

# OVERGEWICHT



Een risico voor hart- en vaatziekten



# Help je mee?

Iedereen een gezond hart, voor nu én later! Dat is ons doel en daar werken we aan. Maar dat kunnen we niet alleen. Jouw hulp en steun is nodig om de hartgezondheid van Nederland te verbeteren.

## Help mee met tijd

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener
- Doe de Spoedcursus en leer hoe je een beroerte, hartinfarct en hartstilstand herkent

Kijk voor meer informatie op **[hartstichting.nl/help-mee-met-tijd](https://hartstichting.nl/help-mee-met-tijd)**

## Help mee met geld

- Doneer via een schenking
- Word maandelijkse donateur
- Doe een zakelijke gift

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in je testament. Ongeveer één op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Kijk voor meer informatie op **[hartstichting.nl/help-mee-met-geld](https://hartstichting.nl/help-mee-met-geld)**

Of scan de QR-code.



**Hartelijk dank voor je bijdrage!**

# Wat lees je in deze folder?

Wat is een 'gezond gewicht'? En hoe zorg je ervoor dat je op een gezond gewicht komt of blijft? Wat kan je zelf doen om gezonder te leven? Wie kunnen je daarbij helpen? Daarover lees je meer in deze folder.

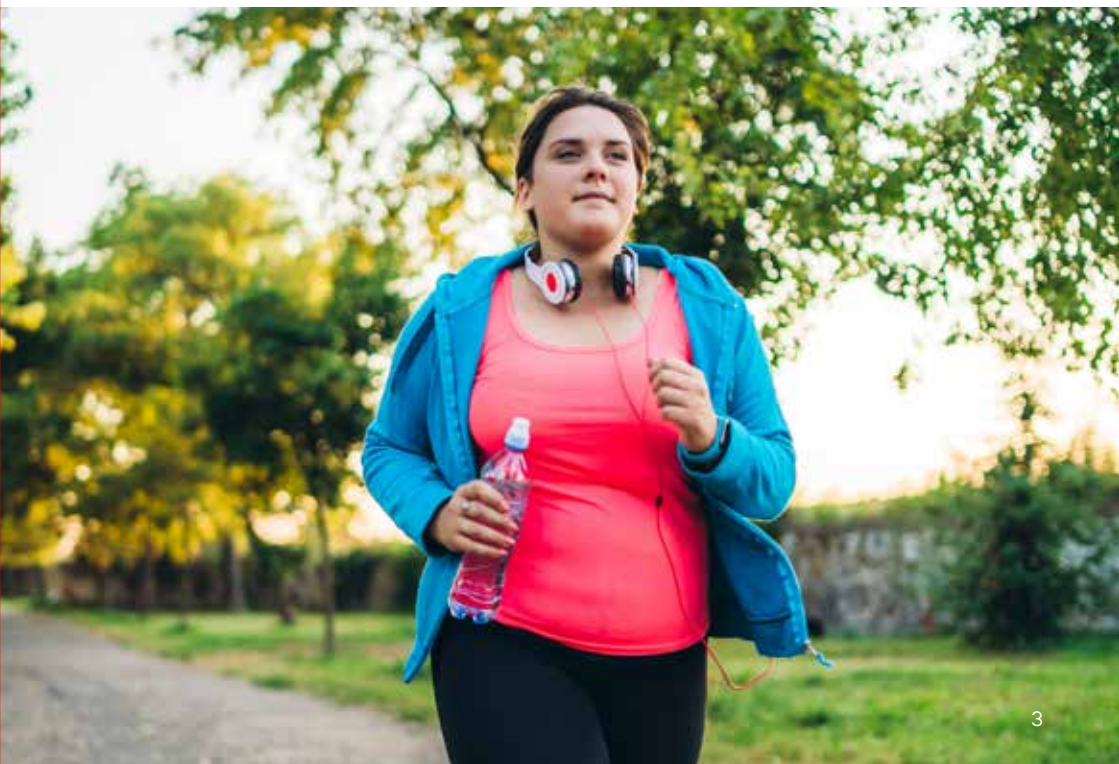
Een gezond gewicht is belangrijk. Dat verkleint de kans op een hoge bloeddruk, hoog cholesterol\*, hart- en vaatziekten, diabetes\* en gewrichtsklachten. Overgewicht vergroot die kans. Daarom is het verstandig om af te vallen als je overgewicht hebt.

In de folder staan af en toe moeilijke woorden en medische termen. We hebben een lijstje gemaakt met uitleg van deze moeilijke woorden. Dit vind je op pagina 18 van deze folder.

Deze woorden zijn in de folder met een \* aangegeven.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300.

Chatten kan ook: [hartstichting.nl/voorlichting](https://hartstichting.nl/voorlichting)



# Een gezond gewicht of overgewicht?



Een paar kilo meer of minder is meestal geen probleem. Maar wanneer worden die extra kilo's wel een probleem? Met andere woorden: wanneer heb je overgewicht? Dat beoordeelt je door middel van de BMI\* en de buikomvang.

## Body Mass Index

Met de Body Mass Index (BMI) bereken je of je gewicht past bij je lengte. Wil je snel en makkelijk je BMI berekenen? Gebruik de online BMI-meter op onze website: [hartstichting.nl/bmi](http://hartstichting.nl/bmi).

Je kunt je BMI ook zelf berekenen. We nemen als voorbeeld een vrouw van 1,70 meter lang die 80 kilo weegt.

### Stap voor stap doe je dat zo:

- |                                                                          |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. Bereken je lengte x lengte (in meters).                               | <b><math>1,70 \times 1,70 = 2,89</math></b>   |
| 2. Wat is je gewicht?                                                    | <b>80 kilo</b>                                |
| 3. Gewicht delen door uitkomst van punt 1.                               | <b><math>80 : 2,89 = 27,7</math></b>          |
| 4. Het getal dat hier uit komt, laat zien of je een gezond gewicht hebt. | <b><math>27,7 = \text{overgewicht}</math></b> |



Lengte: 1,70 meter  
Gewicht: 80 kilo

### Wat betekent je BMI?

- BMI lager dan 18,5: je hebt ondergewicht
- BMI tussen de 18,5 tot 25: je hebt een gezond gewicht
- BMI tussen de 25 tot 30: je hebt overgewicht
- BMI 30 of hoger: je hebt ernstig overgewicht (obesitas)\*

### Uitzonderingen

Voor mensen met een Aziatische afkomst of met leeftijden van 70 jaar of ouder, gelden andere afkapwaarden voor de BMI. De BMI is minder geschikt voor gespierde mensen, erg korte of erg lange mensen of mensen die zwanger zijn of borstvoeding geven. Lees meer over de uitzonderingen op onze website: [hartstichting.nl/bmi](http://hartstichting.nl/bmi)

## Buikomvang

Het buikvet dat zich in je buikholte bevindt heet visceraal vet. Dit vet zit rondom belangrijke organen, zoals je hart. Iedereen heeft visceraal vet. Het omringt je organen en beschermt tegen stoten. Maar, visceraal vet is een probleem als je er te veel van hebt. Dat komt omdat buikvet zich anders gedraagt dan vet net onder de huid. Buikvet kan namelijk ontstekingsreacties veroorzaken en schade aanrichten aan andere organen.

## Buikomvang meten

Door het meten van de buikomvang, kun je de hoeveelheid buikvet inschatten.

Ga rechtop staan met je voeten iets uit elkaar. Breng een meetlint aan rond je middel, op de blote huid en adem rustig uit. Trek het meetlint niet te strak. De juiste plek is in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken. Bij de meeste mensen is dit net boven de navel.



| Buikomvang in centimeters | Vrouwen       | Mannen        |
|---------------------------|---------------|---------------|
| Gezond                    | Minder dan 80 | Minder dan 94 |
| Verhoogd                  | 80 tot 88     | 94 tot 102    |
| Te hoog                   | 88 of meer    | 102 of meer   |

## Uitzonderingen

De bovenstaande grenswaarden gelden voor mensen met een Europese, Midden-Oosterse, mediterrane en Amerikaanse achtergrond. Voor een aantal bevolkingsgroepen gelden er andere grenswaarden. Dat komt omdat bij deze bevolkingsgroepen de verdeling

van de vetmassa anders is dan bij Westerse mensen. Daarom zijn de grenzen voor de buikomvang ook iets anders. Het is helaas niet voor iedere bevolkingsgroep bekend wanneer de buikomvang te hoog is. Kijk voor de uitgebreide tabel op onze website: [hartstichting.nl/buikomvang](http://hartstichting.nl/buikomvang)

# De risico's van overgewicht

Door overgewicht heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht verhoogt de kans op een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en diabetes. Hierdoor heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten.



Door al deze dingen samen heb je een verhoogde kans op slagaderverkalking\*. Door slagaderverkalking kunnen de bloedvaten vernauwen. Hierdoor kan pijn op de borst of een hart- of herseninfarct ontstaan. Naast een

verhoogde kans op hart- en vaatziekten kun je ook andere klachten krijgen. Bijvoorbeeld aan de knieën en heupen. Of lage rugpijn, jicht\*, kortademigheid of slaapstoornissen.

## Hoe ontstaat overgewicht?

Het lichaam heeft energie nodig. De energie krijg je binnen via calorieën uit je voeding. De hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt, moet gelijk zijn aan de hoeveelheid calorieën die je verbruikt.

Je lichaam slaat het teveel aan calorieën op in de vorm van vet. Eet je te veel en ongezond? Of beweeg je te weinig? Dan krijg je meer calorieën binnen dan je verbruikt. Zo kom je aan in gewicht en kan overgewicht ontstaan.

Als je weinig beweegt, heb je minder calorieën nodig. Als je bijvoorbeeld een zittend beroep hebt en weinig beweegt, is het verstandig om minder te eten. Doe je de hele dag zwaar lichamelijk werk? Dan kan je meer eten zonder te zwaar te worden. De een heeft meer aanleg om overgewicht te krijgen dan de ander.

Ook je sociale omgeving, geestelijke en lichamelijke problemen, medicijngebruik of hormonen kunnen een rol spelen bij het ontstaan van overgewicht.



# Wat doe je tegen overgewicht?

Als je overgewicht hebt dan is het goed om af te vallen en te zorgen voor een gezond gewicht. Dit bereik je met een gezonde leefstijl. Dat betekent: gezond eten en veel bewegen.

## Haalbare doelen

Maak een plan om af te vallen. Dan heb je meer kans dat je gewicht verliest en dat dit zo blijft. Stel een haalbaar doel. Bedenk:

- hoeveel kilo je kwijt wilt
- hoe lang je daarover wilt doen

Stel je doel niet te hoog. Werk met haalbare tussendoelen. Kies 1 vast moment in de week om jezelf te wegen. Dan weet je goed wat je gewicht doet.

## Beloon jezelf

Volhouden van een andere leefstijl en afvallen is moeilijk. Beloon jezelf daarom regelmatig. Bijvoorbeeld met een leuk boek, een uitje, of een bos bloemen. Dat helpt je om door te gaan.

## Professionele begeleiding

Heb je hulp nodig bij het afvallen? Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. Je krijgt 3 uur dieetadvies vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt wel eigen risico. Als je diabetes of een hart- of vaatziekte hebt, kom je in aanmerking voor dieetadvies via ketenzorg. Je krijgt dan alles vergoed en betaalt geen eigen risico.

**Kijk op pagina 18 hoe je een diëtist bij jou in de buurt vindt.**

Als door je overgewicht je gezondheid gevaar loopt, kom je misschien in aanmerking voor een gecombineerde

leefstijlinterventie (GLI). GLI is een behandeling gericht op minder eten, meer bewegen en gedragsverandering. Je krijgt persoonlijke begeleiding en er zijn ook groepsbijeenkomsten. Sinds 2019 wordt dit vergoed vanuit het basispakket. Hiervoor is het wel nodig dat je (huis)arts je doorstuurt naar bijvoorbeeld een leefstijlcoach, fysiotherapeut of diëtist.

## Tip: houd een dagboek bij

Hoeveel eet en beweeg je op een dag? Vaak weet je dit niet precies. Daarom is het handig om een dagboek bij te houden voordat je gaat afvallen. Schrijf op wat je op een 'normale' dag eet en drinkt en hoeveel je beweegt. Schrijf alles op van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Bewegen betekent niet alleen intensief sporten, maar ook bijvoorbeeld fietsen naar het werk, tuinieren en traplopen. Schrijf minstens 4 dagen achter elkaar op wat je die dag eet en hoeveel je beweegt. Ook van dagen in het weekend. Zo weet je wat je dagelijks eet en hoeveel je beweegt. De gegevens uit je dagboek kun je gebruiken bij het afvallen en bij het veranderen van je leefgewoontes. Stel wel voor jezelf vast of de dagen die je hebt bijgehouden, inderdaad 'normale' dagen waren. In de praktijk blijkt namelijk dat je door het bijhouden van zo'n dagboek al minder gaat eten en meer gaat bewegen.



# Gezond eten

**Wat je eet bepaalt je gewicht. Gezond eten is daarom erg belangrijk bij het afvallen. Een gezond dagmenu helpt daarbij.**

## Een gezond dagmenu

Een gezond dagmenu bevat veel groenten, fruit en volkorenproducten. Kies voor magere of halfvolle melkproducten, magere vleessoorten of vis. Daarnaast bevat een gezond dagmenu niet te veel vet, suiker, alcohol en zout. Mijn Eetmeter is een online eetdagboek van het Voedingscentrum. Daarmee kun je precies bijhouden wat je binnenkrijgt, en krijg je inzicht in jouw eetgewoonten.

## Eet minder

Om af te vallen is het belangrijk dat je minder calorieën binnen krijgt dan je verbruikt. Dat doe je door minder en

anders te eten. Je kunt beginnen bij het verkleinen van je porties. Neem ook minder snacks, koek, snoep, frisdrank en alcohol. Daar zitten veel calorieën in en nauwelijks nuttige voedingsstoffen. Groente en fruit kun je juist méér eten.

## Hulp bij een dagmenu

Op de website van het Voedingscentrum kun je je eigen dagmenu maken. Je vult je leeftijd en geslacht in en je krijgt 10 ideeën voor een afwisselend dagmenu.





# Regelmaat in je eetpatroon

Als je wilt afvallen, is het verstandig om op vaste tijden te eten. Dat betekent: een ontbijt, een lunch, een warme maaltijd en hooguit 4 keer gezonde tussendoortjes.

Door te eten en drinken op vaste tijdstippen voorkom je dat je grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland. Vind je het lastig om die regelmaat aan te brengen? Maak dan een plan met de tijdstippen waarop je wilt eten. Neem daarin ook de tussendoortjes op. Pak ook af en toe het dagboek weer, om te kijken of je je aan je plan houdt. Zo houd je het zelf goed in de gaten.

## Gezonde tussendoortjes



Heb je tussen de maaltijden door trek? Kies dan voor een gezond tussendoortje:

- Een portie (vers) fruit, fruitsalade of fruitspiesje
- Snackgroente zoals snoeptomaatjes, plakjes komkommer, worteltjes, radijs of reepjes paprika
- Rauwkostsalade
- Schaaltje magere kwark of yoghurt
- Een handje ongezouten noten of pinda's
- Warme appel met kaneel en rozijnen
- Een volkorenboterham of knäckebröd met gezond beleg
- Voorbeelden van gezond beleg: 30+ kaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas, ei, avocado, plakjes groente of fruit, notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker), vis
- Kikkererwten met kruiden
- Groene sojaboontjes

### Gratis receptenboekje voor jou

Vraag het Feel Good receptenboekje aan. Een online receptenboekje met verrassende recepten en weetjes over gezond leven:

[hartstichting.nl/feel-good-receptenboek](http://hartstichting.nl/feel-good-receptenboek)

# Meer bewegen

Genoeg bewegen helpt bij het afvallen. Je krijgt er een betere conditie door en het houdt je hart en bloedvaten gezond. Voldoende bewegen betekent minimaal 2,5 uur per week. Heb je overgewicht? Dan is het advies om elke dag minimaal 1 uur te bewegen.

## Meer bewegen kan altijd

Meer bewegen kan heel eenvoudig zijn. Neem de trap in plaats van de lift, maak op het werk een lunchwandeling of ga tuinieren in je vrije tijd.

Naast elke dag bewegen in en om het huis en/of werk is het ook gezond om regelmatig te sporten. Kies voor activiteiten die je echt leuk vindt om te doen.

Misschien houd je niet zo van hardlopen of fietsen. Kies dan voor fitness, roeien, tennis, yoga of zumba. Of maak een flinke wandeling in stevig tempo in de buitenlucht. Er zijn op internet veel beweegtips of programma's te vinden. Die volg je gewoon vanuit huis.

## Hoe intensief bewegen?

Belangrijk is dat je zo beweegt, dat je hart sneller gaat kloppen en je sneller gaat ademen. Je hoeft niet buiten adem te raken. Tijdens het bewegen moet je nog genoeg lucht hebben om te kunnen praten. Als je lange tijd nodig hebt om bij te komen, dan ben je te ver gegaan.

Je kunt ook meerdere keren op een dag wat korter bewegen. Alles telt mee, ook als je maar 5 of 10 minuten achter elkaar beweegt.

Bedenk wel dat het veranderen van jouw eetgewoontes erg belangrijk blijft. Om af te vallen is alleen meer bewegen niet genoeg.

## Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets of ga lopend als je een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen bewegen met een buurvrouw/man, goede kennis of vriend(in).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als je de bus, tram of metro neemt en loop het laatste stuk.
- Ga met de fiets naar je werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.
- Ook huishoudelijk werk en klussen in en om het huis is prima beweging.



## Extra sporten

Hoe meer je beweegt, hoe meer calorieën je verbruikt. Wil je sneller afvallen?

Beweeg dan meer dan het minimum van 2,5 uur per week, bijvoorbeeld elke dag 1 uur.

Je kunt behalve vaker of langer bewegen ook kiezen voor een zwaardere sport.

Ga bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen, fitnessen of squashen. Of volg groepslessen bij een sportschool, zoals steps, zumba en spinning. Laat je in het begin

goed begeleiden. Bouw het sporten langzaam op. Twijfel je of een sport bij je past? Of weet je niet zeker of een sport goed is voor je gezondheid? Overleg dan met je huisarts.



### Hou je van wandelen en zoek je leuke routes?

Download ons wandelmagazine: [hartstichting.nl/wandelmagazine](http://hartstichting.nl/wandelmagazine)

Eén van de evenementen die wij organiseren is wandelevenement '11strandentocht'

Meer informatie en meedoen: [11strandentocht.nl](http://11strandentocht.nl)



# Praktische tips bij het afvallen

Je wilt graag meer bewegen en gezonder eten. Toch is afvallen niet altijd even makkelijk. Hoe zeg je 'nee' tegen ongezonde producten in de supermarkt? Hoe kook je zo gezond mogelijk? En hoe ga je ermee om tijdens feestjes en etentjes? Op de volgende bladzijden vind je hiervoor praktische tips.

## Naar de winkel

In de supermarkt heb je de keuze uit duizenden producten. Hoe kom je erachter welke producten je het beste kunt kiezen? Door producten te vergelijken. Dat kan gemakkelijk met de 'Kies-Ik-Gezond?'-app van het Voedingscentrum.

Maak aan de hand van je dagmenu een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel niet te veel te kopen. Houd je dan ook aan dit lijstje.

Ga nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat je dan meer in huis haalt dan nodig is.

## In de keuken

Hoe bereid je eten zo gezond mogelijk? Een aantal tips:

- Kies voor een pan of wok met (PFAS-vrije) anti-aanbaklaag. Dan is er maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig.
- Bereid vlees, vis en kip onder de grill. Dat kan zonder olie of bak- en braadproducten. Verwijder het vel van de kip na het grillen.
- Bereid aardappelen, groente en vis in de magnetron. Dat gaat snel en makkelijk en de producten behouden hun smaak. Ook dan is er geen olie of bak- en braadproduct nodig.



- Met stomen blijven er meer vitamines en mineralen in het eten dan met koken. Alles wat je kunt koken, kun je ook stomen. Denk aan groente, rijst, couscous en vis. Je hoeft geen olie of bak- en braadproducten toe te voegen.
- Kook precies genoeg en schep je eten op in de keuken.

## Aan tafel

Op vaste tijden eten maakt het makkelijker om nieuwe eetgewoonten vol te houden. Eet langzaam en kauw je eten goed. Doe ondertussen geen andere dingen, zoals tv-kijken. En ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat je de restjes opeet.

## Lastige momenten

Je doet je best om af te vallen. Toch komen er momenten dat het lastig is om vol te houden. Bijvoorbeeld als je een feestje hebt of gezellig uit eten gaat. Of als je boos, moe, teleurgesteld, gestrest of somber bent. Bedenk van tevoren welke moeilijke momenten je tegen kan komen en hoe je daarop gaat reageren. Enkele tips:

- Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen bij een moeilijk moment. Of bel een goede vriend(in) of maak even een praatje met een collega.
- Bedenk van tevoren al wat je gaat doen als je een lastig moment krijgt. 'Als ik 's avonds nog zin heb om wat te snacken, dan neem ik een bakje yoghurt met wat blauwe bessen'. Of: 'Als ik aan het einde van de middag trek krijg, dan neem ik een appel'. Andere snacktips: fruit of een groent-snack zoals snoeptomaatjes, worteltjes of komkommer.
- Bepaal vooraf bij een feestje hoeveel je wilt eten en drinken. Houd je aan je plan. Bedenk dat vruchtensap, frisdrank en alcohol dikmakers zijn. Staar er hapjes op tafel? Kies dan voor de rauwkost of een klein handje ongezouten noten. Bedenk dat 'nee' zeggen tegen het eerste hapje makkelijker is dan elke volgende te weigeren.
- Ga je uit eten? Bedenk dan vooraf goed wat je kiest. Neem als voorgerecht bijvoorbeeld meloen of een heldere soep. Vis, wild, gevogelte en mager vlees (zoals biefstuk, varkenshaas) zijn prima als hoofdgerecht. Vraag de saus apart. Eet er groente bij en bestel eventueel extra salade. Kies als nagerecht vers fruit of neem koffie of thee. Bestel ook altijd een karafje water bij het eten.



## Kies voor jezelf

Vertel aan de mensen om je heen dat je bezig bent met afvallen. En dat je daarom niet snoept en snackt. Zo kunnen zij je helpen bij het afvallen. Blijft iemand toch steeds vragen of je een taartje wilt? Houd vol en kies voor jezelf.

## Afslankkuren, maaltijdvervangers en cursussen

Via internet en in de winkel kun je allerlei afslankkuren en -producten kopen. Houd er wel rekening mee dat dit weggegooid geld is als je jouw leef- en eetgewoontes niet verandert. Elke manier om af te vallen heeft meestal wel resultaat. Maar zodra je stopt met de kuur vliegen de kilo's er vaak weer aan. De meeste kans om af te vallen en op een gezond gewicht te blijven heb je als je gezond en gevarieerd eet en meer beweegt.

Maaltijdvervangers (zoals repen of shakes) kunnen je een snelle start geven. Dat kan helpen. Gebruik je dit soort producten? Laat je dan wel altijd begeleiden door een diëtist. Want na dit soort maaltijdvervangers is het belangrijk dat je overgaat op gezonde voeding.

Wil je meedoen aan een vermageringscursus? Vraag dan goed naar de inhoud en opbouw van de cursus. Kijk of er aandacht is voor gezond eten én bewegen én de manier waarop je je gedrag verandert.

## Hoe snel afvallen is gezond?

Wil je blijvend resultaat, dan is geleidelijk afvallen belangrijk. Gezond afvallen doe je met een halve tot een hele kilo per week. Dat is ook goed haalbaar. Wat dit betekent als we het

over calorieën (kcal) hebben, daarvoor kun je het volgende aanhouden:

1 kilo vet = 7.700 kcal

0,5 kilo vet = 3.850 kcal

Wil je dus een halve kilo vet per week afvallen, dan moet je 3.850 kcal per week extra verbranden. Dit doe je door meer te bewegen en minder te eten. Dus bijvoorbeeld: elke dag 550 kcal in energiebeperking. Zo raak je ongeveer die halve kilo per week kwijt. Dit is een gemiddelde berekening, per persoon kan het exacte gewichtsverlies wat verschillen.

## Wat is energiebeperking?

Energiebeperking betekent dat je minder calorieën eet en drinkt dan je verbrandt. Houd je dit lang vol, dan val je af. Energiebeperking bereik je door een combinatie van minder calorieën eten en drinken, en meer bewegen. Andersom: als je meer calorieën eet en drinkt dan je verbrandt, kom je aan.

## Slimmer eten

Tijdens het afvallen moet je wennen aan nieuwe (eet)gewoontes. Ook moet je wennen aan minder calorieën binnen krijgen: de energiebeperking. Hoe zorg je er dan voor dat je niet de hele dag honger hebt? Er zijn verschillende manieren waarop je een verzadigd gevoel krijgt.

## Voldoende vezels eten

Een gezond dieet begint met voldoende vezels. Deze zorgen voor een verzadigd gevoel. Het advies is om 30-40 gram vezels per dag te eten. Vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld volkoren granen, peulvruchten (zoals bonen), fruit, groente en noten.



## Genoeg eiwitten in je voeding

Eiwitten zorgen ook voor een verzadigd gevoel. Zorg dus dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt via je voeding. Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld kwark of yoghurt, vis, mager vlees, eieren, noten, peulvruchten en sojaproducten. Het is niet nodig om eiwitshakes, eiwitrijke yoghurt of andere dure voedingsmiddelen met extra eiwit te kopen.

Volwassenen die gemiddeld bewegen, hebben voldoende aan 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Ook als je sport of krachttraining doet, is deze hoeveelheid genoeg.

Zo bereken je jouw eiwit-behoefte:  
Lichaamsgewicht (in kilo's) x 0,83 =  
.... gram eiwit per dag

Alleen bij hele fanatieke krachtsport, heb je wat meer eiwit nodig. Denk dan aan 1,2 gram tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. De precieze hoeveelheid is afhankelijk van hoeveel en hoe zwaar je sport. Zorg er altijd voor dat je niet te veel eiwitten neemt. Alles wat je te veel neemt, wordt door je lichaam namelijk opgeslagen als vet.

## Onbewerkte voeding eten

Bewerkte producten bevatten minder vezels, meer suiker en meer vet. Hierdoor geven ze een minder verzadigd gevoel. Een gezond dieet bestaat daarom uit onbewerkt eten. Dit betekent: verse producten. Dus niet uit pakjes en zakjes.

Gezond afvallen doe je dan ook niet met dieetvoeding als shakes, poeders, repen of pillen. Die zijn vaak nog heel duur ook. Er bestaan geen wondermiddelen die ervoor zorgen dat je heel snel vet verliest. Zegt een product dat wel te doen? Laat het dan lekker liggen.

## Goed en genoeg slapen

Gezonde voeding is niet het enige wat je nodig hebt voor een verzadigd gevoel. Ook slaap is hiervoor heel belangrijk. Mensen die slecht slapen, hebben meer honger en eten daardoor meer.



## Wat doe je als het niet lukt?

Het lukt bijna niemand om van de een op de andere dag alle gewoonten te veranderen. Maak het jezelf niet te moeilijk. Breng veranderingen in kleine stapjes aan. Zo voorkom je teleurstelling en frustratie.

Ben je op de goede weg, maar gaat het een keer fout? Geef het niet op, maar ga door. Kijk naar de resultaten die je tot nu toe hebt bereikt. Zet alles eens op een rijtje. Stel vast waar het even mis ging, hoe dat kwam en ga vol goede moed weer verder. Het is echt niet zo dat alle inspanningen voor niets zijn

geweest als het een dag niet lukt. Door regelmatig te kijken hoe het is gegaan, ontdek je wat wel en niet bij je past.

Een half uur joggen vind je misschien niet prettig, maar een half uur fietsen misschien wel. Pas je nieuwe eet- en beweeggewoonten weer aan, als het daardoor makkelijker wordt om vol te houden. En beloon jezelf met iets leuks als het goed gaat!

Tip: pak af en toe je dagboek er weer even bij.

## Meer vragen?

We kunnen ons goed voorstellen dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt.

### Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl?

Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website: [hartstichting.nl/voorlichting](http://hartstichting.nl/voorlichting)

### Website

Op je gemak een filmpje bekijken over het hart? Informatie lezen over hart en vaten? Of ideeën opdoen voor gezond leven? Kijk dan op onze website.

Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf: [hartstichting.nl](http://hartstichting.nl)

### Folders

De Hartstichting geeft folders uit over gezond leven, hoog cholesterol, hoge bloeddruk en over verschillende hart- en vaatziekten. Download de folders via onze website: [shop.hartstichting.nl](http://shop.hartstichting.nl)



# Hoe helpt de Hartstichting je?

De Hartstichting wil dat iedereen een gezond hart heeft, voor nu én later. Voor een deel kun je daar zelf voor zorgen: door gezond te eten, niet te roken en genoeg te bewegen. Maar of je gezond kunt leven, hangt ook af van je omgeving. Welke producten er in de supermarkt liggen, bijvoorbeeld. Welke regels er gelden voor sigaretten of e-sigaretten. Of welke reclames je te zien krijgt. De meeste mensen hebben daar zelf geen invloed op. Terwijl wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt wél invloed heeft op je hart. Daarom zetten wij in op maatschappelijke systeemverandering: wij willen dat er wetten komen die het voor iedereen makkelijker en goedkoper maken om gezond te leven. Daarvoor lobbyen wij bij de politiek. Zo kunnen er regels komen voor de hoeveelheid suiker die in frisdrank mag zitten. Of over het aantal plekken waar je tabak of e-sigaretten kunt kopen.

Wij willen:

- dat **gezonde voeding** goedkoper, beter beschikbaar en aantrekkelijker is dan ongezonde voeding
- een Rookvrije Generatie. We willen dat Nederland **rookvrij** wordt. Want kinderen en jongeren moeten beschermd worden tegen de gevaren van roken. Dat geldt ook voor nieuwe vormen van roken, zoals de e-sigaret (vape). Zie **rookvrijegeneratie.nl**
- een omgeving die **bewegen, spelen en sporten** een vanzelfsprekend onderdeel van de dag maakt.

## Samenwerking

Onze omgeving gezond maken, dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel andere organisaties, zoals andere gezondheidsfondsen, NOC\*NSF, JOGG en Unicef. Dat doen we onder de naam Gezonde Generatie. We werken met de Gezonde Generatie samen aan dezelfde doelen. Want samen kom je verder dan alleen. Ook jouw support is daarbij onmisbaar.

Op **gezondegeneratie.nl** lees je hoe je kunt helpen om Nederland gezonder te maken.



# Medische woorden

Een uitleg van de medische woorden in deze folder.

- \* **Cholesterol** = een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes
- \* **Diabetes** = suikerziekte
- \* **Body Mass Index (BMI)** = getal dat laat zien of je gewicht bij je lengte past
- \* **Obesitas** = ernstig overgewicht
- \* **Calorieën** = maat voor de energie die in voedsel zit
- \* **Kilocalorieën** = maat voor de energie die in voedsel zit (1 kilocalorie = 1000 calorieën)
- \* **Slagaderverkalking** = vernauwing van de slagaders
- \* **Jicht** = ontstekingen in gewrichten

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

## Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!



De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze folders duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar [brochures@hartstichting.nl](mailto:brochures@hartstichting.nl)

## Meer weten over gezond leven of stoppen met roken?

Op onze website krijg je uitgebreide informatie over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen. Hieronder een lijst met websites en/of telefoonnummers waar je meer informatie kunt krijgen.

### Gezonde voeding

- [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

### Meer bewegen

- [sport.nl](http://sport.nl)
- [omroepmax.nl/nederlandinbeweging](http://omroepmax.nl/nederlandinbeweging)
- [kwbn.nl](http://kwbn.nl) (Wandelbond)
- [sportzorg.nl](http://sportzorg.nl)
- [natuurmonumenten.nl/routes](http://natuurmonumenten.nl/routes) (wandelroutes)

### Bezoek aan de diëtist

- [dietist.org](http://dietist.org)
- [nvdietist.nl](http://nvdietist.nl)

### Stoppen met roken

- [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl)
- Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

### Colofon

Tekst: Hartstichting

Vormgeving: [GDandP.com](http://GDandP.com), Leiden

Foto's: iStock

Illustraties: GDandP en iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Leiden

Copyright: Hartstichting

Uitgave: April 2025 (versie 1.4)

Deze folder is CO2 neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Iedereen een gezond hart, voor nu én later



**Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:**

- de omgeving gezonder te maken;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

**Meer informatie? Kijk op [hartstichting.nl](https://hartstichting.nl)**



**Hartstichting**



# hartstichting.nl



Postbus 300  
2501 CH Den Haag



**Hartstichting**

102504 HR03