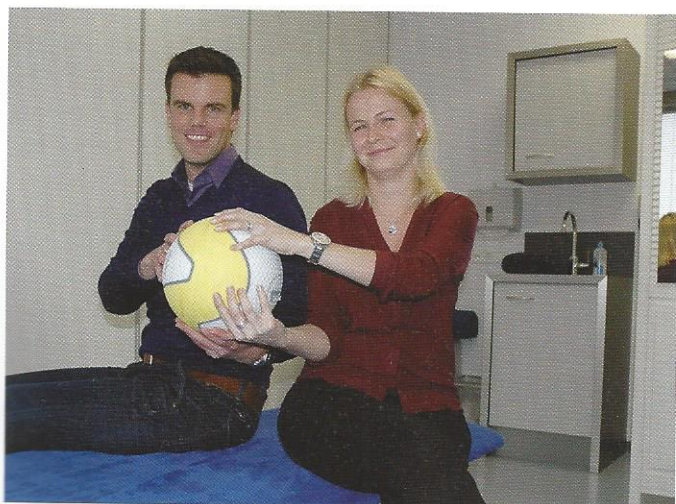


Hoe blijf je zo gezond mogelijk?

In het gezondheidscentrum gaat het gesprek met huisarts Grotenhuis en diëtiste Marisse Hut over preventie in de gezondheidszorg.

Grotenhuis: "Alle deskundigen in de eerstelijnszorg, zoals huisartsen, diëtisten en pedicures, werken met elkaar samen in de Zorggroep Krimpen. Verder werken we samen met fysiotherapeuten om mensen te ondersteunen om zo gezond mogelijk te blijven. Daarbij kijken we naar de mens in z'n geheel, zowel bij de diagnostiek als bij de behandeling."

Huisarts Grotenhuis benadrukt het belang van preventie: "We kunnen veel gezondheidswinst behalen door te proberen gezondheidsproblemen voor te zijn. Zo heeft Zorggroep Krimpen begin januari alle Krimpense patiënten van 70+ met een hoog risicoprofiel (hoge bloeddruk en hoog cholesterolgehalte) uitgenodigd om naar hun huisarts te komen voor een aanvullend onderzoek. Ongeveer 1 op de 4 Nederlanders sterft aan hart- en vaatziekten. Het is daarom belangrijk om de mensen die een groot risico lopen hart- en vaatziekten te krijgen, zo vroeg mogelijk in beeld te hebben. Suikerziekte en nierschade dragen negatief bij aan het ontstaan en verloop van hart- en vaatziekten. Medicatie alleen is niet zaligmakend, mensen zullen ook hun gedrag moeten veranderen om zo gezond mogelijk te blijven."



Leefstijl aanpassen: lastig, maar noodzakelijk

Zowel huisarts Grotenhuis als diëtiste Marisse Hut weten uit de praktijk hoe lastig het is voor mensen om blijvend hun leefstijl aan te passen. Een handige tool om te bepalen of u risico loopt om een bepaalde ziekte te krijgen, staat op www.testuwriscico.nl. U ziet eenvoudig of u meer risico loopt dan gemiddeld en of u er goed aan doet een bezoek aan de huisarts te brengen voor nader onderzoek. Een bepaalde leefstijl brengt risico's met zich mee. Zo zijn er verbanden tussen overgewicht en roken en het krijgen van COPD en diverse typen van kanker.

Wat is nu goed voor iedereen om gezond te blijven?

Marisse Hut en Grotenhuis geven samen vijf gouden tips die nog steeds gelden om uw gezondheid te bevorderen:

1. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: minimaal vijf dagen in de week een half uur matig tot intensief bewegen. Bijvoorbeeld: elke dag wandelen is beter dan twee keer in de week een piekbelasting in de sportschool. Het gaat erom dat je ademsnelheid hoger is dan normaal tijdens het bewegen; buiten adem raken hoeft dus niet.
2. Stop met roken. Als u dit moeilijk vindt, is hierbij hulp mogelijk. Informeer hiernaar bij uw huisarts.
3. Breng ritme en regelmaat aan in uw eet-, slaap- en werkpatroon. Eet op vaste tijden (maximaal 6-7 eetmomenten per dag); neem pauzes in uw werk en haal regelmatig een frisse neus buiten.
4. Houd u aan de 'schijf van 5'. Er zijn variaties op deze schijf in verschillende culturen, maar het gaat om dezelfde soort voedingsstoffen. Laat u niet in de war brengen door hypes.
5. Vermijd extra zout (dat is toegevoegd aan veel voeding) en snelle suikers. Neem van alles volkoren varianten, eet veel groente en fruit en gebruik vloeibare, onverzadigde vetten.

Meer weten over eten?

Kijk dan op www.voedingscentrum.nl.

Foto: Huisarts Grotenhuis en diëtiste Marisse Hut.