

# Beweg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING



informatie  
voor mensen die  
de BewegingKuur  
gaan volgen

## Zet uzelf in beweging!



**NISB** Nederlands Instituut  
voor Sport & Bewegen



Start uw  
BeweegKuur  
op dokters-  
advies!

## Informatie over de BeweegKuur

De BeweegKuur is speciaal ontwikkeld voor mensen met obesitas en voor mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. Tijdens dit programma werkt u aan een gezond eet- en beweegpatroon, en dus een gezondere leefstijl. Zo kunt u het risico op het krijgen van bijvoorbeeld zwaar overgewicht, of van diabetes en hart en vaatziekten verminderen.

### HET PROGRAMMA VAN DE BEWEEGKUUR

Tijdens de BeweegKuur krijgt u professionele begeleiding om uw leefstijl aan te passen. U staat er dus niet alleen voor! Uw huisarts, leefstijladviseur, diëtist en indien nodig de fysio- of oefentherapeut begeleiden u tijdens een periode van maximaal een jaar. Afhankelijk van uw eigen vorderingen, motivatie en gezondheidswinst kan deze periode korter zijn. Na de periode bent u in staat om zelf uw nieuwe gezonde en actievere leefstijl voort te zetten.

### PROFESSIONELE BEGELEIDING

De huisarts schrijft u een BeweegKuur voor. Vervolgens wijst hij of zij u door naar de leefstijladviseur. In veel gevallen is dit de praktijkondersteuner. Samen kijkt u naar uw huidige beweeg- en voedingspatroon en bespreekt u hoe een gezondere en actievere leefstijl ingepast kan worden in uw dagelijkse leven. Het kan zijn dat dit eenvoudig in te passen is in uw leven, door bijvoorbeeld aan te sluiten bij een wandelclub. Of wellicht bij een zwemvereniging. In ieder geval iets waar u plezier aan beleeft. Als de leefstijladviseur inschat dat intensievere begeleiding nodig is, dan verwijst de leefstijladviseur u door naar een BeweegKuur-fysiotherapeut. In een groep krijgt u de begeleiding die past bij uw niveau om uiteindelijk zelf weer te gaan bewegen. In uw persoonlijke logboek neemt u al uw vorderingen op om te bespreken met uw leefstijladviseur.

### VOEDING

De leefstijladviseur verwijst u in veel gevallen door naar de diëtist(e). Samen de diëtist(e) bekijkt u hoe u uw eetpatroon aan kan passen. Op basis van het gesprek met de diëtist stelt u samen een voedingsplan op maat op, speciaal op uw wensen

*De huisarts schrijft u  
een BeweegKuur voor.*



aangepast ! Dit plan neemt u op in uw persoonlijke logboek, en bespreekt u weer met de leefstijladviseur. Naast uw eigen voedingsplan, krijgt u groepsbijeenkomsten rondom het thema voeding. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u meer informatie, en heeft u de kans om andere BeweegKuur-deelnemers te ontmoeten om ervaringen uit te wisselen.

## LEEFSTIJLADVISEUR

De leefstijladviseur is gedurende het traject uw persoonlijk contactpersoon en coach. Tijdens de regelmatige contactmomenten bespreekt u uw vorderingen. Deze vooruitgang kunt u bijhouden in uw persoonlijke logboek. Uit de gesprekken kan naar voren komen dat u een andere activiteit wilt doen, of dat u zo veel vooruitgaat dat de begeleiding minder kan. De leefstijladviseur is uw aanspreekpunt, en deze zal u persoonlijk begeleiden.

## KLAAR MET DE BEWEEGKUUR. EN DAN?

Tijdens de BeweegKuur werkt u toe naar een leefstijl waarin u zelfstandig meer beweegt en gezonder eet. Na maximaal een jaar, en vaak zelfs eerder, bent u klaar om zonder professionele begeleiding uw gezonde en actieve leefstijl voort te zetten. Hoe? Dat bespreekt u met de leefstijladviseur.

## De BeweegKuur van Frans

Frans Stokhof: "Vroeger was ik alleen maar moe, moe, moe. Ik zat alleen maar op de bank, en had de keus: óf aan de insuline óf de BeweegKuur. Ik ben blij dat ik dat laatste heb gekozen. Dat bewegen doet me zo goed: er zijn dagen dat ik wel over de daken kan springen. Inmiddels ben ik ook al aardig afgevallen en dat zien mensen om me heen. Dan roep ik: 'Nee, ik ben niet mager, ik doe aan de BeweegKuur!'"



Begeleiding door de leefstijladviseur kost u niets.

## KOSTEN

De begeleiding door de leefstijladviseur en de diëtist kosten u niets. Wanneer u begeleiding van een fysiotherapeut krijgt, dan betaalt u een eigen bijdrage van 15 euro per maand. De kosten voor het deelnemen aan zelfstandig bewegen zijn voor eigen rekening.

## UNIEKE KETEN

Deze keten van samenwerking tussen huisarts, praktijkondersteuner, diëtist en fysiotherapeut is uniek. Niet eerder zijn mensen op deze manier begeleid. De keten zorgt voor een begeleiding op maat, en neemt hierin alle aspecten mee die van belang zijn om de negatieve gevolgen van de aandoeningen tegen te gaan.



## Wat is overgewicht of obesitas?

Er is sprake van overgewicht als het lichaamsgewicht te hoog is in verhouding tot de lengte. Bij ernstig overgewicht spreekt men van obesitas. Dit is het gevolg van een verstoorde energiebalans gedurende een lange periode. De energieopname is groter, of groter geweest, dan het energieverbruik. Dit ontstaat door 'te veel' eten in combinatie met 'te weinig' bewegen. Uiteindelijk leidt dit tot ophoping van vet in het lichaam.

### WANNEER IS ER SPRAKE VAN OVERGEWICHT OF OBESITAS?

Door uw BMI (Body Mass Index) te berekenen kunt u bepalen wat voor u een gezond gewicht is.

De Body Mass Index (BMI), wordt berekend door het gewicht (in kilo's) te delen door het kwadraat van de lengte (in meters),  $\text{kg/m}^2$ .

$$\text{BMI} = \frac{\text{KG}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

Een voorbeeld:

- een vrouw van 1 meter 60, die 59 kilo weegt heeft een BMI van 23,1 (dat is: 59 gedeeld door 1,60 in het kwadraat, oftewel 59 gedeeld door 2,56). Dat is de veilige zone, want het zit tussen 18,5 en 25.
- Een man van 1 meter 80, die 90 kilo weegt heeft een BMI van 27,8 (90 gedeeld door 1,80 in het kwadraat, oftewel 90 gedeeld door 3.24). Deze man heeft overgewicht.

*Een BMI van meer dan 30 wordt beschouwd als ernstig overgewicht (obesitas).*

Een BMI tussen 20 en 25 betekent dat u een gezond gewicht heeft. Bij een BMI tussen 25 en 30 is er sprake van overgewicht. Een BMI van meer dan 30 wordt beschouwd als ernstig overgewicht (obesitas).

### WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS?

Overgewicht en obesitas leiden, zelfs op jongere leeftijd, tot een hoger risico op het krijgen van onder meer hart- en vaatziekten, suikerziekte (Diabetes mellitus type 2) en gewrichtsklachten. Dit risico neemt toe naarmate u ouder wordt. Ernstig overgewicht zorgt ook voor meer kans op bepaalde vormen van kanker, ademhalingsproblemen, slaapapneu (stokkende adem tijdens de slaap), jicht, onvruchtbaarheid, geboortefwijkingen, psychische en sociale problemen zoals schaamte en een negatief zelfbeeld. De BeweegKuur kan u helpen om deze problemen te voorkomen, of te verminderen.



Bewegen,  
leuk en  
gezond!

## WAAROM KRIJGT IEMAND OVERGEWICHT OF OBESITAS?

Overgewicht ontstaat doordat het lichaam meer energie (voeding) binnen krijgt dan dat het verbruikt. Kort gezegd, te veel eten en te weinig bewegen. Dit leidt tot vetopslag en zwaarder worden. Verschillende factoren kunnen hierbij een rol spelen, bijvoorbeeld erfelijkheid of een stofwisselingsziekte. Sociale, culturele, economische en psychische factoren kunnen ook meespelen. Bepaalde geneesmiddelen kunnen gewichtstoename als bijwerking hebben. Naast deze oorzaken kan het volgen van meerdere 'crashdiëten' er toe leiden dat de stofwisseling vertraagt. Binnen de BeweegKuur krijgt u begeleiding om de balans weer te herstellen

## Wat is diabetes?

Diabetes is een stofwisselingsziekte. Er bestaan verschillende soorten diabetes. De meest voorkomende vormen zijn diabetes type 1 (vooral op jonge leeftijd) en diabetes type 2 (vooral op oudere leeftijd). Mensen met (een hoog risico op) diabetes type 2 in combinatie met overgewicht kunnen meedoen aan de BeweegKuur, omdat leefstijl bij deze vorm van diabetes een belangrijke rol speelt. Bij diabetes type 2 (vroeger ook 'suikerziekte' of 'ouderdomssuiker' genoemd) is de bloedglucosewaarde (de hoeveelheid suiker in het bloed) te hoog. De huisarts kan de bloedglucosewaarde meten en vaststellen of u diabetes heeft.

### WANNEER HEEFT U EEN VERHOOGD RISICO OP DIABETES?

Iedereen kan diabetes krijgen. Sommige mensen hebben echter een hoger risico dan anderen. Mensen met een ongezonde leefstijl bijvoorbeeld, maar ook mensen die ouder zijn dan 45 jaar, overgewicht hebben en te weinig bewegen. Verder speelt erfelijkheid een rol. Het risico op diabetes is hoger als diabetes in de familie voorkomt en bij mensen met een Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse afkomst.

### KLACHTEN BIJ DIABETES

Mensen met diabetes kunnen op termijn zogenaamde 'diabetescomplicaties' krijgen. Dat zijn ernstige klachten die ontstaan wanneer er voortdurend te veel glucose in het bloed zit. De meest voorkomende en ernstige complicaties van diabetes hebben effect op de ogen, de nieren, het zenuwstelsel, de voeten, de gewrichten, het hart en de grote bloedvaten. Gelukkig worden steeds meer mensen met diabetes oud zonder last te krijgen van diabetescomplicaties. Dit komt vaak door het goed regelen van de bloedglucosewaarde, in combinatie met een gezonde leefstijl.



*Diabetes kan schadelijk zijn voor het hele lichaam.*

## Adviezen bij overgewicht en obesitas

U kunt de kans op gezondheidsrisico's verminderen door gezond en actief te leven. De volgende adviezen kunnen u daarbij helpen.

### PROBEER REGELMATIG TE BEWEGEN

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op de algemene conditie en gezondheid. Dit geldt voor iedereen: jong en oud, chronisch ziek of gezond. Het kan leiden tot een verbetering van het uithoudingsvermogen, afvallen, de werking van insuline verbeteren, een vergroting van de spierkracht en een verhoging van het algemeen welbevinden. Daarnaast kan de kans op het ontstaan van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en botontkalking afnemen. Kies vooral wat u zelf leuk vindt!

### PROBEER GEZOND TE ETEN

Door regelmatig, gezond, gevarieerd en met mate te eten, kunt u uw gezondheid en gewicht positief beïnvloeden. Gebruik bij voorkeur vezelrijke en magere producten en kies voor onverzadigde vetten in plaats van verzadigd vet. Verzadigd vet zit bijvoorbeeld in boter, room, volle melk, kaas, snacks, koekjes en gebak; kijk voor meer informatie op de verpakking.

### RISICOFACTOREN VOOR HART- EN VAATZIEKTEN AANPAKKEN

Onderstaande adviezen kunnen u helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

- Stop met roken. Dit is de belangrijkste maatregel om uw risico op hart- en vaatziekten te verminderen.
- Zorg voor een goede bloeddruk. Dit kunt u doen door gezond te eten, voldoende te bewegen en te zorgen voor een gezond lichaamsgewicht. Als uw bloeddruk te hoog is, kunnen bepaalde medicijnen ook bijdragen aan een verlaging van de bloeddruk;
- Vermijd een verhoogd cholesterolgehalte. Hiervoor gelden dezelfde adviezen als voor een gezonde bloeddruk;

### TIEN TIPS VOOR EEN GEZONDE EN ACTIEVE LEEFSTIJL

1. Eet op regelmatige tijden, gevarieerd en met mate;
2. Gebruik met name vezelrijke en magere producten;
3. Eet rustig, kauw langzaam. Als u snel eet, heeft u al veel calorieën binnen gekregen voordat u het gevoel heeft vol te zitten;
4. Kies een beweegactiviteit die u leuk vindt;
5. Ga niet te hard van start, maar bouw uw activiteiten geleidelijk op. Zo verlaagt u de kans op blessures;
6. Investeer in goede schoenen om blessures te voorkomen (laat u in de winkel goed adviseren);
7. Bewegen in groepsverband kan leuk en stimulerend zijn. Sluit u aan bij een bestaande groep of zoek een beweegmaatje op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl);
8. Probeer beweging te integreren in uw dagelijks leven, bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift of uw boodschappen op de fiets te doen;
9. Beweeg ten minste 5 dagen per week 30 minuten, waarvan 10 minuten achtereen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen);
10. Stel niet te hoge eisen aan uzelf, maar begin met een korte wandeling en breid dit steeds verder uit. U zult merken dat u vanzelf meer conditie krijgt.

Kijk voor meer tips op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Hier alvast een aantal tips!

### TIPS VOOR MENSEN MET DIABETES

1. Zorg dat u snelwerkende suikers bij u heeft, bijvoorbeeld druivensuiker, frisdrank, sinaasappelsap;
2. Vertel uw begeleider/medesporter dat u diabetes heeft;
3. Sport niet met te lage of te hoge bloedglucosewaarden;
4. Controleer regelmatig uw voeten en laat eventuele blessures of wondjes goed behandelen.

Kijk voor meer informatie op [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

NISB ontwikkelt de BeweegKuur met subsidie van het ministerie van VWS  
en in samenwerking met NHG, LVG, NVDA, KNGF, LHV, DVN, NDF, NVD en VSG



NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen  
Horapark 4, 6717 LZ Ede **P** Postbus 643, 6710 BP Ede **T** (0318) 49 09 00 **F** (0318) 49 09 95 **E** info@nisb.nl **W** www.nisb.nl