



BRAVO, een gezonde leefstijl

Over leefstijl kun je vaak lezen of horen in de media. Ook bij apneu is het van belang om een gezonde leefstijl te volgen. Mogelijk hoorde je dat onlangs nog van arts of verpleegkundige.

Maar wat is een gezonde leefstijl?

Gezond eten en vaker sporten, dat kennen we allemaal wel. Maar een gezonde leefstijl gaat over meer dan voeding en bewegen. Het gaat over BRAVO*: bewegen (veel), roken (niet), alcohol (niet tot zeer weinig), voeding (onbewerkt), ontspannen (voldoende; hier hoort goed slapen ook bij).

Eetlusthormonen

Bewegen, voeding en ontspanning. Apneu grijpt daarop in. Te moe om veel te bewegen, geen ontspanning door verstoorde slaap. En dan die voeding. Het gebrek aan diepe slaap bij onbehandelde apneu ontregelt onder meer de hormoonhuishouding. Dat leidt vaak tot onbalans in de eetlusthormonen.

Mensen met een slaapttekort kiezen door de toegenomen eetlust vaker voor koolhydraatrijke voedingsmiddelen (suikers en zetmeel). Hierdoor krijg je insulinepieken die weer honger veroorzaken.

Wat past bij jou?

De meesten van ons hebben een hekel aan iets 'moeten'. Maar een gezonde leefstijl betekent niet dat je veel moet en weinig mag. De vraag is waar je energie van krijgt, waar je plezier in hebt. Hou je niet van water, ga dan vooral niet zwemmen, maar kies voor wandelen of fietsen. Als je dat wél leuk vindt tenminste. Welke gezonde manier van leven past bij jou? Want je leefstijl veranderen doe je

niet voor even en het moet wel leuk blijven wil je het volhouden.

Zingeving

Een gezond leven is zelfs nog meer dan de onderdelen van BRAVO. Het gaat ook om zingeving, meedoen in de maatschappij, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven en kwaliteit van het dagelijkse functioneren. Een gezonde leefstijl nastreven is niet iets wat je in je eentje hoeft te doen. Samen met anderen tennissen of wandelen, recepten uitwisselen voor koolhydraatarme maaltijden, gezellig alcoholvrije drankjes mixen. Zo kun je elkaar stimuleren een gezonde leefstijl te volgen en krijg je er wellicht zelfs nog plezier in ook.

**Met dank aan diëtiste Harriët Verkoelen.*