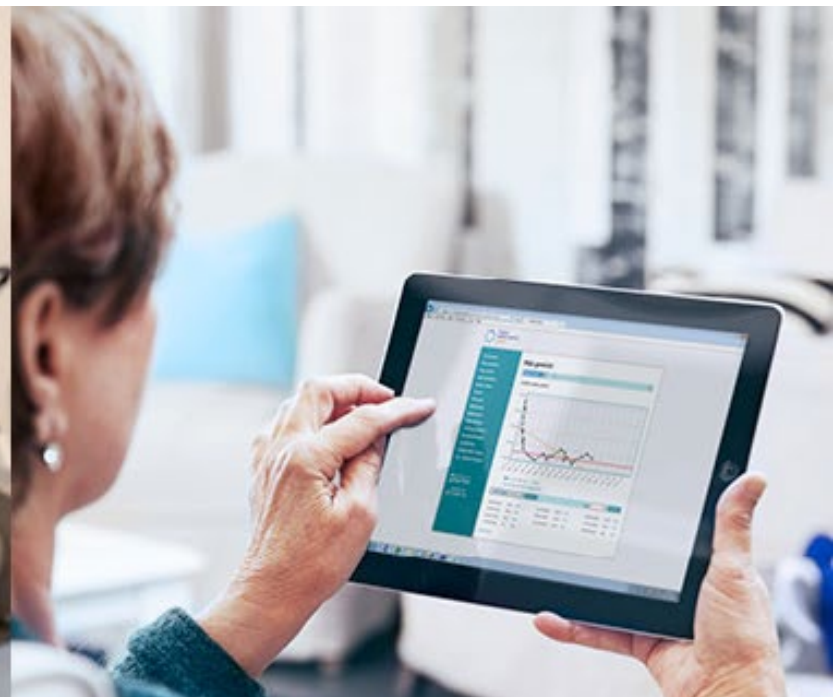
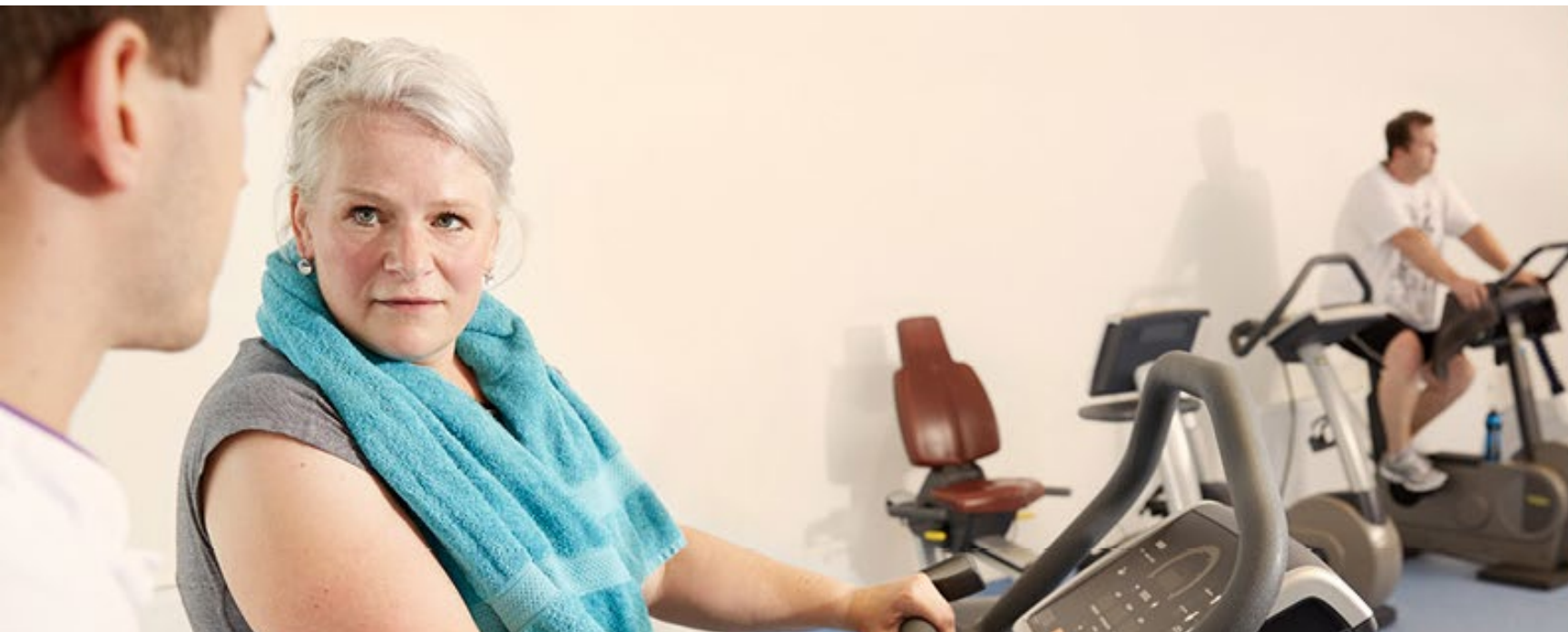




Groepsbijeenkomst
Voeding en beweging

Te bespreken onderwerpen

Voedingsklachten

- Niet verdragen van bepaalde voedingsmiddelen en/of dranken
- Last van niet zakken van voedsel, opboeren, braken, misselijkheid
- Dumpingklachten
 - Tijdens of kort na de maaltijd:
 - Buikpijn, misselijkheid, diarree
 - Gevoel van zwakte, hartkloppingen, flauw vallen
 - Zweten

Dagplanning

- Voldoende eetmomenten?
- Voldoende vochtinname?



Dagmenu

Ontbijt:	7.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	9 uur.	Portie fruit
	11 uur.	1 glas /schaaltje (150 ml) eiwitrijk melkproduct
Lunch:	12.30 uur.	1 sneetje brood, bij voorkeur volkoren besmeerd met halvarine en magere vleeswaren of 20/30+ kaas
Tussendoor:	14 uur.	1 cracker, besmeerd met halvarine en hartig beleg OF eiwitrijk tussendoortje
	16 uur.	1 glas of schaalte (150 ml) melkproduct
Avondmaaltijd:	18 uur.	75 gram bereid vlees, vis of vegetarische vervanging 100 gram groenten 50 gram aardappelen / rijst / pasta
Tussendoor:	20 uur.	1 glas of schaalte (150 ml) eiwitrijk melkproduct
	21.30 uur.	1 cracker, besmeerd met halvarine en hartig beleg OF eiwitrijk tussendoortje

Eiwitten

Functie van eiwitten:

- Opbouw en behoud van spiermassa.
- Onderdeel van enzymen en hormonen en daardoor van invloed op de spijsvertering.
- Transport van stoffen door het bloed, bijv. zuurstof.
- Bevorderen het afvallen (lastig te verteren, leveren maar 4 kcal per gram en geven een goede verzadiging).



Dagelijks eiwitten?

- Lichaamseiwitten worden voortdurend afgebroken en weer opgebouwd.
- Er is geen voorraad van eiwitten in het lichaam, dus er moet dagelijks voldoende eiwit in de voeding voorkomen.

Risico's bij tekort

- Afname spiermassa en hierdoor een lager energieverbruik
- Vermoeidheid
- Verminderde weerstand
- Meer trek in suikers en vet

Dus: minder goed afvallen!

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Nederlandse norm gezond bewegen (NNGB)

- 2,5 uur per week, matig intensief bewegen
- 2x per week, spier- en botversterkende activiteiten
 - Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

- En... Voorkom veel stilzitten
 - Hoe kan je dit voorkomen?



Matig intensief bewegen

- Minimaal 20 tot 30 minuten aaneengesloten.
- Matig intensief:
 - Vermoeid worden
 - Warm krijgen
 - Wel een gesprek kunnen blijven voeren

Intensieve (kracht) training

- Minstens 2 keer per week
 - Effect training gaat 24 tot 30 uur door
 - Verhogen van de rustverbranding door opbouw van spiermassa
 - Verbeteren van de spierkracht
 - Hersteltijd van intensieve krachttraining = 48 uur
-
- **Op wat voor manier kom jij aan je intensieve beweging?**



BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Trainen

Bewegen

Eiwitten en herstel

Wat gebeurt er tijdens een intensief sportmomenten met je spieren?

- Schade op celniveau in je spieren
 - Het lichaam probeert dit zo snel mogelijk te herstellen
 - Hiervoor zijn aminozuren nodig.
 - Het herstel zorgt voor spiergroei
-
- Tip: Binnen 30 tot 45 minuten na een training, een eiwitrijk product nemen.



Voldoe jij aan de norm?

Vast tijdstip op de dag of in de week

Binnen of buiten sporten

Jezelf blijven prikkelen

Tips vanuit de groep?

Beweegmaatje

Iets zoeken wat je leuk vindt!

Tijdens dagelijkse activiteiten meer bewegen

Vertrouwen in de toekomst

Eiwitbehoefte is afhankelijk van de lengte

Lengte	Gram eiwit per dag	Lengte	Gram eiwit per dag
155	65-81	176	83-104
156	66-82	177	85-106
157	66-83	178	86-107
158	68-84	179	87-108
159	68-85	180	87-109
160	69-86	181	88-111
161	70-87	182	89-112
162	71-89	183	90-113
163	72-90	184	91-114
164	73-91	185	92-116
165	73-92	186	93-117
166	74-93	187	94-118
167	75-94	188	95-119
168	76-95	189	96-121
169	77-96	190	97-122
170	78-98	191	99-123
171	79-99	192	100-125
172	80-100	193	101-126
173	80-101	194	102-127
174	82-102	195	103-128
175	83-103	196	104-130

Hoe bereik je de eiwitbehoefte?

- Eiwitiname uit je hoofdmaaltijden

uitgaande van 2 sneetjes brood met ruim hartig beleg en een portie vlees bij de warme maaltijd heb je ongeveer 45 gram eiwit

- Eiwitten uit melkproducten

afhankelijk van soort melkproducten

1 glas melk / schaaltje gewone yoghurt: 5 gram eiwit

1 schaaltje magere franse kwark / skyr / magere griekse yoghurt: $\pm$ 15 gram eiwit

- Variatie in eiwitrijke voedingsmiddelen

Wat neem je nog meer om je eiwitbehoefte te halen?

Tips vanuit de groep?

Afsluiting

- Overgebleven vragen?



SUCCES!

