



Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over het belang van gezondheid.

Gezondheid

Gezondheid wordt erg belangrijk gevonden. We wensen elkaar gezondheid toe en velen van ons proberen als individu gezond te leven en gezond te eten. Als we ziek worden en weer herstellen, zijn we weer gezond, zeggen we.

Wie gezond is, beseft vaak niet wat dit betekent. Pas wanneer er een ziekte of kwaal optreedt, realiseren velen zich hoe belangrijk zijn gezondheid wel is en welke impact dit op het eigen leven heeft en dat van hun naasten die vaak dan de verzorging op zich moeten nemen.

Maar wat is gezondheid

Gezondheid is kort samengevat: je lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelen. Gezondheid staat niet alleen voor de afwezigheid van ziekte of handicap, maar is meer een toestand van algemeen fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Een veelgebruikte definitie van gezondheid is 'het vermogen om als volwaardig mens te participeren in de samenleving'. Gezondheid kan dus worden gezien als een situatie van evenwicht waardoor mensen goed kunnen functioneren.

Gezondheid is daarnaast ook een middel voor meer kwaliteit in het leven. Eenvoudige dagelijkse keuzes - zoals gezond eten en genoeg bewegen - hebben een belangrijke invloed op je levenskwaliteit en levensduur.

Gezondheid is?

- Vrouw (56): "Het zonder problemen en zonder pijn doorkomen van de dag. Zonder spanning."
 Vrouw (62): "Dat je kunt lopen, dat je je eigen kunt bewegen."
 Man (45): "Als je gezond bent, voel je je eigen lekker, heb je meer zelfvertrouwen."

Wat levert gezondheid voor je op?

- Vrouw (56): "Een goed leven."
 Vrouw (62): "Met meer energie."
 Man (45): "Normaal leven."

Algemeen: Dat je kunt blijven doen wat je wilt

Gezondheid en voeding zijn niet van elkaar te scheiden. Er is een bekende uitdrukking die luidt: "Je bent wat je eet". Gezonde voeding heeft dus alles te maken met een goede gezondheid. Een goede gezondheid verhoogt de kwaliteit van het leven en wie wil dat niet? In de onderstaande tekst vind je als levensgenieter meer informatie over gezonde voeding.

bloeddruk.

- Voor mannen zijn 2 glazen per dag toegestaan.
- Het drinken van veel alcoholische dranken kan hoge bloeddruk veroorzaken

Roken

- Stop met roken. Elke sigaret dat gerookt wordt, geeft een grotere kans op het ontstaan van kanker. Bijvoorbeeld long-, tong-, mondkanker
- Roken verhoogt de bloeddruk en heeft een slechte invloed op de bloedvaten

Stress

- Leef zo stressvrij mogelijk
- Zorg dat je voldoende rust neemt. Slaap gemiddeld 7 - 8 uur per dag.
- Wind je niet teveel op over zaken van andere mensen.
- Als zich iets heeft voorgedaan, kies dan 'bewust' hoe ermee om te gaan. Kies je ervoor om je erover op te winden of kies je ervoor dat niet te doen.

Veel jonge mensen ruineren hun gezondheid in de 1e levensfase. Als men na verloop van tijd succes, geld en bezit heeft, moeten ze het geld weer uitgeven om gezond te worden of te blijven.

Geneca,
Romeins dichter
100 v CR

Gevolgen van ongezond leven op korte termijn

- Voeding: futloos, gescheurde mondhoecken, kwaaltjes, maag- darmklachten
- Roken: hoesten, stinken
- Alcohol: hoofdpijn, akelig voelen
- Beweging: slechte conditie, snel buiten adem, stijf lichaam, lui, slecht slapen
- Stress: slecht slapen, hartkloppingen, onrustig zijn

Gevolgen ongezond leven op lange termijn

- Voeding: overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, jicht, hypercholesterolemie, diabetes mellitus, hoge bloeddruk.
- Roken: kanker, hart- en vaatziekten
- Alcohol: kanker, hart- en vaatziekten
- Beweging: overgewicht, slechte conditie
- Stress: hoge bloeddruk, psychische klachten, eetstoornissen

Algemeen: Dat je kunt blijven doen wat je wilt

Gezondheid en voeding zijn niet van elkaar te scheiden. Er is een bekende uitdrukking die luidt: "Je bent wat je eet". Gezonde voeding heeft dus alles te maken met een goede gezondheid. Een goede gezondheid verhoogt de kwaliteit van het leven en wie wil dat niet? In de onderstaande tekst vind je als levensgenieter meer informatie over gezonde voeding, gezond bewegen en wat een gezonde leefstijl inhoudt.

Gezonde voeding

Dit is nodig om het lichaam van de nodige voedingsstoffen te voorzien om je gezond en fit te voelen. Ook is het nodig om het lichaam zoveel mogelijk vrij van ziekten te houden. Denk hierbij aan kleine kwalen als gescheurde mondhoeken door vitaminegebrek, je suf voelen door een te laag Hb (lage salih), weinig fut en vaker verkouden zijn door een gebrek aan het eten van vitamine C etc.

Algemene Richtlijnen voor een gezonde voeding

- Eet gevarieerd
- Eet voldoende zetmeel in de vorm van brood, rijst en aardvruchten. Eet zo'n 4 - 7 sneetjes brood en zo'n 6 - 8 eetlepels rijst of 3 - 5 stukken aardvrucht per dag.
- Eet volop voedingsvezels. Kies bij voorkeur voor volkoren brood en zilvervriesrijst.
- Eet volop groente en fruit. Eet tenminste 2 vruchten per dag en 200 gram groente (= 4 grote lepels)
- Eet dagelijks vis, vlees of vleesvervangers, maar eet niet teveel. 100 gram per dag is voldoende.
- Drink dagelijks 2 glazen magere of halfvolle melk of melkproducten
- Wees zuinig met vet. Gebruik 1 eetlepel olie om de maaltijd te bereiden en besmeer elk sneetje brood met halvarine of dieetmargarine
- Wees zuinig met suiker. Voeg het bij voorkeur niet toe aan thee, koffie en yoghurt en drink bij uitzondering stroop, soft en sap met suiker.
- Wees zuinig met het gebruik van zout, bouillonblok, siew en adjinomoto bij de maaltijdbereiding.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 - 4 tussendoortjes per dag
- drink voldoende, tenminste 2 liter per dag. Kies bij voorkeur voor water en thee zonder suiker.

Gezond bewegen

Onder gezond bewegen wordt verstaan minstens vijf dagen per week actief bewegen, gedurende een halfuur. Het soort beweging maakt niet heel veel uit, u kunt dus lopen, zwemmen, dansen, tuinieren. Zelfs het huishouden kan onder beweging vallen, wanneer u dit intensief doet. Het is niet persé nodig dat het bewegen in hetzelfde halfuur plaatsvindt, het gaat om de som van alle beweging.

Een zittend leven is de oorzaak van vele kwalen waaronder een slechte conditie en stijve ledematen. Maar ook ernstige kwalen als hart- en vaatziekten kunnen, samen met andere vormen van een ongezonde leefstijl, hier het gevolg van worden.

Alcohol

- Drink als vrouw niet meer dan 1 glas alcohol per dag. Het drinken van meer alcoholische dranken per dag kan borstkanker bij vrouwen veroorzaken.
- Vrouwen na de menopauze hebben een grotere kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Vergroot deze kans dan liefst niet nog meer met het laten ontstaan van een hoge

Gevolgen ongezond leven op lange termijn

- Voeding: overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, jicht, hypercholesterolemie, diabetes mellitus, hoge bloeddruk.
- Roken: kanker, hart- en vaatziekten
- Alcohol: kanker, hart- en vaatziekten
- Beweging: overgewicht, slechte conditie
- Stress: hoge bloeddruk, psychische klachten, eetstoornissen

Redenen om niet gezond te leven

- 'Lijkt' gezelliger (eten, roken, alcohol)
- Is gemakkelijker omdat je hele omgeving ook niet gezond eet en niet beweegt
- Is lekkerder
- Is gemakkelijker te vinden (op straat, in de winkel)
- Kost geen moeite om vol te moeten houden

Redenen om wel gezond te leven

- Je voelt je lekkerder in je vel
- Je bent flexibeler en hebt een betere conditie
- Je hebt minder last van kwaaltjes en hoeft niet zo vaak naar de dokter
- Goede stoelgang
- Je hebt meer energie waardoor je meer uit je dag kunt halen
- Verkleint enorm de kans op het ontstaan van ziektes die het leven onaangenaam kunnen maken en verkorten.
- Je houdt meer geld over voor andere zaken
- Algeheel gelukkiger

De informatie in dit artikel ondersteunt je bij gezond zijn en blijven. Een goed geïnformeerde persoon is immers beter in staat zijn gezondheid te verbeteren en gezondere keuzes te maken. Als je weet welke factoren je gezondheid bepalen, kan je hier rekening mee houden en de factoren die leiden tot ziekte zoveel mogelijk uitschakelen. Een goed geïnformeerde persoon kan bewuster gezonde keuzes maken. Met meer inzicht in je eigen levenswijze kan je zelf oplossingen gaan zoeken om je gezondheidsproblemen aan te pakken.

Kies vandaag nog voor een gezonder leven. Het komt u én uw familie vandaag zowel morgen ten goede!

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u bellen naar het telefoonnummer 497848 of een email sturen naar: surinamewordtteezwaar@gmail.com.

GoodFood gezondheidstip

Eet elke dag 2 porties fruit en 2 ons groente

Waarom?

- Het is lekker
- Je voelt je er fit door
- Goed voor de stoelgang
- Ter voorkoming van ziekten

Tips om deze aanbeveling dagelijks te halen

- Versier uw broodje met bijvoorbeeld komkommer, tomaat, sla, tjapar, augurken of paprika
- Maak er een gewoonte van fruit mee te nemen naar het werk als snack
- Zorg ervoor dat u altijd fruit en verse groente in uw koelkast heeft. Zo heeft u altijd een gezonde snack bij de hand.