

Beweging

Beweging

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het houdt de spieren en gewrichten soepel, vergroot het uithoudingsvermogen en de weerstand tegen ziekten. Daarnaast is beweging belangrijk om ons hart en bloedvaten in conditie te houden.

Voordelen voldoende beweging

Voldoende beweging is belangrijk om op gewicht te blijven. Met gezond bewegen wordt bedoeld dat u minstens vijf dagen per week minimaal een half uur per dag actief beweegt. Het gaat hierbij in eerste instantie om meer beweging in het dagelijks leven, door bijvoorbeeld vaker de trap te nemen i.p.v. de lift of de auto te laten staan. Ook activiteiten als wandelen, fietsen en zwemmen helpen een gezond gewicht te behouden. Het is niet per se nodig om intensief te sporten. Matig intensieve activiteiten kunnen langer worden volgehouden en leiden tot een hogere vetverbranding.

Om op gewicht te blijven is het belangrijk om wat extra te gaan bewegen, 45 tot 60 minuten per dag. Om terugval na het afvallen te voorkomen is het zelfs aan te raden 60 tot 90 minuten matig intensief te bewegen. Voor kinderen geldt minimaal 60 minuten bewegen per dag en om op gewicht te blijven 90 minuten per dag. Naast de gewone dagelijkse beweging wordt het voor kinderen aanbevolen om twee keer per week intensief te bewegen.

Regelmatig bewegen is gezond en ook leuk om samen te doen. Als u veel beweegt raken uw spieren, longen, hart en bloedvaten eraan gewend om te werken. U voelt zich daardoor fitter en hebt meer energie. Andere voordelen van bewegen zijn:

- U kunt beter ontspannen en slapen. U bent minder moe en staat 's ochtends gemakkelijker op;
- U hebt minder kans op overgewicht en uw spieren en botten worden sterker;
- U hebt minder kans op diabetes mellitus;
- Bewegen is goed voor uw bloeddruk en cholesterolgehalte;
- U hebt minder kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte;
- Beweging verbetert de spijsvertering.

Energieverbruik

Om een gezond gewicht te krijgen en te houden, moet de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt in evenwicht zijn. De energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of kilojoules (kJ).

In onderstaande tabel ziet u enkele voorbeelden hoeveel kilocalorieën u per uur verbruikt bij een bepaalde activiteit. Dit moet dan nog met het lichaamsgewicht worden vermenigvuldigd en dan kunt u zien hoeveel calorieën u per uur verbruikt.

Voorbeeld: U gaat 45 minuten fietsen en u weegt 70 kg.

Dan verbruikt u $4 \text{ (kcal/kg/uur)} \times 70 \text{ kg} = 280 \text{ kcal}$ per uur.

Om het verbruik per minuut te berekenen deelt u het totaal door 60.

Dus $(280 \text{ kcal} : 60 \text{ min}) \times 45 \text{ min} = 210 \text{ kcal}$ zijn verbruikt door 45 minuten te fietsen.

Algemeen	kcal/kg/uur
Eten, drinken	1,5
Fietsen (16 km / uur)	4
Lopen (binnenshuis)	2
Slapen	0,9
Traplopen	8
Wassen, aankleden	2,5
Zitten, tv kijken	1

Sport	kcal/kg/uur
Badminton	4,5
Fitness	5,5
Handbal	8
Hardlopen (11 km / uur)	11,5
Joggen (6 km / uur)	7
Paardrijden	4
Racefietsen (25-30 km/uur)	12

Schaatsen	7
Skiën	7
Tennis	7
Voetbal	7
Volleybal	3
wandelen (5 km / uur)	3,5
Zwemmen	6

Huishouden	kcal/kg/uur
Afwassen	2,3
Auto wassen	4,5
Boodschappen doen	2,2
Eten koken	2,5
Gras maaien	5,5
Kamer opruimen	2,5
Stofzuigen	2,5
Tuinieren	5

Bron: Voedingscentrum