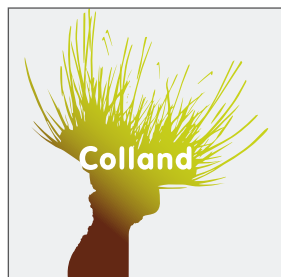




TOOLBOX



Voor meer info over
veilig werken, kijk op
www.agroarbo.nl

Corina van Zoest
adviseur arbo

Blijf op gewicht

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Nederlanders worden steeds zwaarder. Gevolg is dat het aantal mensen met suikerziekte, hart- en vaatziekten, klachten aan het bewegingsapparaat en met een sociaal isolement toeneemt. Daardoor stijgen op korte termijn de zorgkosten. Overgewicht kan meestal worden voorkomen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Denk daarbij ook na over de toekomst. Verwacht u dat u met uw huidige leefstijl fit blijft tot aan uw pensioen?

De feiten

- 47 procent van de volwassenen heeft overgewicht, 11 procent heeft zwaar overgewicht.
- 60 procent van de Nederlanders leeft ongezond.
- 7 procent van de Nederlanders heeft een gezond voedingspatroon.
- 50 procent van de Nederlanders ontbijt elke dag.
- Bewegende werknemers zijn gemiddeld minder dagen ziek dan niet bewegende werknemers.

Bron: RIVM

Gezond gewicht

Op de site van het Voedingscentrum kunt u zien of uw gewicht in combinatie met uw leeftijd en lengte goed is. Over het algemeen geldt voor volwassenen:

- A. Vermenigvuldig uw lengte met uw lengte. Bijvoorbeeld $1,75 \times 1,75 = 3,0625$
- B. Deel uw gewicht door de uitkomst bij A. Stel: uw gewicht is 90 kilo, dan $90 \text{ delen door } 3,0625 = 29,38$
- C. De uitkomst:
- | | |
|----------------|-----------------|
| Te licht | Lager dan 18,5 |
| Gezond gewicht | Van 18,5 tot 25 |
| Te zwaar | Van 25 tot 30 |
| Veel te zwaar | 30 en hoger |

De persoon uit ons voorbeeld is te zwaar en zou voor een gezond gewicht maximaal 77 kilo moeten wegen.

Buikvet

Met name voor mannen geldt dat een te omvangrijke taille (buikvet) eveneens kan zorgen voor een verhoogde kans op ziekten, ook al valt de rekenom voor het gezonde gewicht positief uit. Het meten van uw middelomtrek moet als volgt: meet op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. De taille-omtrek voor mannen is goed als deze 94 centimeter of minder is. Van 94 tot 102 centimeter is de taille-omtrek nog goed, maar mag die niet meer worden. Vanaf 102 centimeter moet actie worden ondernomen. Zorg dat de omtrek onder de 102 komt!



Meer informatie

Bekijk de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) of die van de Gezondheidsraad (www.gezondheidsraad.nl). Kijk ook op www.agroarbo.nl voor veilig en gezond werken in de cumelasector.



Meer bewegen

Is er een gezamenlijke pauze of tijd die moet worden overbrugd? Denk dan aan een wandeling, fietsen, een partijtje voetbal, volleybal, basketbal, tafeltennis et cetera.

Ga eens na hoe op uw bedrijf beweegmomenten in de dagelijkse routine kunnen worden opgenomen. Ga ook na hoe in de privésituatie beweegmomenten kunnen komen, eventueel met collega's.

Vormen de dagelijkse werkzaamheden hierin een belemmering? Bespreek het!

Smoesjes, allemaal smoesjes...

Veel mensen bewegen niet genoeg. Ze hebben daar allerlei redenen voor. Een aantal daarvan zal u bekend voorkomen. Ze staan hieronder. Zijn het goede redenen of is het alleen maar een kwestie van hoe je er tegenaan kijkt? Aan u het oordeel.

- Ik heb er geen tijd voor.
- Ik heb geen conditie.
- Daar ben ik veel te oud voor.
- Daar ben ik veel te dik voor.
- Ik hou niet van verplichtingen.
- Het kost me te veel geld.
- Dan moet ik tussen dat jonge volk.
- Ik kom al doodmoe van m'n werk.
- Het lijkt me heel saai.
- Het waait altijd.
- Daar ben ik geen type voor.
- Er zijn geen mogelijkheden in de buurt.
- Het regent altijd.

Het hoeft me geen extra tijd te kosten.

Ik begin maar eens met vijf minuutjes.

Misschien ga ik me wel jonger voelen.

Misschien slank ik daar wat van af.

Prettig dat ik het helemaal zelf kan bepalen.

Ik hoef er niets voor aan te schaffen.

Kijken of ik een clubje kan vinden dat bij me past.

Zelfs na een slopende dag heb je nog energie over.

Eens kijken of ik wat leukes kan bedenken.

Je hebt de wind net zo vaak in de rug als tegen.

Als het zo simpel is, is het zelfs iets voor mij.

Je hebt er geen bijzondere voorziening voor nodig.

Gelukkig regent het in Nederland maar 6,5 procent van de tijd.

Bron: Nederlandse Hartstichting, beweging doet wonderen

Weet wat u eet

Voedingswaarden	Per 100 ml	Per glas (250 ml)
Energie	30 kcal/120 kJ	75 kcal/300 kJ
Koolhydraten	7 g	17 g
- waarvan suikers	7 g	17 g
Eiwitten	< 0,5 g	< 0,5 g
Vetten	0 g	0 g
- waarvan verzadigd	0 g	0 g
Voedingsvezel	0 g	0 g
Natrium	0,01 g	0,03 g

- De voedingswaarde wordt aangegeven per 100 gram of milliliter, soms ook per portie. Op portieverpakkingen staat soms de voedingswaarde van één portie, zoals bij koeken die per twee in een pakje zitten. Wanneer je ze allebei opeet, krijg je dus twee keer zoveel van de vermelde voedingswaarde binnen.
- Het aantal kilocalorieën in verschillende merken mayonaise kan enorm verschillen. Door op te letten, kun je dus toch mayonaise blijven eten en minder calorieën binnen krijgen. Fritessaus in plaats van mayonaise kan ook veel schelen.
- Let op natrium, dat onder meer in zout zit. Eén gram keukenzout bevat 0,4 gram natrium.
- Hoe minder verzadigd vet, hoe beter het is. Met vezel is het andersom: hoe meer vezel, hoe beter.
- Reken eens uit hoeveel calorieën er op één dag naar binnen worden gewerkt en vergelijk dat met de toegestane 2500 kilocalorieën (voor mannen).

Tips en vuistregels

1. Eet gezond. Dat wil zeggen: eet van alles wat en niet te veel. Zie hiervoor ook de schijf van vijf van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Drink minimaal twee liter vocht per dag.
2. Weet wat u eet. Kijk op de verpakkingen. Een man tussen de 31 en 50 jaar heeft 2500 kilocalorieën nodig, een vrouw 2000. Als u meer beweegt, kunt u ook meer eten.
3. Beweeg 30 minuten per dag. Het gaat om bewegen. Dit hoeft niet intensief sporten te zijn. Wandelen (met de hond) is een prima lichaamsbeweging.
4. Elk jaar een kiloetje zwaarder worden, is in tien jaar tien kilo zwaarder worden! Laat het niet gebeuren!
5. Op gewicht blijven is gemakkelijker dan afvallen.
6. Sta stil bij de toekomst en blijf uzelf ontwikkelen. Wat doet u over vijf, tien of vijftien jaar? Wat doet u vlak voor en na uw pensioengerechtigde leeftijd? Hoe is het dan gesteld met uw conditie en lichaam? Wat moet u daar nú voor doen?
7. Na een korte beweegpauze bent u productiever dan wanneer u doorgaat zonder pauze.
8. Hoe kan uw werkgever ervoor zorgen dat u meer beweegt en gezonder eet? Bespreek het met elkaar.
9. Overgewicht komt niet alleen door eten. Het gaat om de stijl van leven. Hierin is verandering te brengen.
10. Ontspan op zijn tijd en doe iets aan kopzorgen en stress. De psyche heeft invloed op het eetgedrag.
11. Rook niet en als u alcohol gebruikt, doe dat dan met mate.
12. Het gaat niet om schoonheid, maar om gezondheid!