

Gezond

Vitaal leven en ouder worden, dat willen we natuurlijk allemaal.

Op deze pagina's vind je tips en trucs voor een gezond lijf



Slaap en eet je gezond

Finse onderzoekers hebben een verband ontdekt tussen slaapduur en gezonde eetgewoonten. Mensen die de aanbevolen zeven tot negen uur slapen, eten meer groenten en fruit dan korte of lange slapers. Of je een avond- of ochtendmens bent, maakt trouwens niet uit voor je groente- en fruitconsumptie. Eerdere studies tonen wél aan dat avondtypes vaker ongezonde eetgewoonten hebben.

De onderzoekers hopen dat de inzichten helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl, aangezien veel volwassenen niet de aanbevolen 400 gram groenten en fruit per dag halen. Goed slapen en gezond eten versterken elkaar! (SCIENTIAS.NL)

Effect van muziek

Word jij ook altijd zo rustig van bepaalde muziek? Dat kan kloppen. Bepaalde akkoordprogressies schijnen verschillende gevoelens in ons lichaam op te roepen. Sommige akkoorden wekken emoties op in het hart, terwijl andere in de maag voelbaar zijn. In een wetenschappelijk onderzoek luisterden 500 deelnemers naar verschillende muziekfragmenten en gaven aan waar in hun lichaam ze iets voelden en welke emotie dat was. De resultaten toonden dat voorspelbare akkoordprogressies gevoelens van kalmte, opluchting en tevredenheid oproepen, terwijl onvoorspelbare akkoorden minder prettige emoties, zoals ongemak en angst konden veroorzaken. (ISCIENCE)

5 tips voor meer groenten en fruit

Het integreren van meer groenten en fruit in je dieet kan eenvoudig zijn met een beetje planning en creativiteit.

- 1 Begin de dag goed:** Voeg fruit toe aan je ontbijt. Denk aan bananen, bessen of appel in je havermout of yoghurt.
- 2 Snack slim:** Kies voor groente- en fruitsnacks, zoals wortel- en komkommersticks, appels, druiven of een handvol bessen.
- 3 Verwerk in gerechten:** Voeg extra groenten toe aan soepen, stoofschotels, pasta- en rijstgerechten. Denk aan spinazie, courgette, paprika en tomaten.
- 4 Plan vooruit:** Voorbereiding is de sleutel. Snijd groenten en fruit van tevoren en bewaar ze in de koelkast voor gemakkelijke toegang.
- 5 Verdeel over de dag:** Probeer bij elke maaltijd en tussendoortje een portie groente of fruit te eten. Hierdoor wordt het makkelijker om de aanbevolen hoeveelheid te halen.





Romige paddenstoelensoep

Na een lange herfstwandeling is er niks fijner dan bijkomen met een goede kop soep. Zeker als dat soep is die ook nog eens bijdraagt aan de gezondheid.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 600 gr paddenstoelen (je kunt elke mix gebruiken)
- 3-5 takjes tijm of peterselie
- 1 klontje boter
- 800-1000 ml bouillon
- 100-250 ml room
- Zout
- Peper

Bereiding:

- Borstel de paddenstoelen schoon, verwijder eventueel verharde steeltjes en snij grof in stukjes.
- Snipper de ui en knoflook en verwarm een klont boter in de pan.
- Fruit de rode ui 2-3 minuten en voeg de paddenstoelen met de fijngesneden knoflook toe, rits de blaadjes van 3 takjes tijm en bak het geheel met een snufje zout.
- Houd wat gebakken paddenstoelen apart voor de garnering.
- Schenk de bouillon bij de gebakken paddenstoelen en breng aan de kook. Laat even zachtjes koken.
- Haal de pan van het vuur, voeg de room toe en pureer het geheel. Voeg eventueel extra bouillon toe.
- Serveer in kommen met de apart gelegde paddenstoelen, wat versgemalen peper en wat blaadjes verse tijm.

Weetje:

Alle paddenstoelen zijn rijk aan vitamine B en leveren voedingsstoffen die de natuurlijke afweer en cholesterol-spiegel verbeteren.



Angelique Koersen is Slaap-OSA-leefstijlcoach op een Slaapcentrum. Daarnaast heeft ze een coachpraktijk op het gebied van leefstijl en chronische vermoeidheid.



Leefstijl-gesprek

Tijdens mijn spreekuur praat ik regelmatig met patiënten over hun leefstijl. Ik pak dan als hulpmiddel het leefstijlroer. Je kunt het zien als een soort kompas dat zich richt op de zes pijlers van onze leefstijl: slaap, beweging, voeding, ontspanning, sociale interacties en middelen (zoals roken en alcohol). Ik leg dan aan mijn patiënt uit dat gezondere keuzes bijdragen aan de gezondheid. Vaak hoor ik: 'Ik heb al van alles geprobeerd, ik weet het niet hoor!' Door het gesprek ontdekken patiënten dat ze enerzijds willen veranderen, maar anderzijds twijfels hebben. Open vragen stellen en luisteren zijn belangrijke onderdelen van het gesprek. Ik ben vooral nieuwsgierig wat de patiënt eerder al heeft geprobeerd, wat de belangrijkste reden is om te willen veranderen, wat het voorheen lastig maakte en of de omgeving meewerkte.

De meesten willen wel een vervolggesprek onder het motto 'Baat het niet, dan schaadt het niet'. Zo was ik laatst in gesprek met een jonge man die al heel wat had geprobeerd om af te vallen. Zijn valkuil was dat hij veel onderweg was en het dan erg verleidelijk is om bij een tankstation te stoppen en een snack te kopen met een colaatje erbij. Het gesprek leidde tot inzicht bij deze meneer en hij kwam uiteindelijk zelf met het idee om een koelbox achter in de bus te zetten, zodat hij een gezonde hap en gekoeld water bij zich had.

De patiënt bepaalt waar hij de verandering aan wil brengen. Uiteindelijk heeft de ene pijler invloed op de andere pijler. Denk bijvoorbeeld aan voeding, beweging en slaap. Er ontstaat hoop en vertrouwen, de motivatie wordt aangewakkerd en hij of zij maakt een plan om in kleine stappen richting het gewenste doel te gaan.

Ik zou daarom zeggen: onderzoek voor jezelf of er ruimte is voor waar je aan wilt werken en ga met een professional het gesprek aan om te werken aan je fysieke en mentale welzijn.