

Welkom! Gezonde Leefstijl



Programma vandaag

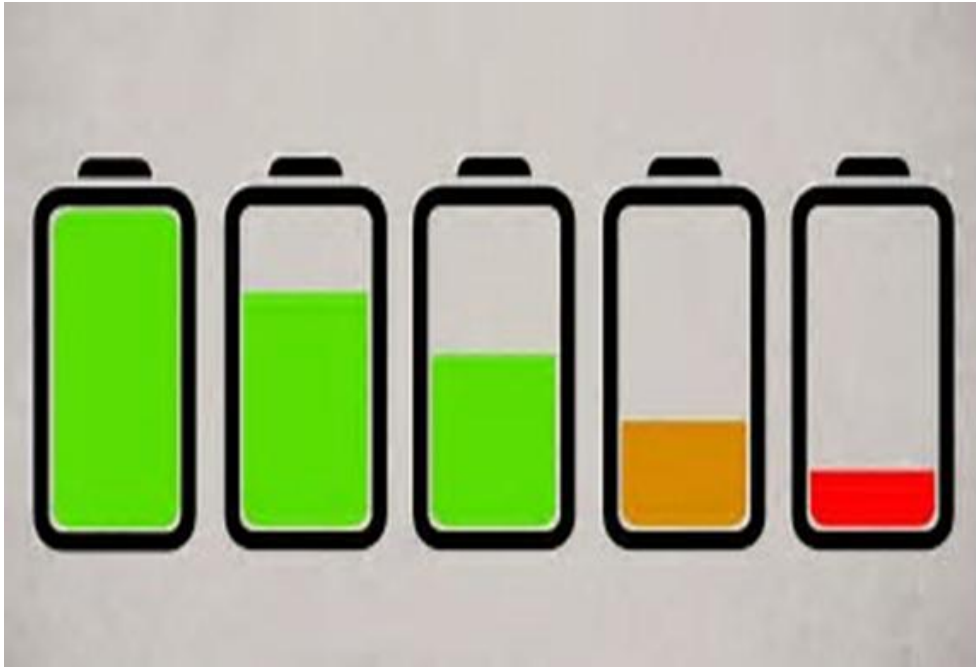
- Wie ben ik
- Reality check
- Wat is (gezonde) leefstijl
- Bewegen
- Voeding
- Afsluiting/leefstijlbingo



Kennismaking



Reality check, hoe gaat het met je?





Bewegen



Hoeveel en hoe vaak beweeg jij?

Wat vind je belangrijk bij bewegen?

Wat doet bewegen voor je?



Fysiek; je lijf

Mentaal; je hoofd

Sociaal; met anderen

Beweegrichtlijnen

Iedere dag (minstens 5x per week) minimaal 30 minuten matig intensief

EN

2x per week spier- en botversterkende oefeningen, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen

EN...

Het allerbelangrijkst is: **minder zitten!!**



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Bewegen en Parkinson





Bewegen en Parkinson

- Beschermende factor
- Regie (deels) terugpakken
- 3 keer per week?

Gezonde voeding

- Pyramide
 - Structuur/regelmaat
 - Eerlijk
 - Variatie
 - Groenten Fruit en Vocht
 - Voeding en Parkinson
- 
- A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

Gezonde voeding





Waarom is structuur/regelmaat in je eten/dagritme belangrijk?



EERLIJK

Kies je voor voeden of vullen?



Ultra bewerkt voedsel....



- Zouden je (over)grootouders het product herkennen?
- Veel ingrediënten met namen waarvan je niet weet wat het betekent
- Veel zout/suiker/vet toegevoegd
- Lang houdbaar



**Bewerkt voedsel neigt tot dooreten,
het geeft weinig verzadiging ...**

EERLIJK

Hoe is een voedingsmiddel bewerkt?



VARIATIE

Hoe zorg je voor afwisseling bij je ontbijt/lunch?

Muesli
Brood
Brinta
Roggebrood
Crackers



VARIATIE

Hoe zorg je voor afwisseling bij je ontbijt/lunch?

Tarwe:

Brinta
Crackers
Volkorenbrood
Muesli
Etc.

Andere graansoorten:

Roggebrood
Spelt
Mais
Havermout
Etc.

Andere opties:

Yoghurt / kwark
Eieren
Varieer met groente / fruit
Etc.



VARIATIE

Hoe zorg je voor afwisseling bij je avondeten?



VARIATIE

PROBEER EENS IEDERE DAG IETS ANDERS TE ETEN!



Groenten

Richtlijn voor
groenten =
MINIMAAL 250 gram
groenten per dag

- Wat is 250 gram?
- Hoe dan?

Groente richtlijn

Hoe ziet 250g eruit



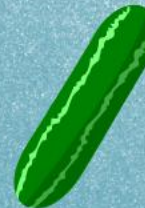
1 broccoli



1,5 maaltijdsalade
supermarkt



2 paprika's



Think out of the box

- Groente op je brood
- Als tussendoortje
- Salade ontbijt/lunch
- Voorgerecht van verse soep

Fruit

Richtlijn voor fruit =
MAXIMAAL 2 porties
per dag

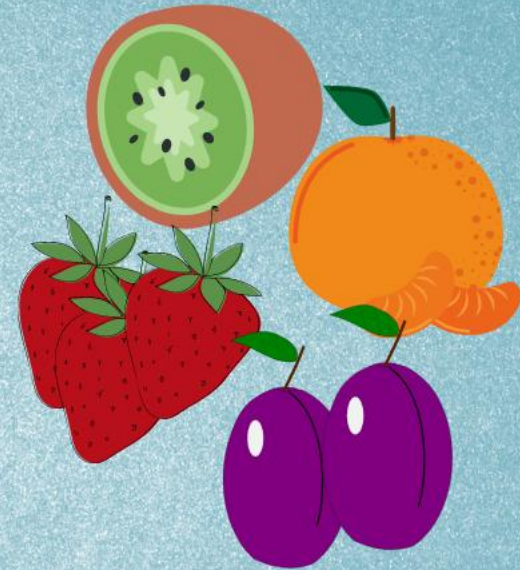
- Wat is een portie?
- Hoe dan?

Fruit richtlijn

minimaal 200g per dag



1 groot stuk ~135g



klein fruit ~ 65g

Hoe?

- Bij je ontbijt/lunch
- Als tussendoortje
- Als zoete snack in de avond

Vocht/drinken

Richtlijnen voor vocht = 1,5 tot 2 liter vocht per dag

- Wat is 1,5 tot 2 liter per dag?
- Wat tel je mee?



In de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
- Water - Zwarte en groene thee - Kruidenthee (beperkt) - Koffie (beperkt)	- Dranken met suiker: vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energiedrank - Light-frisdrank - Dranken met alcohol

Voeding en Parkinson

Eiwit en levodopa

Eiwitbronnen:

- Dieren (vis vlees),
- Eieren
- Zuivel (melk melkprodukten kaas
- Peulvruchten
- (maar ook noten, granen, broccoli)

Eiwit nodig als

- Bouwstof voor alle weefsels
- Ondersteuning immuunsysteem, afweer
- Herstel /spieren



Verstopping/stoelgang

- 2 stuks fruit en minstens 250 gram groenten.
- Volkerenproducten
- Drink voldoende: 1,5 - 2 liter
- Eet regelmatig: dagelijks 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Eet rustig en kauw goed.
- Rook niet.
- Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging.
- Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan.



Supplementen?



Vitamine D
Zonlicht

Calcium

Melk, karnemelk, kwark, yoghurt, kaas, groene groenten, noten

Vitamine B12

Bij levodopa gebruik kan tekort ontstaan

Rund- varkensvlees, runderlever, kip, vette vis, eieren melk, yoghurt, kaas,

Houd je darmen gezond

Eet meer:

Vergeten groenten

Fruit

Granen

Gefermenteerde producten

Zaden

Groene groenten

Ongezouten noten

En verder:

Veel variatie

2 liter vocht

Beweging

Gezonde vetten



Eet minder:

Geraffineerde suikers

Granen zonder vlies

Fruit zonder schil

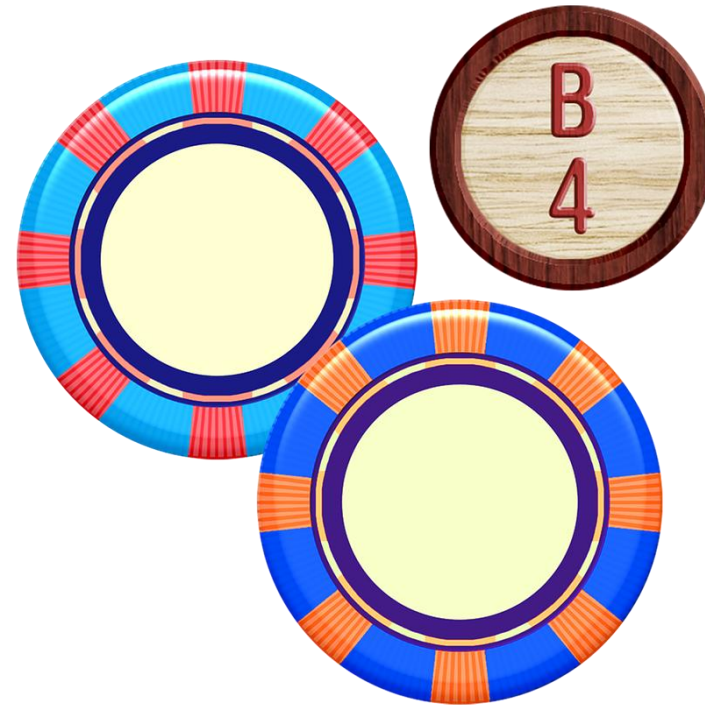
Meuk

Alcohol



BINGO

2	21	32	46	66
15	30	44	58	70
5	29	FREE SPOT	48	74
6	16	33	52	68
10	26	45	53	63



**BEDANKT VOOR
DE AANDACHT**

