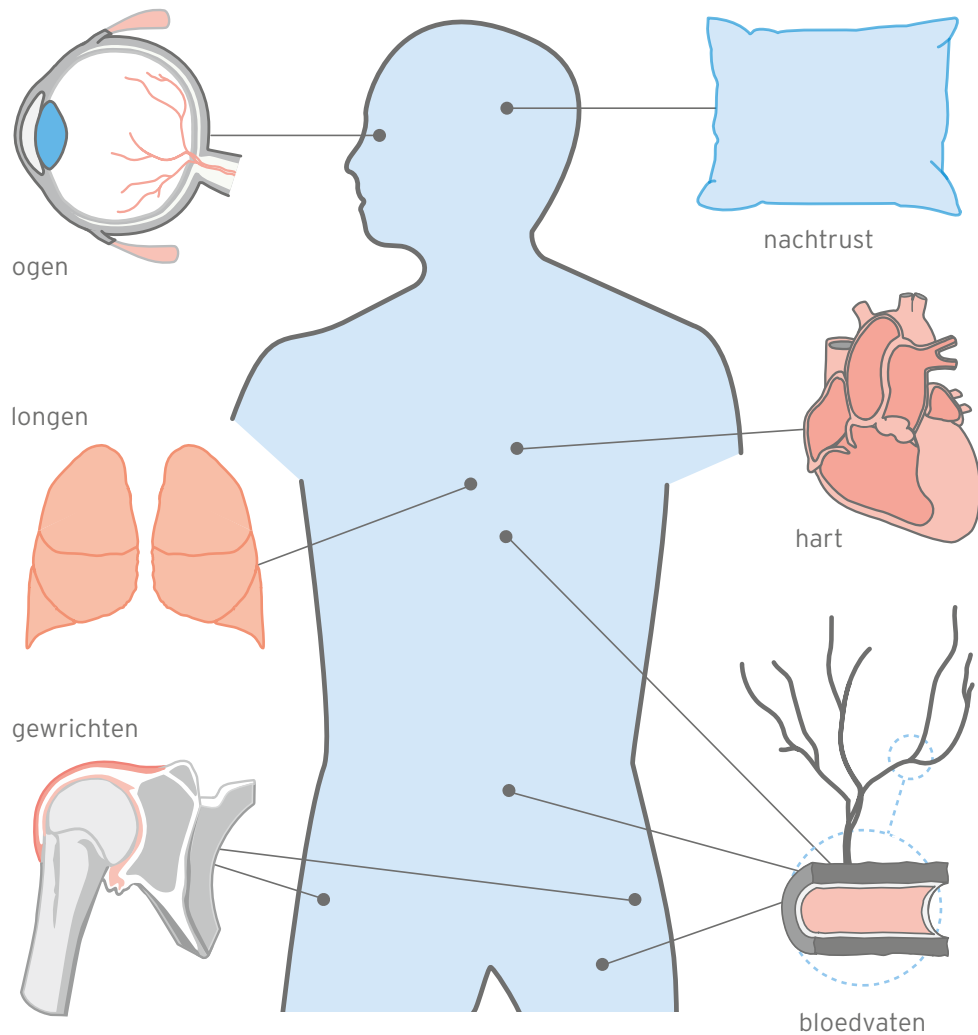


Werk aan uw gezondheid

Gezond gewicht



Uw hele lichaam profiteert van een gezond gewicht

Let op uw gewicht

Wat is overgewicht?

	gezond gewicht	overgewicht	obesitas
BMI kg/m ²	18,5 - 24,9	25 - 29,9	> 30
middelomtrek:			
mannen (cm)	79 - 94	94 - 102	> 102
vrouwen (cm)	68 - 80	80 - 88	> 88

Wat kunt u doen?

U helpt uw lichaam als u streeft naar:

Een gezond gewicht

- 5-15% gewichtsverlies en een afname van de middelomtrek (-10%) levert al gezondheidswinst op.

Een goed cholesterolgehalte

- LDL-cholesterolgehalte < 2,5 mmol/l
- HDL-cholesterolgehalte > 1 mmol/l
- triglyceridengehalte < 1,7 mmol/l
- verhouding van totaal cholesterol/ HDL-cholesterol < 5.

Een normale bloeddruk

- bovendruk (systolische bloeddruk) < 140 mmHg
- onderdruk (diastolische bloeddruk) < 90 mmHg.

Bij diabetes type 2: een goede regulatie van de bloedglucosespiegel

- HbA1c ≤ 53 mmol/mol (< 70 jaar) bij gestoorde glucosewaarde
- nuchter glucose 4,5-8,0 mmol/l (veneus plasma)



Vet op de heupen is minder ongunstig dan vet op de buik.

Wat kunt u niet beïnvloeden?

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijke aanleg

De streefwaarden zijn een gemiddelde en hoeven niet voor iedereen hetzelfde te zijn. Samen met uw gezondheidszorgprofessional bepaalt u uw persoonlijke streefwaarden.

Werk aan uw gezondheid

Gezond gewicht

TABEL Een gezond voedingspatroon voor volwassenen volgens de Schijf van Vijf*

Productgroepen	Aanbeveling ♀ (19 t/m 50 jaar)	Aanbeveling ♂ (19 t/m 50 jaar)	Belangrijkste voedingsstoffen
Groente en fruit	250 g groenten 2 porties fruit	250 g groenten 2 porties fruit	Vezels, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en kalium
Granen (brood, pasta, rijst, ontbijtgranen), aardappelen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 4 - 5 bruine of volkoren boterhammen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 6 - 8 bruine of volkoren boterhammen	Koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en ijzer
Zuivel (melk, yoghurt, kaas)	2 - 3 porties 40 g kaas	2 - 3 porties 40 g kaas	Eiwitten, vitamine B2 en B12, calcium
Vlees(waren), vis, kip, eieren, peulvruchten of vleesvervangers	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	Eiwitten, B-vitamines, ijzer en visvetzuren
Noten (ongezouten)	25 g	25 g	Eiwitten, vezels, onverzadigde vetten, ijzer
Smeer en bereidingsvetten	40 g	65 g	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E
Dranken (water, thee, koffie)	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	Vocht

Bron: Voedingscentrum, 2016

* Gemiddelde hoeveelheden, uitgaande van een recreatief bewegingspatroon van volwassenen.

Bron:

- NHG-Standaard Diabetes mellitus type 2 2013
- Voedingscentrum 2016

Dit initiatief wordt ondersteund door:



Disclaimer © FrieslandCampina 2016

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Wat kunt u zelf doen?

Eet gezond

Beweeg

Bij overgewicht min.
1 uur bewegen per dag



Rook niet

Wees matig met alcohol

Zorg voor een goede regulatie van uw bloedglucose (als u diabetes heeft)

Wat kan het opleveren?

- bloeddruk daalt
- LDL-cholesterol daalt
- HDL-cholesterol stijgt
- minder overgewicht
- betere glucoseregulatie
- betere conditie

gezond voor het hele lijf,
niet alleen voor de longen maar
zeker ook voor hart en vaten

bloeddruk daalt

vaten blijven gezonder



Deze gesprekskaart is uitsluitend bedoeld voor gebruik door professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute Nederland.

0800-2345600
institute.nl@frieslandcampina.com
www.frieslandcampinainstitute.nl

Volg ons ook op social media
@FCInstitute_NL
/FrieslandCampinaInstitute

Versie mei 2016

