

Bewegingsadvies bij overgewicht

Versiedatum: november 2010

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Overgewicht

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is te veel eten en te weinig bewegen. Als u meer eet dan uw lichaam nodig heeft, dan worden de voedingsstoffen in lichaamsvet omgezet.

De reden waarom de een meer eet en minder beweegt dan de ander, heeft vaak met de opvoeding en aangeleerde gewoontes te maken. Sommige mensen snoepen en snacken veel. Andere mensen zitten vaak in de auto, of achter de computer of de tv. Of gaan zelden wandelen, fietsen of sporten.

Waarom is bewegen gezond?

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk. Daarbij hoort gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging. Als u veel beweegt, voelt u zich sterk en gezond. Uw conditie wordt beter en uw spieren en botten worden sterker. Ook slaapt u goed en wordt u minder snel moe.

Bij overgewicht is lichaamsbeweging extra belangrijk voor uw gezondheid. Lichaamsbeweging verkleint de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte), suikerziekte (diabetes) en gewrichtsklachten. Als u een van deze aandoeningen heeft, is bewegen extra belangrijk omdat u dan minder kans heeft dat uw klachten verergeren.

Door alleen meer te bewegen valt u niet af. Daarvoor moet u ook uw voedingsgewoontes veranderen.

Adviezen

Hieronder staan adviezen voor goed en gezond bewegen.

Beweeg vijf dagen per week

Probeer ten minste vijf keer per week een halfuur per dag actief te bewegen. Het maakt niet of u iedere dag een halfuur, twee keer een kwartier of drie keer tien minuten beweegt. . Actief bewegen is bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen naar de winkel of uw werk, intensief huishoudelijk werk zoals ramen wassen of werken in de tuin. Iedere dag een halfuur actief bewegen is beter dan twee keer per week een uur intensief sporten.

Als u wilt afvallen, moet u één heel uur per dag actief bewegen en daarnaast gezond blijven eten.

Kies de juiste hoeveelheid inspanning

Als u actief beweegt is het belangrijk dat u sneller gaat ademen, gaat zweten en dat uw hart sneller gaat kloppen. Pas op dat u niet te veel doet. u moet tijdens het bewegen nog genoeg lucht hebben om gewoon te kunnen praten. Als u niet meer kunt praten, duizelig wordt of het benauwd krijgt, moe u het rustiger aan doen. Als u bij het

bewegen steeds weer klachten krijgt, neem dan contact op met de praktijk. We kijken dan welke beweging goed voor u is.

Kies een beweging die u leuk vindt

Beweeg op een manier die u leuk vindt en die het best bij u past. U kunt ook afwisselen. Bijvoorbeeld de ene dag fietsen, de andere dag zwemmen, en dan weer wandelen of dansen. Als u vaker beweegt, gaat het steeds gemakkelijker. Uw conditie wordt beter.

Samen of alleen

Bewegen is vaak gemakkelijker vol te houden als u dit samen met 'een maatje' doet. Of ga naar een activiteiten- of sportcentrum bij u in de buurt. Daar zijn deskundigen en lotgenoten die u kunnen ondersteunen. Misschien vindt u het juist prettiger om zelf te bepalen wanneer u gaat wandelen, fietsen of zwemmen. Kijk welke manier het best bij u past om het bewegen vol te houden.

Vaker bewegen

Probeer vaker te bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Ga lopend naar de brievenbus of naar de winkel. Pak de fiets in plaats van de auto. Stap een halte eerder uit de bus of tram of parkeer uw auto een eindje van de plaats van bestemming. Alle kleine beetjes extra lichaamsbeweging helpen. Let ook opdat u niet uren achtereen op een bank of stoel zit, bijvoorbeeld als u televisie kijkt of achter de computer zit. Probeer ook dan tussendoor te bewegen.

Maak een plan

We bespreken hoe u het liefst meer zou willen gaan bewegen en maken dan samen een plan.

Het is belangrijk het bewegen geleidelijk aan op te bouwen. Als u niet gewend bent om een stevige wandeling te maken of om een flink eind te fietsen, begin dan in kleine stapjes. Wandel dan om te beginnen eens gewoon een blokje om, tien minuten is al prima. Kijk of u die tien minuten vijf dagen in de week volhoudt. Ook voor fietsen geldt: kijk eerst eens hoe een boodschap op de fiets bevalt en probeer vervolgens of u elke dag uw boodschappen met de fiets kunt doen. Bouw het stukje fietsen op van tien minuten naar een kwartier, totdat u gemakkelijk een halfuur fietst. Misschien kunt u op een gegeven moment elke dag naar uw werk fietsen.

Als u daarna een stapje verder wilt, kunt u bijvoorbeeld gaan hardlopen. Hardlopen is een heel goede manier om een goede conditie te krijgen. Van een klein stukje hardlopen kunt u al gauw buiten adem raken. Zorg daarom dat u het heel geleidelijk met een paar minuutjes per week opbouwt. Het is aan te raden om samen een plan op te stellen, hoe u het bewegen of lopen gaat opbouwen.

Wanneer u meer gaat bewegen, is het verstandig om tegelijk ook een plan te maken om gezonder te gaan eten.

Hoe gaat het verder?

Wanneer u de adviezen opvolgt, heeft u een goede kans om steeds fitter te worden. Als u regelmatig beweegt, wordt uw vetweefsel geleidelijk in spierweefsel omgezet. Als u bovendien ook langdurig gezonder gaat eten, en een uur per dag intensief beweegt, is het vaak ook mogelijk om heel geleidelijk een paar kilo's af te vallen. Met een gezond

lichaamsgewicht heeft u minder kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte en gewrichtsklachten.

In het begin kunnen uw gewicht, uw conditie of eventuele gewrichtsklachten u in de weg zitten. Geef niet te snel op. Probeer dan te beginnen met bewegen onder begeleiding van bijvoorbeeld een fysiotherapeut.

Meer informatie over bewegen (ook speciaal voor mensen met overgewicht) vindt u op de site van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen: www.nisb.nl.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.