

Gezond

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

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



Samen sporten

Vind je het moeilijk om trouw naar de sportschool te gaan? Er is een eenvoudige oplossing: neem een vriend of vriendin mee. Uit recent onderzoek van Amerikaanse wetenschappers blijkt dat samen sporten ervoor kan zorgen dat het aantal bezoeken aan de sportschool met 35 procent toeneemt. Samen sporten tilt je motivatie en plezier naar een hoger niveau en maakt je sportroutine leuker. Ook zorgt het voor een sterker gevoel van verantwoordelijkheid, je wil je vriend of vriendin immers niet in de steek laten. Kortom, samen sporten zorgt niet alleen voor meer motivatie maar ook voor sterkere vriendschappen. Met wie in je vriendenkring zou jij samen willen sporten?



Ik zag twee beren...

Nu de zomer is aangebroken, zoeken we als het even kan de zon op. Vergeet je dan vooral niet in te smeren met zonnebrand. Veel mensen gebruiken te weinig zonnebrandmiddel en smeren zich niet vaak genoeg in. Per smeerbeurt heb je 6 tot 7 theelepels nodig om de beschermingsfactor te krijgen die het middel aangeeft. Dat is best veel: je smeert het dan net zo dik als een laag pindakaas op je boterham. Een fles met 200 ml zonnebrandmiddel is na zes keer gebruiken leeg als je je hele lijf ermee insmeert. Na twee uur zonnen, veel zweten of zwemmen moet je opnieuw insmeren. Dat geldt ook voor een waterproof zonnebrandmiddel.



Chinese koolsalade met fruit

Geen zin om lang achter hete pannen in de keuken te staan? Maak dan eens deze heerlijk frisse en zomerse maaltijdsalade met fruit. Hij is ook erg lekker bij een buffet of een feestmaaltijd.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 kleine Chinese kool
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 1 handje gemengde ruwe noten
- 4 dadels
- 2 handjes rozijnen
- 150 gram pittige kaas

Voor de dressing:

- 6 eetlepels sinaasappelsap
- 1 eetlepel gembersiroop
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 4 eetlepels walnotenolie
- 4 eetlepels fruitige olijfolie
- eventueel 1 theelepel honing
- peper en zout

Bereiding:

Snij de Chinese kool in smalle reepjes. Snij de appel en de sinaasappel in kleine stukjes. Hak de noten grof en snij de dadels in reepjes. Wel de rozijnen en droog ze af. Snij de kaas in blokjes.

Meng alle ingrediënten door elkaar. Klop de dressing en voeg toe aan de salade. Laat even intrekken en serveer de salade.

Snelle en langzame suikers

Snelle suikers en bewerkte voedingsmiddelen kunnen verslaving bevorderen en ons verzadigingssysteem verstoren. Bewerkte suikerrijke producten bieden weinig voedingsstoffen en kunnen het lichaam uitputten: het zijn lege calorieën. Koolhydraten zoals suiker, witte rijst, friet, chips, zoete ontbijtgranen, frisdrank en bier leiden tot snelle stijgingen in de bloedsuikerspiegel en kun je daarom beter vermijden. Het is verstandiger om koolhydraten te halen uit onbewerkt voedsel. Denk aan knollen, wortels, noten, zaden en fruit. Bladgroenten en salades zijn betere opties dan zoete of zetmeelrijke groenten: zij doen de bloedsuikerspiegel minder snel stijgen.



Zit eens even niet stil

Misschien had je het al gehoord, maar Nederlanders zijn dit jaar uitgeroepen tot Europees Kampioen zitten. In geen enkel ander Europees land zitten inwoners zoveel als wij. Ruim een kwart van de ondervraagden zegt meer dan 8,5 uur per dag op die manier door te brengen. Dit blijkt uit de vragenlijst 'Sport en fysieke activiteiten' van de Eurobarometer, waarbij de Europese Commissie enquêtes laat uitvoeren in alle lidstaten. Al is er volgens onderzoekers wel wat af te dingen op de vraagstelling. Zo zou 'Hoeveel tijd zit u op een gewone dag?' lastig juist te beantwoorden zijn, want wat is een gewone dag? Toch denken wij dat het geen kwaad kan nog maar eens te benadrukken dat bewegen belangrijk is. Beweging verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress. Daarnaast verkleint bewegen ook nog eens het risico op hersenaandoeningen, zoals dementie, depressie en de ziekte van Parkinson.



Heb je de column van Froukje met plezier gelezen en wil je meer weten over slaaphygiëne? Op ApneuVereniging.nl kun je een en ander vinden. Scan de QR-code.



Froukje Siekman (58) is verpleegkundige op een slaapcentrum in een topklinisch ziekenhuis. Daarnaast heeft ze een coachpraktijk op het gebied van leefstijl en vitaliteit.



Spiegel van de dag

Als leefstijlcoach spreek ik regelmatig met mijn cliënten over een gezonde slaap. Zodra ik de term slaaphygiëne laat vallen, krijg ik vaak een vragende blik: moeten ze hun slaapkamer beter schoonmaken?

Nee, leg ik dan uit, het gaat over het 'oppoetsen' van gewoonten rondom de slaap. En dan niet alleen tijdens de avond en de nacht, maar ook gewoonten waar je overdag aandacht aan kunt besteden. Slaap is immers de spiegel van de dag.

'Ik kan niet goed inslapen en lig ook vaak wakker 's nachts. Wat kan ik hieraan doen?' Een veelvoorkomende vraag van mijn cliënten. Vaak zoek ik dan met hen de buitenlucht op. Al wandelend vertel ik dat door overdag buiten te zijn het hormoon serotonine wordt geactiveerd. Dit hormoon zorgt weer voor de aanmaak van melatonine, een lichaamseigen hormoon dat bijdraagt aan een gezond slaap-waakritme.

En nachtelijk piekeren kun je voorkomen door overdag een vast tijdstip te nemen om je zorgen of problemen te overdenken. Zo zijn er meer tips over slaaphygiëne waarmee je zelf de regie neemt over je slaap.