydraten	77 gram
vet	3 gram



Aan tafel

Bewust en regelmatig eten maakt het makkelijker om uw nieuwe eetgewoonten vol te houden. Een aantal tips voor aan tafel:

- Gebruik alle maaltijden steeds op dezelfde plaats en op vaste tijden. Ergens anders of op een ander moment iets eten, wordt dan ongewoon.
- Gebruik een iets kleiner bord. Zo heeft u niet het idee dat u (veel) minder eet.
- Eet langzaam en kauw uw eten bewust. Pauzeer halverwege de maaltijd even.
- Concentreer u op de maaltijd en doe ondertussen geen andere dingen, zoals tv-kijken.
- Ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat u restjes opeet.
- Bewaar eventueel het nagerecht voor een ander moment.

Moeilijke momenten

U doet uw best om af te vallen. Toch komen er misschien momenten dat het lastig is om uw gezonde leefstijl vol te houden. Bijvoorbeeld als u een feestje heeft of gezellig uit eten gaat. Of als u boos, moe, teleurgesteld, gestrest of

somber bent. Probeer van tevoren te bedenken welke moeilijkheden u tegen kunt komen en hoe u daarop gaat reageren. Enkele tips:

- Zoek afleiding op moeilijke momenten. Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen, bel een goede vriendin of maak even een praatje met een collega.
- Heeft u een feestje? Spreek van tevoren met uzelf af hoeveel u eet en drinkt en houd u aan die afspraak. Staan er hapjes op tafel? Kies dan voor de rauwkost of een klein handje Japanse mix. Bedenk dat ‘nee’ zeggen tegen het eerste borrelnootje makkelijker is dan elke volgende te weigeren.
- Gaat u uit eten? Kies dan bewust. Neem als voorgerecht bijvoorbeeld meloen, een heldere soep of een gerecht met mager vlees of witvis. Vis, wild, gevogelte en mager vlees (zoals biefstuk, rosbief of entrecote) zijn prima als hoofdgerecht. Vraag de saus altijd apart, zodat u zelf de hoeveelheid kunt bepalen. Eet er groente bij en bestel eventueel extra salade. Kies als nagerecht vers fruit of sorbetijs. Of neem koffie. Bestel ook altijd een karafje water bij het eten.

Vertel het uw omgeving

Vertel aan de mensen om u heen dat u bezig bent uw gewicht te verbeteren. En dat u daarom geen zoete of hartige lekkernijen eet. Zo kunnen zij u helpen bij het afvallen. Blijft iemand toch aandringen om dat taartje te nemen? Houd vol. U kiest voor uzelf en niet voor anderen.

Afslankkuren, maaltijdvervangers en cursussen

Via internet en in de winkel kunt u allerlei afslankkuren en -producten kopen. Houd er echter rekening mee dat dit weggegooid geld is als uw leef- en eetstijl niet verandert. Elke vermageringsmethode zorgt er meestal wel voor dat u afvalt, maar zodra u stopt met de kuur vliegen de kilo's er

meestal weer aan. De meeste kans op succes heeft u als u zonder deze producten gezond en gevarieerd eet en meer beweegt. Maaltijdvervangers zoals Modifast, Slim Fast en Profiel kunnen u helpen een snelle start te maken. Dat kan stimulerend zijn. Gebruikt u dit soort producten? Laat u dan wel altijd begeleiden door een diëtist. Want na dit soort maaltijdvervangers is het belangrijk dat u overschakelt op gezonde voeding. Wilt u meedoen aan een vermageringscursus? Vraag dan goed naar de inhoud en opbouw van de cursus. Contoleer bijvoorbeeld of er aandacht is voor én gezond eten én bewegen én de manier waarop u uw eet- en beweggedrag verandert.

Pas op voor het zogenaamde 'Hartstichtingsdieet'

Regelmatig duikt het 'Hartstichtingsdieet' op. Het gaat om een dieet waarmee u snel zou afvallen als u veel eet van een aantal vette producten. Het dieet heeft helemaal niets met de Hartstichting te maken. Waar de naam en de associatie met de Hartstichting ooit vandaan is gekomen, blijft onduidelijk. Wij adviseren u om dit dieet niet te volgen. Het dieet is niet gevarieerd, bevat veel vet en verandert uw eetpatroon niet.

Wat doet u als het niet lukt?

Het lukt bijna niemand om van de een op de andere dag alle gewoonten te veranderen. Neem daarom niet te veel hooi op uw vork en breng veranderingen in fasen aan. Zo voorkomt u teleurstelling en frustratie.

Bent u op de goede weg, maar gaat het een keer fout? Pak dan gewoon de draad weer op. Kijk naar de resultaten die u tot nu toe heeft bereikt en maak af en toe de balans op. Stel vast waar het even mis ging, wat de reden daarvoor was en ga vol goede moed

weer verder. Het is echt niet zo dat alle inspanningen voor niets zijn geweest als het u een dag niet lukt.

Door regelmatig de balans op te maken, ontdekt u wat wel en niet bij u past. Een half uur joggen vindt u misschien niet prettig, maar een half uur fietsen misschien wel. Pas als dat nodig is uw nieuwe eet- en beweeggewoonten weer aan, als het daardoor makkelijker wordt om vol te houden. En beloof uzelf iets leuks als het goed gaat!

Fabels

Er bestaan heel veel fabels over voeding, de invloed daarvan op uw gewicht en afvallen. Deze zijn allemaal niet waar:

- *Ik word dik van water.*
Water is geen dikmaker. Alleen als u meer eet dan u nodig heeft of als u te weinig beweegt, legt u vetreserves aan.
- *Alleen veel en langdurig bewegen helpt.*
Dat is niet zo. Met elke dag een half uur lichaamsbeweging bereikt u ook al resultaat.
- *Alleen light-producten zijn goed.*
Light-producten bevatten inderdaad een derde minder calorieën, suiker of vet dan de overige producten. Maar dit betekent niet altijd dat ze gezond zijn. Er zijn ook magere producten die nog minder calorieën bevatten. Lees dus altijd goed wat er op de verpakking staat.
- *Na een paar dagen lijnen, stopt het gewichtsverlies.*
Als u anders gaat eten, verliest u de eerste dagen vooral veel vocht. Na een paar dagen is uw lichaam gewend aan de nieuwe samenstelling van uw voeding. Daarna gaat u vet verliezen, alleen de kilo's vliegen er minder snel van af.
- *Een lekkernij kan ik wel vergeten.*
Helemaal verbannen van lekkernijen is niet nodig. Kies uw favoriete traktatie en neem die af en toe op in uw eetplan.
- *Lijnen is duur.*
Een goed eetplan bestaat uit gewone voedingsmiddelen. Die zijn niet duurder dan ongezonde producten. Ook meer gaan bewegen hoeft niets te kosten.



Veelgestelde vragen

- *Is Yogonaise of halvanaise minder vet dan fritessaus?*

Fritessauzen en yogonaise zijn er in verschillende varianten. Er zijn soorten met 25% en 35% vet. Halvanaise bevat iets meer vet: 40%. U maakt al deze producten minder vet door de sauzen te combineren met magere yoghurt of kwark.

- *Is pasta een dikmaker?*

Pasta is geen dikmaker. Pasta vormt juist een stevige basis voor een gezonde maaltijd, net als aardappelen, rijst en brood. Kies wel bij voorkeur voor een volkoren variant. Een portie pasta geeft een prettig gevuld gevoel, terwijl er niet veel calorieën in zitten. Het gaat erom wat u bij de pasta eet. Combineer pasta niet met een vette (room)saus en vet vlees, maar gebruik lekker veel groenten, mager vlees en saus op tomatenbasis.

- *Hoe maakt u de jus minder vet, zonder die eerst te laten afkoelen?*

Voeg na het braden van uw vlees een kopje water toe. Breng de jus op smaak met een fijngehakte ui, een beetje tomatenpuree of groene kruiden. De jus kunt u wat dikker maken met allesbinder.

- *U sport vier keer in de week en valt toch niet af. Hoe kan dat?*

Beweging helpt beslist bij het verbeteren van uw gewicht. Maar om af te vallen is het vooral belangrijk te letten op de samenstelling van uw voeding. Bewegen alleen is niet voldoende.

- *Als u stopt met roken, bent u bang om aan te komen. Toch maar blijven roken?*

Beter van niet, want stoppen met roken levert zo veel gezondheidswinst op dat het opweegt tegen een paar kilo extra. Als u gezond eet en voldoende beweegt, wordt u echt niet veel zwaarder. Vraag ook gerust advies aan een diëtist. Heeft u hulp nodig bij het stoppen met roken? Neem dan eens contact op met het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET) van het Trimbos-instituut: 0900 1995 (€ 0,10 p.m.), www.rokeninfo.nl.

Waar vindt u meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over hart- en vaatziekten, een gezonde leefstijl en risicofactoren. Het telefoonnummer is: 0900 - 3000 300. Onze medewerkers zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. E-mailen kan ook: infolijn@hartstichting.nl

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, bewegen, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download of bestel de brochures via onze website: www.hartstichting.nl/webshop.

www.hartstichting.nl

Op uw gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En wetenschappelijk getoetste informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen rondom gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vindt u informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Bel ons met uw vragen over hart- en vaatziekten.





Meer weten over gezond eten en leven?

Uiteraard informeert de Hartstichting u op www.hartstichting.nl uitgebreid over gezond eten en leven. Maar we werken ook nauw samen met andere partijen die u uitstekend kunnen helpen.

Stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Neem dan contact op met het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET) van het Trimbos-instituut. De GGD, Thuiszorg en instellingen voor verslavingszorg organiseren door het hele land stoppen-met-roken-trainingen. Vraag uw zorgverzekeraar welke kosten worden vergoed. Meer informatie over deze groepstrainingen kunt u krijgen bij het

NET:

Website: www.rokeninfo.nl

Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 p.m.)

E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert u op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo is er de brochure *Voedingsadviezen bij overgewicht*, de *Eettabel* en de *Vetwijzer*. Op de website vindt u veel informatie en u kunt daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: www.voedingscentrum.nl

Post: postbus 85700, 2508 CK Den Haag

Dieet

Wilt u contact opnemen met een diëtist? Adressen van diëtisten staan in de telefoonids, gemeentegids of Gouden Gids. Online zoeken kan op www.nvdietist.nl of www.dcn.nu.

Meer bewegen

Wilt u weten welke sportverenigingen er in uw woonplaats zijn? Kijk dan in uw gemeentegids. Op www.sportwijzer.nl vindt u alle sportverenigingen bij u in de regio. Houd ook de regionale kranten en huis-aan-huisbladen in de gaten voor sportieve activiteiten die bij u in de buurt georganiseerd worden. Op de site van de Atletiekunie kunt u zich inschrijven voor de trainingen 'Sportief wandelen' of

'Nordic Walking': www.atletiekunie.nl. Liever bewegen in uw huiskamer? Raadpleeg uw omroepgids of de site van Omroep MAX voor informatie over het programma 'Nederland in Beweging!' 's morgens op tv: www.omroepmax.nl.

Wilt u meer informatie over bewegen? Kijk dan op onze website: www.hartstichting.nl/bewegen.



Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam
in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
Nout Steenkamp Fotografie, Asperen
Shutterstock

Druk: G3M, Zoetermeer

Copyright: Hartstichting

Uitgave: oktober 2014 (versie 5.0)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

