

We hebben allemaal baat bij een gezonde leefstijl

Goed eten, voldoende bewegen, balans tussen werken en ontspanning en een goede nachtrust bepalen hoe vitaal je bent. Hoe goed je je voelt. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je goed in je vel zit. Niet alleen lichamelijk, ook geestelijk.

Maar een gezonde leefstijl is niet voor iedereen weggelegd. Voor wie het niet breed heeft, is het al een stuk moeilijker om gezond te leven. En als je eenmaal ongezond bezig bent, is het bovendien niet zo gemakkelijk om je leefstijl op de schop te nemen en die ommezwaai naar een gezondere manier van leven te maken. Daar is namelijk ook nog zoets als mentaliteit en doorzettingsvermogen voor nodig.



Sanne Hamers en Jan Lensen bij Ecsplora in Geleen.

Als het je dan zelf niet lukt om die gezondheidsslag te maken, is er de leefstijlcoach, die je begeleidt op het gebied van beweging, gezonde voeding, ontspanning en motivatie. De deelnemers aan een leefstijlprogramma willen gezonder eten, afvallen, meer bewegen, een betere conditie, balans tussen werk en privé of tussen in- en ontspanning, of ze willen af van hun vermoeidheidsklachten. Liefst vijf miljoen Nederlanders, onder wie op basis van de gezondheidscijfers waarschijnlijk een half miljoen Limburgers, kunnen wel leefstijlcoaching gebruiken.

Leefstijlcoach

Sanne Hamers is leefstijlcoach bij Ecsplora in Geleen en begeleidt de deelnemers met het healthyLIFE-programma naar een gezonde leefstijl. "Voeding, beweging, slaap, Positieve Gezondheid, energie. Waar we de nadruk op leggen, is afhankelijk van waar iemand behoefte aan heeft. Iedereen bepaalt zelf waar hij naartoe wil werken. Voor de een is dat stressreductie, voor de ander meer regelmaat in zijn eetpatroon. Wij begeleiden hen daarbij in groepen en individueel. Het gaat er vaak om bepaalde gewoontes af te leren. Wij gaan duurzaam te werk, want het gaat om een blijvende gedragsverandering waar de deelnemers de rest van hun leven profijt van hebben."

Via de huisarts

Jan Lensen uit Limbricht (62) werd door zijn huisarts attent gemaakt op healthyLIFE van Ecsplora, omdat bepaalde waardes bij hem aan de hoge kant waren. Na een vragenlijst, met ook vragen over zijn sociale functioneren, en een gezondheidscheck had Jan zijn nulmeting te pakken en kon aan de slag. "Ik wilde vooral gewicht verliezen en mijn bloeddruk was te hoog. Ondanks eerdere pogingen om af te vallen door minder te eten, bleef ik op een bepaald gewicht steken. Hier kreeg ik handvatten om er nog wat kilo's af te krijgen. Je moet bovendien een bepaalde leefstijl volgen om dat vol te houden."

Bijvoorbeeld dat hij niet minder hoeft te eten, maar wel vaker kleinere porties en dan vooral gezonde tussendoortjes en fruit. "Voeding is de brandstof van je lichaam," zegt Sanne, "en die moet je steeds aanvullen. Daarmee verbeter je je stofwisseling en blijft je suikerspiegel stabiel. Regelmaat is belangrijk en ook voldoende slaap. Blauw licht van je pc en mobiele telefoon moet je 's avonds vermijden om goed te slapen. Een gezonde slaap is belangrijk om af te vallen. Als je slecht slaapt, ontwikkel je eerder het hongergevoel en ga je op de verkeerde momenten en vaak te veel eten."

Regelmaat en beweging

Regelmaat in je eetpatroon en een goede energiebalans door goed verdeeld over de hele dag te eten en daarbij gezonde keuzes maken, vormen het (bijna voor de hand liggende) geheim van de smid. Jan: "Nuttig voor mij was de tip van het inplannen van je dagelijkse

35.000 doden per jaar door een ongezonde leefstijl

Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders door roken, overgewicht of problematisch alcoholgebruik. Daarom heeft het kabinet een Nationaal Preventieakkoord gesloten met afspraken tussen meer dan 70 organisaties, om de gezondheid van mensen te verbeteren. Voor Limburg geldt het Gezondheidsakkoord Limburg (zie www.eszl.nl/documenten-gezondheidsakkoord/).

beweging. Een blokje om, of even iets doen in de tuin. Je moet de beweging zoeken die bij je past, dan is het ook goed vol te houden. Die beweging moet op zijn minst een verhoogde hartslag opleveren, dan heeft ze pas effect. Je moet dat dan minimaal 20 minuten volhouden."

Het healthyLIFE-programma van Ecsplora houdt in dat de deelnemers de eerste twaalf weken in groepsverband sporten en daarna begeleid worden naar een sportvereniging, waar ze structureel gaan bewegen. Sanne: "Het gaat om het doorbreken van patronen en dat heeft tijd nodig. Na twee jaar kun je zeggen dat er sprake is van een structurele gedragsverandering in iemands leefstijl. Terugval maakt onderdeel uit van dat proces. Het gaat erom hoe je ermee omgaat en hoe je de draad weer oppakt. De deelnemers maken hier een plan voor tijdens de groepsbijeenkomsten." Jan vindt het fijn om een stok achter de deur te hebben. "Je moet het langzaam opbouwen en dat doen we samen in de gymzaal in Born. Elke maandag een uur. Heel plezierig."

Meer weten over healthyLIFE, zie www.healthylife.ecsplora.nl.



Tymo en Julie inspecteren de per klas geselecteerde lunch.

"Ik ben niet arm, ik heb alleen minder te besteden"

Leven in armoede en afhankelijkheid van de kleding- en voedselbank zijn geen goede basis voor een gezonde leefstijl. Een ongezonde hap is meestal goedkoper dan gezonde verse groente of vis en voedselbanken hebben niet de meest verse producten in de aanbieding. Toch slagen ook arme mensen erin om zo veel mogelijk iets gezonds op tafel te zetten.

Karin van de Ven (48) uit Geleen leeft na haar scheiding al negen jaar onder bewindvoering. Ze moet met haar twee opgroeiende kinderen rondkomen van een leefgeld van € 60 per week. Ze doet veel vrijwilligerswerk en wil daarbij als ervaringsdeskundige aan de slag.

"Gezond eten is bijna niet te doen, maar ik wil dat per se, zeker voor de kinderen, die voldoende vitamines en mineralen binnen moeten krijgen. Maar koop maar eens gezonde groenten en fruit. Ik heb het echter altijd net gered, ook al zijn de frites en frikandellen in de super goedkoper. Ik ga naar de Voedselbank om wat geld over te houden. Je moet continu creatief denken."

Voedselbank

De Voedselbank is voor haar een must, al zitten lang niet altijd gezonde producten in het pakket. "De realiteit is dat van veel producten de houdbaarheidsdatum verstreken is."

Oproep

Herken jij je in het verhaal van Karin en wil je jouw verhaal ook eens vertellen in Burgerkracht? Dat kan, eventueel anoniem. Maak dat dan kenbaar via deprijer@burgerkrachtlimburg.nl.

Vlees gaat dan ook meteen de diepvries in en boodschappen doe ik alleen als aanvulling op het voedselpakket."

Leergeld

Leuke dingen doen met de kinderen kan via de Stichting Leergeld, of Jeugd en Sport. "Ook opa en oma doen weleens wat en de gemeente Sittard-Geleen heeft de Kansen voor Kids-regeling. Dat doet zover ik weet geen andere gemeente. Ook krijg je weleens wat via acties voor goede doelen. Je hoeft dus niet echt honger te lijden."

Zij wil dan ook zeker niet klagen. "Er is veel aandacht voor armoede, maar niet iedereen weet waar hij moet zijn voor hulp. Ik heb zelf alles uitgezocht en wil die kennis nu graag met anderen delen als vrijwilliger."

Reageren op dit artikel kan via M 06 8008 5769, of E.kathiki1971@hotmail.nl, of karinvandeven@ziggo.nl.

"Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt"

Kinderen zijn gezonder en er wordt minder gepest op school. Na twee jaar blijkt het experiment Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf en Brunssum aan te slaan. De kinderen krijgen gezonde lunchmaaltijden en er wordt meer tijd besteed aan bewegen door middel van sport en spel. Hoe leuk is dat!

"Heel leuk," zeggen Tymo (10) en Julie (11) van basisschool Wereldwijs in Landgraaf stellig. "Het eten tussen de middag is erg gevarieerd. Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt." Ze mogen nemen wat ze lekker vinden uit het brede aanbod van vleesbeleg, kaas, gezonde snacks, rauwkost en salades. "Er zijn ook dingen bij die niemand lust, zoals de salade met broccoli," trekt Tymo een vies gezicht. "Of iets met eieren," zegt Julie. Maar de melk gaat er wel in, evenals de yoghurt met muesli en ze mogen ook drinkyoghurt met een smaakje. Of ze er beter door gaan leren, weten ze niet. "Maar ik denk wel dat ik minder vaak ziek ben," aldus Julie. "Ook de lessen over hoe ons eten wordt gemaakt zijn interessant," vindt Tymo. "Je leert ook dingen eten die je niet kent, zoals radijs."

Eten, sport en spel

De lunches worden elke schooldag door een cateringbedrijf vers en afwisselend aangeleverd in cycli van drie weken. "Vanwege de drukte luncht de onderbouw in het half uur dat de bovenbouw buiten sport of bewegingsspelletjes doet en andersom," aldus Marco Reumkens, die dit project coördineert. "Elke klas heeft haar eigen bewegingsactiviteiten, binnen of buiten, afhankelijk van het weer. Ook als docententeam hebben we ons aangepast. Geen vlaai meer bij verjaardagen, want er wordt ook niet meer getrakteerd in de klassen."

Reageren op dit artikel kan via M 06 5467 7755, of marco.reumkens@movare.nl.

Kokerij sMaak, voor een gezond diner



Kinderen en leiding van JongNL Swalmen genieten van outdoorcooking.

Een heel leuk initiatief om kinderen al vroeg te leren goed met eten om te gaan, is de Kokerij sMaak van JongNL Limburg. Kinderen in de leeftijd van 8 tot 15 jaar koken onder begeleiding dan voor ouders, familie, vriendjes en vriendinnetjes, of de meester of juf op school. Maar niet alleen dat. Ze richten ook een restaurant in, verdelen de taken, nodigen de gasten uit, verzamelen de ingrediënten en materialen, stellen een menu samen, bereiden alles voor en koken. Tevens ontvangen zij de gasten, staan achter de bar, serveren de gerechten uit, maken de menukaart, ruimen ook alles op en wassen af. Een compleet verhaal, waarbij ze productief en actief bezig zijn en de saamhorigheid wordt vergroot. Het resultaat is een gezond viergangendiner en heel veel plezier.