

Het effect van bewegen

De balans van afvallen

Afvallen bestaat enerzijds uit minder calorieën binnen krijgen en anderzijds meer calorieën verbruiken door te bewegen. Door bewegen worden extra calorieën verbruikt. In de loop van de tijd zijn we in plaats van meer juist minder gaan bewegen. Denk daarbij aan de computer, de auto en de roltrap. Door volle agenda's krijgen we steeds minder 'bewegingsruimte'. Het valt niet mee om alléén door bewegen gewicht te verliezen, zónder aanpassing van de voeding.

Voorbeeld: Om 1 kilo vet te verliezen is 20 uur wandelen per week nodig. Dit is bijna 3 uur per dag. Dat is meestal niet de bedoeling en waarschijnlijk ook niet haalbaar.



Bewegen werkt ondersteunend en motiverend en is daarom effectief bij afvallen. Uw lichaam verbruikt meer energie als u beweegt.

Bewegen en spieren

Regelmatig bewegen zorgt voor de opbouw van spieren. Spieren verbruiken veel meer energie ten opzichte van vetweefsel. Hoe meer spieren hoe hoger de ruststofwisseling (deze blijft ook na het bewegen nog een tijdje verhoogd!) en hoe kleiner de kans op aankomen na de afvalperiode.

Regelmatig bewegen zorgt voor sterkere spieren waardoor uw lichaam strakker toont en in omvang beduidend afneemt en bij sommige vormen van sport zelfs meer spieren aanmaakt. Spieren wegen meer dan vet, hierdoor kan het gewicht even iets omhoog gaan. (Het gaat hierbij niét om een gewichtstoename van kilo's).



Redenen om te bewegen:

- Meer calorieën verbranden
- Verbeterde conditie en fitter gevoel
- Strakker figuur
- Sterkere botten
- Verminderde stress
- Verminderde kans op suikerziekte
- Gezond cholesterolgehalte

Hoeveel bewegen?

U hoeft niet per se te sporten om aan de norm te voldoen. Een **half uur per dag matig intensief bewegen** is al voldoende. (Matig intensief bewegen is bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen, zodat uw hartslag omhoog en uw ademhaling sneller gaat). Boodschappen doen, tuinieren, stofzuigen of een eind wandelen met de hond zijn ook uitstekende manieren om te bewegen. Maar zorg wel voor een lekker stevig tempo.



Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

- *Volwassenen*: Beweeg iedere dag minimaal een half uur matig intensief. Twee keer een kwartier of drie keer tien minuten.
- *55-Plussers*: Beweeg minimaal vijf dagen per week een half uur matig intensief. Dat kan ook in verschillende blokjes van vijf minuten. Bij lichamelijke klachten kiest u uw eigen tempo en niveau. Bewegen levert een positieve bijdrage aan de gezondheid, ook tijdens revalidatie en herstel.
- *Jeugd*: Beweeg iedere dag minimaal één uur matig intensief. Probeer daarnaast minimaal twee keer per week te sporten zodat de fitheid verbetert.

Iedereen is anders!

Het is van groot belang dat u een vorm van bewegen kiest die bij u past. Wat voor de één intensief bewegen is kan voor de ander een makkie zijn. Als u bijvoorbeeld nooit heeft gesport en u gaat morgen vijf kilometer hardlopen, dan is de kans groot dat u gedemotiveerd raakt en afhaakt. Bewegen heeft alleen kans van slagen wanneer u het rustig opbouwt.

Wanneer u twijfelt of bewegen goed voor u is doet u er goed aan advies te vragen aan een beweegdeskundige of een fysiotherapeut.



Het maken van een beweegplan kan motiveren. Hoe?

- U kunt hiervoor een beweegdagboekje bijhouden door gedurende één week precies op te schrijven wat u aan beweging doet.
- Vervolgens maakt u een plan met daarin een overzicht van waar en hoe u meer zou kunnen bewegen.

Excuses om niet te bewegen?

Volle agenda?

Meer bewegen kan in de dagelijkse activiteiten opgenomen worden. Bijvoorbeeld vaker op de fiets in plaats van met de auto, een ommetje na het eten of de trap in plaats van de lift. Het kost amper extra tijd.

Het weer?

Er zijn genoeg vormen van bewegen binnen te bedenken. En ... het voordeel van wind tegen is dat u extra calorieën verbruikt en op de terugweg de wind in de rug hebt!

Te duur?

Waarschijnlijk is uw fiets in gebruikskosten goedkoper dan de auto!



In 1 dag zitten 1.440 minuten. Hiervan heeft u er **maar 30 nodig** om voldoende te bewegen voor uw gezondheid.

Praktische tips om meer te bewegen!

- Sta regelmatig even op om de benen te strekken en een stukje te lopen wanneer u veel achter uw bureau zit.
- Ga lunchwandelen in plaats van eten in het bedrijfs-restaurant. Zo waait er meteen een frisse wind door uw hoofd.
- Op een hometrainer kunt u ook tv kijken.
- Zelf de autowassen in plaats van de wasstraat. Dit verslindt calorieën!
- Neem de trap, ook als u op de vierde verdieping moet zijn!
- Een ommetje voor het slapen gaan helpt bij slecht slapen.

Hoeveel calorieën heeft u verbruikt?

U bent lekker bezig geweest en wilt wel eens weten hoeveel calorieën u hebt verbruikt. Dit kunt u uitrekenen door uw gewicht te vermenigvuldigen met de hoeveelheid calorieën van de activiteit die u hebt gedaan.

Aerobics	6,0
Fietsen (16 km/u)	4,0
Hardlopen (11 km/u)	11,5
Schaatsen	7,0
Tennis	7,0
Wandelen (5 km/u)	3,5
Badminton	4,5
Fitness	5,5
Joggen (6 km/u)	7,0
Squash	12,0
Voetbal	7,0
Zwemmen	6,0



Rekenvoorbeeld:

U weegt 75 kg en gaat een half uur fietsen. $75 \text{ kg} \times 4 \text{ kcal} = 300 \text{ kcal}$ per uur. Per half uur is dat dus 150 calorieën!

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Wilt u meer weten over de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei, raadpleeg dan www.geldersevallei.nl. U vindt ons onder het specialisme diëtetiek.