



Leve je Leefstijl.

Inspiratie en ontspanning
voor een vitale leefstijl.

De Friesland

defriesland.nl

Voorwoord

Je leefstijl, wat is dat nu eigenlijk? Typisch zo'n begrip dat iedereen gebruikt, maar waar iedereen een eigen invulling aan geeft.

Je leefstijl is de manier waarop je leeft in relatie tot je gezondheid. Hoe je eet, slaapt, beweegt, omgaat met stress en zorgt voor ontspanning.

De keuzes die je maakt in je leefstijl hebben invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Niet alleen nu, maar ook later. Al deze aspecten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Fysieke problemen kunnen hun weerslag op je mentale gezondheid hebben en andersom. Een probleem staat bijna nooit op zichzelf, maar als je aan de slag gaat met een aspect, is het effect vaak breder merkbaar.

In dit boekje vind je allerlei inspirerende verhalen en ervaringen over het maken van gezonde keuzes. Zo zijn we er niet alleen voor je als je zorg nodig hebt, maar ook om je te helpen zo vitaal en gezond mogelijk te leven. Hoe staan we er eigenlijk voor in Nederland als het om onze leefstijl gaat? We praten met Hanno Pijl over hoe je je leefstijl als medicijn in kunt zetten. Ook helpen we je op weg met handige apps, recepten voor guiltfree pleasures en tips om een gezonde leefstijl vol te houden.

De Friesland

Inhoud

4

Onze leefstijl
in cijfers



6

Interview Hanno Pijl:
Je leefstijl als medicijn



18

Guiltfree pleasures



22

Hoe hou je het vol?

11. Samen Fitter

12. 7 Apps en online tools
die je op weg helpen

14. They did it!

21. Aan de slag met je leefstijl met
ondersteuning van De Friesland

Onze leefstijl in cijfers

Een positief beeld van onze eigen gezondheid

Nederlanders vinden zichzelf relatief gezond. Van alle Nederlanders ervaart 79% de eigen gezondheid als (zeer) goed. Als we ouder worden neemt dat aandeel af. Van de kinderen en jongeren tot en met 17 jaar ervaart 94% een (zeer) goede gezondheid. Van de 75-plussers is dat nog maar 55%. Mannen rapporteren een betere gezondheid dan vrouwen.

Lees meer op vzinfo.nl/ervaren-gezondheid.

Ongezond gedrag en de gevolgen

Ongezond gedrag is verantwoordelijk voor bijna 20% van de ziektelast in Nederland. De ziektelast is de hoeveelheid jaren in goede gezondheid die verloren gaan. Grootste boosdoener is roken, gevolgd door voeding en te weinig beweging.

Lees meer op rivm.nl/gezonde-leefstijl.

We zijn kampioen zitten

Nederlanders zitten gemiddeld 8,9 uur per dag. 32% van de Nederlanders geeft aan meer dan 8,5 uur te zitten op een dag. Dat is veel ten opzichte van andere Europeanen. Gemiddeld in de EU Europese unie-landen is dit 12%.

Lees meer op sportenbewegenincijfers.nl/zitgedrag.

Slaap je al?

Gemiddeld slapen Nederlanders 7 uren en 12 minuten. Best veel zou je zeggen, maar toch is 63% van hen niet tevreden met hun slaap en geeft 1 op de 5 zijn of haar slaap een dikke onvoldoende. Vrouwen slapen slechter dan mannen. Zo geeft maar liefst 62% van de Nederlandse vrouwen aan een slechte nachtrust te hebben. Bij mannen is dit percentage een stuk lager. 38% van hen geeft aan minder goed te slapen.

Lees meer op hersenchichting.nl/slaap-cijfers.

De helft van de Nederlanders beweegt genoeg

53% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder voldoet aan de beweegerichtlijnen van de Gezondheidsraad: wekelijks tenminste 2,5 uur matig intensieve beweging voor volwassenen (voor kinderen dagelijks minimaal 1 uur). Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. De richtlijnen verlagen het risico op chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en botbreuken.

Lees meer op sportenbewegenincijfers.nl/beweegerichtlijnen.

50%

In 2021 had 50% van de Nederlandse volwassenen overgewicht. 13,9 % had ernstig overgewicht, oftewel obesitas. Overgewicht komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Bij obesitas is dat andersom: meer vrouwen hebben obesitas dan mannen.

Lees meer op vzinfo.nl/overgewicht.

7%

van de volwassenen drinkt overmatig alcohol

1 op 5 volwassenen rookt

20% van de volwassenen gaf in 2021 aan wel eens te roken, een lichte daling ten opzichte van een jaar eerder. Ruim 15% zei dagelijks te roken.

Lees meer op trimbos.nl/kennis/cijfers/roken.

In 2021 dronk 7% van de 18-plussers overmatig alcohol: 8,6% van de mannen en 6% van de vrouwen. Overmatig drinken betekent meer dan 21 glazen alcohol per week bij mannen of meer dan 14 glazen per week bij vrouwen. Overmatig drinken komt het meest voor bij jongvolwassenen onder de dertig en het minst bij veertigers. Van de totale bevolking boven de 18 jaar drinkt ruim 44% geen alcohol of maximaal één glas per dag.

Lees meer op vzinfo.nl/alcoholgebruik.



Interview Hanno Pijl: Je leefstijl als medicijn

Hanno Pijl krijgt dagelijks mensen in zijn spreekkamer met diabetes type 2. Als endocrinoloog behandelt hij mensen met complexe hormonaandoeningen en stofwisselingsziekten. Mensen die dagelijks 5, 6, soms 7 verschillende medicijnen slikken om hun ziekte onder controle te houden. Iedere pil doet wat. Maar iedere pil heeft ook bijwerkingen. En daar zijn dan ook weer pillen voor. Ondertussen blijven de werkelijke oorzaken van de ziekte bestaan: verkeerde voeding, te weinig beweging en te veel stress. Dweilen met de kraan open, noemt Hanno dat. Want de oorzaak van het probleem, onze leefstijl, moet veel meer deel van de oplossing worden.

Als hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum en initiator en bestuurslid van het Nederlands Innovatiecentrum voor leefstijl-geneeskunde pleit Hanno al jaren voor een nieuw zorgsysteem.¹ Een zorgsysteem dat meer gericht is op preventie, in plaats van alleen op genezing. Zodat mensen onder begeleiding leren hun leefstijl aan te passen voor hun gezondheid. Want dat is de enige manier om de kraan van chronische aandoeningen en uit de pan rijzende zorgkosten dicht te draaien.

Welke rol speelt onze leefstijl in onze gezondheid?

Ik krijg al jaren elke dag mensen in mijn spreekkamer met type 2 diabetes. Het was al bekend dat voeding, te weinig beweging en stress van invloed kunnen zijn op het ontstaan van deze ziekte. We proberen vervolgens die schade aan de achterkant te herstellen met pillen. Maar zolang je aan de voorkant de verkeerde dingen blijft doen, ben je eigenlijk aan het dweilen met de kraan open. Dat stuitte mij steeds meer tegen de borst. Er komt gelukkig steeds meer wetenschappelijke basis voor dat idee. Niet alleen als het om diabetes type 2 gaat,

want allerlei chronische niet overdraagbare aandoeningen waarmee we worstelen, hebben te maken met onze manier van leven en de manier waarop we onze samenleving hebben ingericht. Daar moeten we iets gaan doen, want het is echt een doodlopende weg waar we nu op zitten.

Waarom zijn leefstijlgerelateerde aandoeningen zo moeilijk te behandelen?

Als je teruggaat naar het ontstaan van ons zorgsysteem, is dat gebaseerd op behandeling van infecties en ongelukken. Want dat waren dingen waar we mee te maken hadden in die tijd en waar we iets aan konden doen. In zo'n geval werkt ons zorgsysteem heel goed, want wat doe je dan? Je wacht tot er iets gebeurt, bijvoorbeeld tot je een arm breekt of een longontsteking krijgt en dan ga je naar de dokter. Dan krijg je een pil of een operatie en dan is het probleem vaak opgelost. Dat komt omdat dat hele simpele ziektes zijn, met maar één oorzaak, die heel goed aan te pakken zijn met een pil of een operatie. Maar de ziektes waar we nu mee te maken hebben en die de afgelopen 100 jaar steeds vaker

voorkomen, bijvoorbeeld kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, depressie, astma, reuma, chronische darmziekten, dat zijn totaal andere aandoeningen. Die zijn qua ziektebeeld heel complex en tegelijkertijd is de oorzaak ook veel complexer. Die ligt namelijk voor een belangrijk deel in de interactie tussen onze manier van leven en ons genetische materiaal.

Is het feit dat we in Nederland meer dan 8 uur per dag zitten, een voorbeeld van hoe onze leefstijl tegen ons werkt?

Ja, want het is echt onomstotelijk bewezen dat lang zitten heel slecht voor ons is. Het moeilijke is dat dat gedrag biologisch gedreven is. We zijn helemaal gericht op het onszelf zo gemakkelijk mogelijk maken. We willen in feite heel graag zitten, op het moment dat we voldoende eten hebben, om energie te sparen. Dat komt dus door onze genen en die stammen van miljoenen jaren terug. Die genen zijn niet veranderd en dat maakt het dus ook zo ontzettend moeilijk om er iets aan te doen en van die stoel af te komen. Onze gedragsgenen waren vroeger heel nuttig maar komen nu als een soort boemerang op ons af.

Wil je daarmee zeggen dat naast onze leefstijl, ook onze genen ons parten spelen?

Ja, eigenlijk wel. We leven bijna allemaal verkeerd en onze genen bepalen wat voor ziekte we daarvan krijgen op termijn. Er komen steeds meer aanwijzingen dat de huidige complexe aandoeningen een totaal andere zorgaanpak vragen. We leven nog steeds in de illusie dat we deze aandoeningen kunnen aanpakken met operaties en pillen en dat stamt uit het verleden. We hebben onze manier van denken en doen en ons zorgsysteem dus niet voldoende aangepast aan de soort ziektes die we nu hebben.

Ook onze voorliefde voor zoetigheid is genetisch bepaald toch?

Dat is ook genetisch ja, want zoetigheid staat voor suiker. En suiker is geen gif zoals veel mensen zeggen, maar een ontzettend belangrijke brandstof voor ons. En denk er maar eens over na, in natuurlijk voedsel zit suiker maar in twee bronnen: in honing en in rijp fruit. Dat waren dingen die we nauwelijks vonden, maar als we ze tegenkwamen moesten we er zoveel mogelijk van naar binnen werken om onze glucosevoorraden aan te vullen. Want glucose, nogmaals, is een hele belangrijke brandstof. Maar nu hebben we de techniek. De industriële revolutie heeft heel veel goeds gebracht, maar ook veel slechts want we hebben de mogelijkheden ontwikkeld om alles lekker te maken door er suiker in te stoppen. En nu krijgen we dus veel te veel suiker binnen en dan gaan we ook nog eens de hele dag zitten, dus we verbranden het allemaal niet. En daar worden we ziek van.



¹ Lifestyle4Health.nl | Herstellen van ziektes door middel van leefstijlinterventie.

Maar dan is er ook wel een rol weggelegd voor de voedingsindustrie denk ik. Want die hebben er wel een handje van om rijkelijk met zout en suiker te strooien.

Helemaal mee eens. We moeten zeker iets met de voedingsindustrie, die moeten hier het voortouw in nemen. Maar ik denk dat ze dat alleen maar gaan doen als er regels komen. Je kan dat niet aan de voedingsindustrie overlaten, vanwege ons economische systeem. Als Nestlé aan de slag zou gaan en suiker in alle producten zou verminderen, zouden mensen, gedreven door hun genetische voorliefde voor suiker, waarschijnlijk de producten van Unilever kopen. Dus er moeten wereldwijde regels komen waar de voedingsindustrie aan moet voldoen.

Ik vind het zelf ook knap lastig om gezonde keuzes te maken in de supermarkt. Er staat bijvoorbeeld op de verpakking 'Light' of 'Gezonde keuze' en uit de kleine lettertjes blijkt dan toch dat er heel veel suiker in zit.

Absoluut, als we de verantwoordelijkheid bij de individuele consument neerleggen gaan we de strijd niet winnen. Ik vind het zelf ook heel moeilijk om altijd maar het goede te doen. Omdat je voortdurend in een omgeving zit waar je eigenlijk de goede keuze niet hebt. Ik probeer heel erg te letten op wat ik eet en hoeveel ik beweeg. Maar dan kom ik bijvoorbeeld bij een benzinstation en dan zie ik al die lekkere dingen daar liggen. En die vind ik ook lekker. En dan is het zo ongelooflijk moeilijk om daar iedere keer maar weer weerstand aan te bieden. Natuurlijk is het zo dat als je af en toe een Twix eet dat dat niet heel slecht voor je is. Je lijf kan heel veel schade herstellen. Maar er zijn dus mensen die iedere keer als ze bij de benzinepomp komen een Twix kopen en dat gaat een keer mis.

Wat ook meespeelt is dat de keuzes die je nu maakt, pas over 20 jaar gevolgen hebben voor je gezondheid. Daar wordt het voor veel mensen denk ik een beetje een ver-van-mijn-bed show van. Hoe kunnen we gemotiveerd aan de slag gaan met leefstijl, als we nog gezond zijn en/of ons zo voelen?

Dat maakt het inderdaad heel erg lastig. En dan speelt er nog iets anders. Je kunt mensen ook niet garanderen dat als ze het goeie doen, het dan ook echt goed gaat met ze. Dat maakt het nog ingewikkelder. Dit zijn punten die heel erg spelen voor mensen met diabetes, die hun bloedsuikerspiegel op orde moeten krijgen. Want dat doe je eigenlijk om over 10 jaar complicaties te voorkomen. Dat is voor heel veel mensen moeilijk, want wij zijn

genetisch geprogrammeerd om te reageren op acute dreiging en helemaal niet op iets wat ver weg is. Dat zien we ook bij de klimaatcrisis. Dat wordt niet voldoende gevoeld omdat we er nu nog niet benauwd van worden. Want dan raak je pas in paniek en ben je actiebereid. Maar als het eenmaal zover is dan ben je eigenlijk al te laat en dat geldt ook voor veel ziektes.

Leefstijl is een heel breed begrip. Dus hoe weten mensen dan waar ze moeten beginnen? Denk je dat het beter is om rigoures te kiezen voor een gezonde leefstijl of stap voor stap daarnaartoe te werken?

Ik denk dat dat per persoon verschilt. Ik denk dat sommige mensen het beter in een keer kunnen doen. En anderen kunnen beter kleine stapjes nemen en iedere keer hun leven een beetje aanpassen. Ik denk dat de laatste optie misschien voor de meeste mensen de beste manier is. Maar er zijn zeker ook mensen in mijn praktijk die in een klap hun voedingspatroon omgooien en meer gaan bewegen en proberen iets aan hun stress te doen en voor hen werkt dat. Ik denk dat het heel erg afhangt van je persoonlijke omstandigheden en persoonlijkheid.

"Probeer nou meer te genieten van minder, in plaats van meer te nemen omdat je ervan geniet."

Wat voor rol zie jij voor dokters om mensen te helpen bij een gezondere leefstijl?

De dokter is er om mensen te informeren en om mensen te motiveren. Want het is heel belangrijk dat een dokter tegen iemand zegt: 'Luister, het gaat helemaal niet goed met je gezondheid en dit zijn de oorzaken en daar moet je mee aan de slag'. En vervolgens verwijst de dokter dan naar de leefstijl-coach die samen met de patiënt aan de slag gaat.

Ik denk niet dat dokters de tijd of de kennis hebben om mensen te begeleiden naar een gezondere leefstijl. Want om mensen tot gedragsverandering te krijgen is echt een vak op zich.

A man with short grey hair and a beard, wearing a blue suit jacket over a light blue shirt and dark trousers, is leaning on a wooden railing. He is standing outdoors in a park-like setting with lush green trees in the background. The lighting is bright and natural, suggesting daytime. The man is looking directly at the camera with a slight smile.

"Ik vind het zelf ook heel moeilijk om altijd maar het goede te doen."

Leefstijlcoaches hebben ook verstand van de sociale context van mensen en de sociaal economische verschillen tussen mensen. Je sociale omstandigheden hebben namelijk veel invloed op de keuzes die je maakt. Als iemand bijvoorbeeld in de schuldsanering zit, dan is het veel moeilijker om iets aan je leefstijl te doen. Je hebt daarvoor de mentale ruimte niet. Met stress kies je extra snel voor de gemakkelijke oplossing. Dat zorgt voor gezondheidsverschillen tussen de sociale lagen. Want je kan natuurlijk heel goedkoop goed eten kopen. Ga naar de markt en je staat voor een paar euro met een zak groente in je handen. Maar het heeft te maken met het maken van keuzes. En die keuze is lastiger als je veel stress hebt.

En zie je ook een rol voor werkgevers?

Ik denk dat werkgevers een grote rol kunnen en moeten spelen. Veel mensen brengen natuurlijk een groot deel van hun tijd door op het werk. De werkomstandigheden worden gestuurd door de werkgever. Staand vergaderen, een gezonde kantine en schappelijke werktijden zijn allemaal belangrijk voor de gezondheid. Het levert werkgevers bovendien uitgeruste, gezonde en vaak meer gemotiveerde werknemers op. Onbegrijpelijk dat er niet meer gebeurt op dit vlak!

"Als je meer van iets neemt, wordt het er echt niet lekkerder van."

Dit vraagt dus om bewustwording en een breed draagvlak. Niet alleen van burgers, maar ook van de zorg en de politiek.

Willen we deze pandemie van chronische aandoeningen onder de knie krijgen, dan moeten we allemaal een rol pakken. Ook de overheid. Er moet een soort van maatschappelijke beweging op gang komen van verzekeraars, burgers en politiek die met z'n allen goede afspraken gaan maken. Want er moet goed gestructureerd gekeken worden naar de effectiviteit en betaalbaarheid van leefstijl-interventies. Daarnaast zijn structurele maatschappelijke veranderingen nodig, bijvoorbeeld in de voedingsindustrie, ons arbeidsethos, natuurbeheer en de manier waarop we onze steden bouwen. Niemand kan dit alleen. De overheid moet wel verantwoordelijkheid voelen. Want als er geen

regels komen, dan zie ik het somber in. Je kunt deze pandemie niet overlaten aan de zorg of aan de burgers zelf. En er is heel wat te winnen. Als je bewezen effectieve leefstijlinterventies toepast, levert dat heel veel winst op in termen van geld, maar vooral in termen van gezondheid. We zullen nooit helemaal zonder pillen kunnen, maar het medicijngebruik kan wel drastisch omlaag.

Tot slot, zou je in het algemeen zeggen dat het beter is om met mate te genieten of om valkuilen te vermijden?

Ik denk dat je de meeste kans maakt op blijvende verandering als je het op een positieve manier doet. Dus ik denk dat met mate genieten voor de meeste mensen het beste werkt. En dat kan ook heel goed. Een vriendin van mijn vader zegt altijd: Als je meer van iets neemt, wordt het er echt niet lekkerder van. En daar heeft ze groot gelijk in. Probeer nou meer te genieten van minder, in plaats van meer te nemen omdat je ervan geniet.

Jeleefstijlalsmedicijn.nl: Coaching en begeleiding voor mensen met diabetes type 2

Er zijn meer dan 1 miljoen mensen met diabetes type 2 in Nederland. Wim Tilburgs was er een van. In 2015 woog hij 125 kilo en moest hij dagelijks insuline spuiten vanwege zijn voortschrijdende ziekte. Door zijn leefstijl te veranderen wist hij de diabetes om te keren. Hij richtte Je Leefstijl als Medicijn op om anderen te inspireren om hetzelfde te doen. Het platform organiseert verschillende leefstijlprogramma's waar ervaringsdeskundigen informatie uitwisselen en elkaar helpen. Je kunt er terecht voor peer to peer coaching op het gebied van diabetes type 1 en 2, darmklachten, hart- en vaatziekten, migraine, huidproblemen, psychische problemen en veel meer. De stichting werkt nauw samen met artsen en wetenschappers.

Ga naar jeleefstijlalsmedicijn.nl.

Samen Fitter

Samen Fitter is een online platform gericht op gezond en vitaal leven. Op dit platform helpen we je om je vitale doel te bereiken. Leer van gezondheidsexperts, ontdek hoe simpel gezond eten kan zijn of maak van meer ontspanning een gewoonte. Je weet vast wel wat gezond(er) is; met Samen Fitter ga je het écht doen. Hier een voorproefje uit de communities op ons platform, Blij in je brein, Fit in je vel en Wijs met je spijs. Je kunt je gratis aanmelden bij deze communities. Doe je mee?



Blog | Wijs met je spijs

Let's fix sh*t

Volgens onderzoek van het RIVM heeft 1 op de 4 Nederlanders darmklachten. Darmklachten hebben vaak verschillende oorzaken en kan leiden tot een prikkelbaar darmsyndroom of ziekte van Crohn. We gaan een aantal oorzaken wat uitgebreider bespreken. Want pas als je de oorzaak weet kun je gericht aan de slag om je klachten te verminderen.

Lees meer op samenfitter.nu/wijs-met-je-spijs/.



Blog | Fit in je vel

Tips voor de (beginnende) wielrenner

Wielrennen is al jaren een trend en met mooi weer stappen we massaal weer op de racefiets. Door corona zijn het afgelopen jaar nóg meer mensen begonnen met wielrennen. We delen in 3 blogs onze fietstips met je: hoe je het beste kunt starten, waar je qua materiaal en veiligheid op moet letten, fietstechniek en nog veel meer.

Lees meer op samenfitter.nu/fit-in-je-vel/.



Blog | Blij in je brein

Omgaan met negatief nieuws

De hele dag door word je bestookt met nieuws waar je je niet per se beter door voelt. Eerst hadden we de corona liveblog, en sinds het uitbreken van de oorlog in Oekraïne merk je misschien dat je onbewust regelmatig checkt of er nieuwe updates zijn. Waarom kunnen we zo moeilijk wegstappen van slecht nieuws, waarom is dit niet altijd goed voor ons en hoe verminder je dit?

Lees meer op samenfitter.nu/blij-in-je-brein/.

7 Apps en online tools die je op weg helpen

Patronen doorbreken is moeilijk. Het begint allemaal met inzicht. Hoe gezond of ongezond is je gedrag? Pas dan kun je gericht aan de slag. En dan is het een kwestie van volhouden. Klinkt makkelijk, maar is het natuurlijk niet. Gelukkig sta je er niet alleen voor en zijn er talloze apps die je op weg helpen en houden.



Minder alcohol drinken

Mag het wel een paar glaasjes minder? MinderDrinken is een anonieme online cursus voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen. Je doet eerst een zelftest, waarna je een code krijgt om de ondersteunende app te downloaden.

Ga naar minderdrinken.nl.



Metten is weten met de BMI meter

Ben je benieuwd of je een gezond gewicht hebt? De BMI (Body Mass Index) is een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. Op deze site bereken je op basis van je leeftijd en je lengte hoe het zit met jouw gewicht.

Ga naar voedingscentrum.nl/bmi-meter.



Aan de wandel met de IVN Routes App

Wandelen is een leuke, ontspannen manier om in beweging te blijven. Met de IVN Routes app heb je altijd zo'n 450 wandelingen en fietsroutes én een digitale natuurgids op zak. Vind een wandeling bij jou in de buurt, of zoek routes die speciaal geschikt zijn voor kinderen of ouderen.

Download op ivn.nl/ivn-routes.



Meer water drinken met Plant Nanny

Het advies is om per dag 1,5 tot 2 liter water te drinken. Dat zijn 7 tot 10 glazen op een dag. Slechts een op de vijftien mensen drinkt genoeg. Met Plant Nanny wordt dit kinderspel! Op basis van je gewicht en je activiteit berekent de app hoeveel glazen je per dag moet drinken. Elk glas zorgt dat je plantje groeit. Zo drink je glas voor glas een prachtige tuin bij elkaar.

Download op www.plantnanny.app.



Makkelijker kiezen met Kies ik Gezond?

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. In de supermarkt óf thuis op de bank. Je ziet meteen of een product past in de Schijf van Vijf of niet. Zo niet, dan krijg je gezondere alternatieven te zien. Heb je een allergie of intolerantie waar je rekening mee wilt houden? Je selecteert eenvoudig dat je wilt letten op gluten, melk, noten, vis of een ander allergeen.

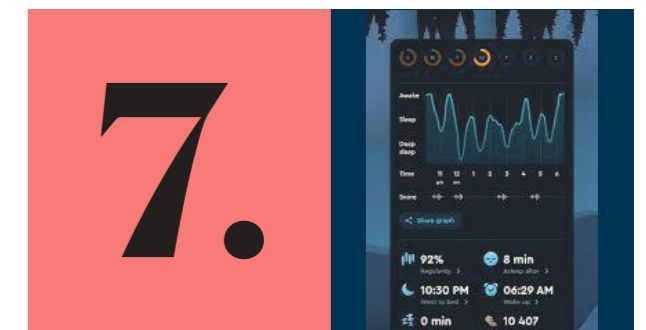
Download in de [App Store](#) of [Play Store](#).



Antwoord op je gezondheidsvragen met Dokter Appke

Deze gratis app van De Friesland geeft je snel antwoord op al je gezondheidsvragen. Een ervaren team van gediplomeerde verpleegkundigen staat voor je klaar. Je kunt ook een foto meesturen en als het nodig is, verwijst Dokter Appke je door naar een arts voor verder onderzoek.

Download op defriesland.nl/dokterappke.



Slaap lekker met Sleep Cycle

We slapen bijna een derde van ons leven, dus een goede nachtrust kan een groot verschil maken in hoe je je de rest van de dag voelt. Slaap beter en wordt uitgerust wakker met het slimme alarm van Sleep Cycle.

Download [Sleep Cycle](#) in de [App Store](#) of [Play Store](#).

De beschreven apps zijn, met uitzondering van Dokter Appke, niet van De Friesland. Wij hebben dan ook geen inzage in eventuele persoonsgegevens die via de app verstrekt worden.

They did it!



Je leefstijl aanpassen, dat doe je niet zomaar even. Het gaat erom gezondere keuzes te maken. En niet één keer, maar iedere dag weer. Hoe doorbreek je patronen die je al je leven lang hebt? Wat moet je ervoor doen en wat moet je ervoor laten? En wat levert het je uiteindelijk op? We vroegen het Elske, Sander en Giem. Hopelijk inspireren hun verhalen je.

Elske is 51 en woont in Groningen. Ze werkt als contentspecialist. Sinds Elske 33 kilo is afgevallen, is ze fanatiek hardloopster. Vanwege hielspoor heeft ze de hardlooprondjes tijdelijk vervuuld voor de sportschool. Bewegen is nu onderdeel van haar leven en ze kan niet meer zonder.

Waarom wilde je je leefstijl veranderen?

Ik woog op een gegeven moment 93 kilo. Dat wilde ik niet meer. Ik had nog niet echt gezondheidsklachten, maar ik wilde er wel iets aan doen. Omdat ik dacht dat ik wel wat ondersteuning nodig had, ben ik toen bij Weight Watchers gegaan. Die hebben me echt anders leren eten.

Wat werkt voor jou?

Met de ondersteuning van Weight Watchers begon ik af te vallen. Daardoor ging bewegen ook makkelijker en zat ik beter in mijn vel. Het is dus echt een wisselwerking. Ik kan nu niet meer zonder sporten. Ik kreeg ook hele handige tips. Neem bijvoorbeeld eens een kleiner bord. Geheid dat je dan minder opschept en dus minder eet.

Ben je er nog elke dag bewust mee bezig?

Ja, ik let er wel op. Ik probeer erop te letten dat ik genoeg groente eet. Ik weet van mezelf dat ik aanleg heb om snel aan te komen. Mijn vriendin Ellen kan bijvoorbeeld veel meer eten dan ik zonder

aan te komen. Als ik uit eten ga, geniet ik ook gewoon. Maar wel met mate; toen we laatst uit eten waren, nam ik wel een voor- en hoofdgerecht, maar deelden we het toetje.

Wat heeft het je opgeleverd?

Ik ben 33 kilo afgevallen en zit veel lekkerder in mijn vel. Ik ben veel minder snel moe en heb veel meer energie om leuke dingen te doen. En ik kan nu kleding dragen die ik leuk vind. Vroeger moest ik eerst kijken of er überhaupt iets in mijn maat was. Dat was niet veel kan ik je zeggen.

Ik heb ook ontdekt dat sporten leuk is en dat ik best goed kan hardlopen. Ik had bijvoorbeeld nooit gedacht dat ik ooit de 4 Mijl van Groningen zou kunnen lopen. De eerste keer dat ik 'em liep, moest ik bijna de hele route huilen van geluk.

Wat wil je anderen meegeven die aan de slag willen met hun leefstijl?

Het is best moeilijk, maar toch ook weer niet. Zodra je merkt dat je je lekkerder voelt, heb je weer zin om verder te gaan. Ik wilde afvallen. In het begin ging dat niet supersnel, maar ik voelde me wel meteen fitter door gezonder te eten. En dat gaf de motivatie om door te gaan. En als het een keer niet goed gaat, is niet meteen alles mislukt. Dan pak je het gewoon de volgende dag weer op.



Elske

Leeftijd

51 jaar

Woonplaats

Groningen

Werk

Contentspecialist



Sander

Leeftijd
38 jaar

Woonplaats
Alkmaar

Werk
Automonteur

Sander is 38 en woont in Alkmaar. Hij werkt als automonteur en houdt in zijn vrije tijd van sport (AZ), motorrijden, mountainbiken, snowboarden (alles waar je adrenaline van krijgt), gezelligheid en het goede leven. Omdat hij diabetes type 1 heeft, probeert hij zo gestructureerd mogelijk te leven en te eten.

Waarom wilde je je leefstijl veranderen?

Dat was niet zozeer een keuze. Ik bleek als kind diabetes type 1 te hebben. Dat betekent dat mijn lichaam geen insuline aanmaakt. Ik heb vanaf mijn 9e al een zo gestructureerd mogelijke leefstijl. Niet om beter te worden, maar wel om mijn bloedsuikerspiegel zo goed mogelijk te houden.

Wat werkt voor jou?

Ik probeer zoveel mogelijk op dezelfde tijden en dezelfde hoeveelheden te eten. Ik zal altijd insuline moeten spuiten, want anders dan met diabetes type 2, is bij mij de insulineaanmaak helemaal gestopt. Ook sport ik veel. Regelmatig eten en sporten is natuurlijk voor iedereen goed, maar bij mij draagt het bij aan een stabiele bloedsuikerspiegel.

Ben je er elke dag bewust mee bezig?

Ja, ik ben hier elke dag mee bezig. Eigenlijk ben ik er de hele dag mee bezig, omdat heel veel factoren invloed hebben op mijn bloedsuikerspiegel. Beweging, stress en hoe ik in m'n vel zit, om maar een paar dingen te noemen. Of ik nou boodschappen ga doen, een blokje om ga of met een vriend of vriendin afsprek om koffie te drinken, ik moet altijd m'n bloedsuikerspiegel checken voor,

tijdens en na die tijd. En ik moet ook altijd iets bij me hebben qua voeding en insuline. Iemand zonder diabetes hoeft überhaupt nooit over dat soort dingen na te denken.

Wat heeft het je opgeleverd?

Het is nu echt routine geworden voor mij. Sinds een aantal jaar gebruik ik een sensor die ik zelf op mijn arm plaats. Die kan continu m'n bloedsuikerspiegel in de gaten houden en zo kan ik als het nodig is extra voeding of juist extra insuline nemen. Ik lees bij het sporten bijvoorbeeld voor, tijdens en na die tijd mijn waarden. Zo kan ik onbezorgd mijn ding blijven doen. En ik kan alles gewoon doen, dus dat is super.

Wat wil je anderen meegeven die aan de slag willen met hun leefstijl?

Als je de kans hebt om je leefstijl aan te passen, doe het! Ik heb die keuze nooit gehad, maar als je nu al weet dat je risico loopt, of dat het je later gaat opbreken, ga dan nu aan de slag met een gezondere leefstijl. Je voorkomt fysiek ongemak en je kwaliteit van leven gaat omhoog.

Giem is 65 jaar en woont in Achlum. Ze is beeldend kunstenaar, werkt als onderwijsassistent en geeft kooklessen op een basisschool. Haar hobby's zijn reizen, sporten, tuinwerk, koken en breien. Als bezige bij zit ze nooit stil. Toen bleek dat het cholesterol van Giem te hoog was, is ze erg geschrokken en besloot ze hier zelf mee aan de slag te gaan.

Waarom wilde je je leefstijl veranderen?

Mijn cholesterolwaarden waren veel te hoog en daar schrok ik behoorlijk van. Ik kom uit een familie met hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en cholesterol. Mijn ouders, zus en al mijn broers hebben daarmee te maken gehad, met soms dodelijke afloop. Ik wilde hen niet achterna gaan en heb jaren geleden uit voorzorg een hartkatheterisatie aangevraagd. Daarbij kon ik zelf zien hoe mijn hart was. Dat bleek gelukkig heel gezond te zijn.

Wat werkt voor jou?

Na de uitslag van mijn hoge cholesterol, ben ik zelf drastisch aan de gang gegaan met voeding. Twee maanden lang heb ik elke dag alleen verschillende groentes, salades, olijfolie en veel vis gegeten. Géén snackjes of tussendoortjes... maar met als beloning wel 2 kleine glaasjes witte wijn. Daarnaast zwem ik iedere week 40 baantjes in

35 minuten, fiets ik 45 km, loop ik minimaal 10 km, doe ik iedere dag na het opstaan de Chinese bewegingsleer Qigong en 2 keer per week yoga. Het resultaat was verbluffend. Ik kwam uit de risicozone en mijn cholesterol was meer dan goed. Mijn huisarts viel om van verbazing; hoe had ik dat zonder medicatie klaar weten te spelen?

Ben je er nog elke dag bewust mee bezig?

Aangezien ik ook uit een familie kom die van lekker eten houdt, is dat mij met de paplepel ingegoten. Mijn voorkeur gaat voornamelijk uit naar de oosterse en mediterrane keuken. Ik houd mij nu niet zo streng meer aan dat dieet, maar ik weet dat als het weer te hoog is, ik er zelf wat aan kan doen. Het sporten gaat wel onverminderd door!

Wat heeft het je opgeleverd?

Dat ik zelf heel goed in staat ben om mijn cholesterol zonder medicatie omlaag te brengen. Dat geeft mij ook heel veel energie.

Wat wil je anderen meegeven die aan de slag willen met hun leefstijl?

Eet gezond, gevarieerd en lekker. Het leukste is samen met anderen! Hou je lichaam in conditie, sport regelmatig en ga vooral veel naar buiten. Zo houd je je geest, hart en lichaam jeugd!



Giem

Leeftijd
65 jaar

Woonplaats
Achlum

Werk
Beeldend kunstenaar, onderwijsassistent en geeft kooklessen

Guiltfree pleasures

Of je nou zin hebt in iets zoets of juist trek in een zoute snack, kant en klare tussendoortjes zijn vaak niet zo gezond. Maar hoe stil je dan die lekkere trek? Diëtiste Mascha Perquin weet daar wel raad mee. Maak een voorraadje mueslischotsen voor tussen de bedrijven door. En laat 's avonds die zak borrelnootjes links liggen met deze 'ovenheerlijke' geroosterde kikkererwten.

Mueslischotsen

Voor deze schotsen kun je losse granenvlokken en noten gebruiken, maar zelf gebruik ik altijd muesli. Zo heb ik een mengsel van verschillende soorten granen en noten als basis. Bovendien heb ik muesli altijd in huis. Ook zonder chocolade zijn de schotsen trouwens erg lekker. De mueslischotsen zijn een week houdbaar in een afgesloten doos. Of je kunt ze per portie invriezen.

Ingrediënten 25 stuks

150 gram havermout
150 gram muesli
125 gram noten en pitten
25 gram zaadjes (sesam-, chia- of lijnzaad)
100 gram rozijnen en/of gedroogde cranberries
100 ml honing
75 gram roomboter
200 gram pure chocolade

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Smelt de roomboter en honing samen in een steelpannetje. Doe alle ingrediënten, behalve de chocolade, in een grote kom en roer het roomboter honing mengsel er goed doorheen.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid het mengsel hierover. Schuif de bakplaat in de oven en bak de schotsen in ongeveer 15 minuten af.
3. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie in een kom. Verdeel de gesmolten chocolade over het mueslimengsel en laat afkoelen.
4. Snijd de mueslischotsen pas als ze goed zijn afgekoeld. Het geeft niet als ze niet helemaal netjes zijn: ze heten tenslotte niet voor niets mueslischotsen.





Geroosterde kikkererwten

Het geheime ingrediënt van deze ovenheerlijke kikkererwten is baharat. Een Arabisch kruidenmengsel op basis van paprikapoeder, komijn en kaneel. Het is één van de oudste Arabische specerijmixen. 'Baharat' betekent zelfs letterlijk 'kruid' of 'specerij' in het Arabisch.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden graden.
2. Spoel de kikkererwten af en laat ze daarna goed uitlekken in een zeef.
3. Rasp de schil van de citroen. Pel en snijd de knoflook fijn of gebruik een knoflookpers. Meng de kikkererwten met de baharat kruiden, olijfolie, knoflook en citroenrasp.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid de kikkererwten over de bakplaat. Rooster ze ongeveer 15 minuten in de oven.
5. Hussel ze daarna door elkaar, rooster ze nog eens 10 minuten en strooi er wat (vers gemalen) zeezout over.

Ingrediënten

200 gram	kikkererwten (blik)
1	citroen
1 teentje	knoflook
2 eetlepels	olijfolie
1 eetlepel	baharat kruiden
1 snufje	(zee) zout

Aan de slag met je leefstijl met ondersteuning van De Friesland

Wil je aan de slag met je leefstijl, maar kun je wel een steuntje in de rug gebruiken? Bij De Friesland hebben we een ruim aanbod aan diensten en vergoedingen op leefstijlgebied. Als collectief verzekerde kun je bijvoorbeeld gratis gebruikmaken van de online zelfhulpmodules van Mirro. Ook zijn er via je werkgever mogelijkheden om Sterk te Werk leefstijlinterventies in te zetten. Overleg wel eerst altijd met je werkgever over de mogelijkheden.



Gratis voor collectief verzekerden: Mirro zelfhulpmodules

Als collectief verzekerde van De Friesland kun je zonder bijbetaling gebruikmaken van een pakket aan online zelfhulp modules. Deze modules helpen je om mentaal fitter te worden. Dit aanbod geldt exclusief wanneer je bij De Friesland verzekerd bent via je werkgever.

Je kunt kiezen uit 24 modules met thema's als succesvol veranderen, beter slapen, werkstress, alcohol en mantelzorg.

defriesland.nl/collectiefverzekerde.



Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) in de basisverzekering

De Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is voor iedereen die bij De Friesland verzekerd is. Dit is een traject waarbij je samen met een coach in groepsverband 2 jaar lang werkt aan je leefstijl. Je krijgt hulp van een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut. Als je voldoet aan de voorwaarden, wordt dit vergoed vanuit je basisverzekering. Dat hangt onder andere af van je BMI (verhouding lengte gewicht). Je huisarts kan je een verwijfsbrief geven.

Kijk op defriesland.nl/vergoedingen/gecombineerde-leefstijlinterventie voor meer informatie.

Hoe hou je het vol?



Een goed begin is het halve werk, zeggen ze. Maar blijvende verandering vergt volharding. Het gaat immers om ongezond gedrag dat je al je leven lang hebt. Vaak zijn die gewoontes gekoppeld aan momenten van ontspanning en beloning, of juist aan stress. Met deze tips van de Thuisarts omzeil je valkuilen en blijf je op de goede weg, ook als je toch een keer zwicht voor de verleiding.¹

1 Sta stil bij waarom en waarvoor je het doet

Ga op zoek naar je intrinsieke motivatie: de motivatie die van binnenuit komt en aangeeft wat je echt belangrijk vindt in het leven. Waar krijg je energie van? Waarom wil je je leefstijl veranderen en wat hoop je daarmee te bereiken? En wat weerhoudt je ervan om een start te maken met een gezonde(re) leefstijl?

2 Hou het behapbaar

Je hebt de meeste kans van slagen als je jezelf realistische en haalbare doelen stelt. Je gaat ook niet in een keer een marathon rennen. 10 kilo afvallen in een maand is net zo onrealistisch en bovendien ongezond. Werk met mijlpalen om stap voor stap naar je einddoel toe te werken. Vier je tussentijdse successen en beloon jezelf (op een gezonde manier natuurlijk).

3 Doe het samen: spreek het uit en vraag je omgeving om steun

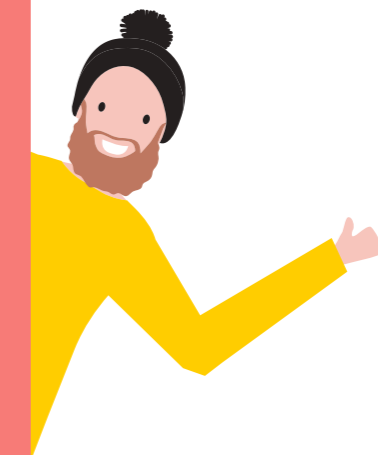
Vertel vrienden, collega's en familie over je gezonde plannen. Dan kunnen ze je helpen als het even moeilijk wordt en je niet in verleiding brengen. Bijvoorbeeld door niet in je buurt te roken of ongezonde dingen in huis te halen. Zoek een sportmaatje en spreek af dat je elkaar aanmoedigt. Spreek ook af wie je kunt bellen of appen als je het even moeilijk hebt.

4 Ken je valkuilen en verzin een list

Ongezonde gewoontes zijn vaak gekoppeld aan bepaalde situaties. De vrijdagmiddagborrel met collega's bijvoorbeeld. Er zullen dus zeker momenten komen waarop je weer verlangt naar een sigaret, een vette hap of een stevige borrel. Dan is het goed om te herkennen hoe dat komt. Bedenk ook dingen die je afleiden op zulke momenten. Loop naar buiten, ga de planten water geven, zet een pot thee, wat voor jou ook maar helpt.

5 Gun jezelf af en toe een baaldag

De wereld vergaat niet als je een keertje de fout ingaat. Gedragsverandering zonder momenten van terugval bestaat niet. Laat je hier dus niet te veel door ontmoedigen. Het gaat erom de draad daarna weer op te pakken. Zie terugval als een leermoment, zodat je de volgende keer de signalen herkent en hierop in kunt spelen.



¹Thuisarts.nl is een website die wordt gemaakt door het Nederlands Huisartsen Genootschap.

Vragen? Ga naar defriesland.nl/contact.

De Friesland