

Gezonder eten, meer bewegen:  
leuk voor jezelf en goed voor je hart



Ontdek hoe kleine veranderingen  
elke dag een verschil maken

Evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging zijn schitterende hefboomen om iets te doen aan de gezondheid van hart en bloedvaten, ongeacht hoe oud men is. Zelfs kleine veranderingen elke dag maken op lange termijn aanzienlijke gezondheidswinst mogelijk.

### Wist u...

- > Dat **een Belg gemiddeld 12,5 kg aankomt** tussen 25 en 55 jaar, wat de vergroting van het cardiovasculair risico in de hand werkt (vooral als het de buik is die verdikt).
- > Dat men het lichaamsgewicht van 25 jaar zou kunnen behouden door elke dag 9 kcal minder op te nemen of meer te verbruiken, dat is **amper een derde van één suikerklontje per dag!**
- > Dat **7 Belgen op 10 ouder dan 40 jaar** een te hoog cholesterolgehalte hebben. Evenwichtige voeding kan het cholesterolgehalte gemakkelijk met 10% verlagen.
- > Dat de bloeddruk correct onder controle houden en blijven houden het **risico van hartziekten met ongeveer 20% vermindert en het gevaar voor een beroerte met 40%.**



## Wat moet men dan eten en drinken?

Voeding van het mediterrane type, weliswaar aangepast aan onze contreien, is een uitstekend model om gezondheid en tafelgenoegens te combineren. Beperk u hierbij niet tot olijfolie... en siësta! Concreet gaat het om:



### Meer...

- > Fruit en groenten, granen, peulvruchten, vis, schaaldieren, oliehoudende vruchten verse melkproducten (bij voorkeur zonder suiker), olijfolie om te bakken en aan te maken, een beetje honing voor zelf gemaakte zoete bereidingen

### Minder...

- > Vlees, boter, mayonaise, vette sausen, suiker, suikergoed, gebak, zoete koeken en hartige snacks, kant-en-klare gerechten

### Slim gezien

Voor koude bereidingen mengt u olijfolie met koolzaadolie, dan krijgt u meteen een dosis omega-3 mee. Voor warme bereidingen kan olijfolie gecombineerd worden met vloeibare margarine op basis van plantaardige oliën en rijk aan omega-3.

### Evenwicht in 't bord

Dat komt neer op ongeveer de helft groenten, een kwart zetmeelproducten (rijst, pasta...) en een kwart eiwitbron (vis, vlees...). Dus: groenten op de eerste plaats!

## Mogelijkheden om meer te bewegen

De weldaden van een leven lang bewegen zijn nauwelijks te tellen, te beginnen met de preventie van hart- en vaataandoeningen, die wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak zijn.

### Wist u dat...

De achteruitgang van fysieke mogelijkheden door veroudering **twee keer zo groot is** bij mensen met een zittend leven dan bij actieve senioren?

Zowel intensief sporten als lichaamsbeweging die geen sport is (huishoudelijk werk, tuinieren...) draagt bij tot een betere conditie en uiteindelijk tot een betere gezondheid!



### Van passief naar actief!

De hond uitlaten, trappen lopen in plaats van de lift te nemen, stofzuigen, tuinieren... zijn (ook) voortreffelijke manieren om in conditie te blijven!

# Aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie over lichaamsbeweging

## Jongeren (6-20 jaar)

Matige lichaamsbeweging gedurende 60 minuten, elke dag van de week, en twee keer per week sport of oefeningen met een doorgedreven intensiteit.

## Volwassenen (20-64 jaar)

Matige lichaamsbeweging 3 tot 5 keer per week gedurende 30 minuten, in periodes van minstens 10 minuten + twee tot drie keer per week oefeningen met een doorgedreven intensiteit.

## Senioren

Minstens 30 minuten per dag en 5 dagen per week een uithoudingsactiviteit van matige intensiteit, in periodes van minimum 10 minuten. Als de gezondheidstoestand dat niet meer mogelijk maakt: zo actief mogelijk blijven.



## Voor meer informatie over hart- en vaatandoeningen:



Belgische Cardiologische Liga

Informatie- en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire  
aandoeningen in België voor de patiënten.

### **BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA**

Elyzeese-Veldenstraat 43, 1050 Brussel

t.: 02 649 85 37 - e.: [info@liguecardiologia.be](mailto:info@liguecardiologia.be)

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Een initiatief van :



Belgische Cardiologische Liga

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Met de steun van :



Science For A Better Life



## Calorieën verbruiken zonder moeite

Dagelijks bewegen bestaat uit een veelheid van keuzes, handelingen, voorkeuren die op het eerste gezicht onbetekenend kunnen lijken. Actief zijn is een manier van leven!

Gemiddeld **12,5 kg aankomen in 30 jaar tijd** komt overeen met **1/3 van een suikerklontje per dag**. Dat is nochtans makkelijk weer verbruikt:

- > **15 minuten rechtstaand telefoneren** i.p.v. te blijven zitten
- > **11 minuten kokkerellen** i.p.v. een pizza te laten bezorgen
- > **2 minuten bladeren harken** i.p.v. met een bladblazer te werken
- > **Met de trap 2 verdiepingen stijgen** i.p.v. de lift te nemen
- > **1,5 minuut lopen en 5 minuten rechtstaan** om met een collega te overleggen i.p.v. hem een e-mail te sturen.



## Juist of Fout



### Men kan slank zijn en toch te veel cholesterol hebben

Het cholesterolgehalte hangt grotendeels af van de aanmaak van cholesterol door het lichaam en men kan wel degelijk een te hoog cholesterolgehalte hebben en toch slank zijn. Heeft men daarentegen én overgewicht én te veel cholesterol, dan zal een paar kilo afslanken doorgaans gepaard gaan met een vermindering van het cholesterolgehalte.

**JUIST**

### Olijfolie is rijk aan omega-3

Olijfolie is rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren maar bevat zo goed als geen omega-3. Precies daarom moet men omega-3 uit andere producten halen (koolzaad, walnoten, vette vissoorten...).

**FOUT**

### Rode wijn is goed voor het hart

Heel wat onderzoeken hebben aangetoond dat wie 1 à 2 glazen wijn per dag drinkt bij een maaltijd, een verminderd cardiovasculair risico loopt. Maar geen enkel onderzoek heeft aangetoond dat iemand die geen wijn drinkt erin zal slagen zijn cardiovasculair risico te verkleinen door wijn te gaan drinken. Vanaf meer dan 3 glazen per dag verdwijnt het cardiovasculair voordeel overigens om plaats te maken voor een verhoging van het risico.

**JUIST**

&

**FOUT**

Meer informatie is te vinden in de brochure  
'Gezonder eten, meer bewegen: leuk voor jezelf en goed voor je hart',  
uitgegeven door de Belgische Cardiologische Liga.

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)