

**Doe-het-zelf
gezond**



Doe-het-zelf gezond

De praktische leidraad
voor een gezonde en
bewuste leefstijl

Tom Wiggers

2015 Wiggers Health Haarlem

disclaimer

De handreikingen in dit boek zijn gebaseerd op nationale en internationale richtlijnen en wetenschappelijke literatuur, en dragen een algemeen karakter. Zij zijn nadrukkelijk niet bedoeld als medische adviezen, en ook niet als vervanging daarvan. Het navolgen van de handreikingen in dit boek geschiedt op eigen risico. In geval van twijfel dient altijd een medisch specialist te worden geraadpleegd. De auteur en de uitgeverij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor de gevolgen van schade aan goederen of personen.

Eerste druk, maart 2015

© 2015 Tom Wiggers MSc

Coverontwerp: Skyfire

Foto auteur: Peter Wiggers

Ontwerp binnenwerk: Skyfire

Uitgeverij: Wiggers Health

Drukkerij: Pumbo.nl

ISBN: 978-90-823442-1-9

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Deel I: Waarom is een gezonde leefstijl belangrijk?	
Hoofdstuk 1: Inleiding	15
Hoofdstuk 2: Solidariteit versus eigen verantwoordelijkheid	19
Hoofdstuk 3: Ziekte last	27
Hoofdstuk 4: Het is wetenschappelijk bewezen dat...	35
Hoofdstuk 5: Wat treft u wel en wat niet aan in dit boek?	43
Deel II: Wat is een gezonde leefstijl?	
Hoofdstuk 6: Gezonde voeding	49
Hoofdstuk 7: Beweging	85
Hoofdstuk 8: Gezond gewicht	93
Hoofdstuk 9: Rust en ontspanning	99
Hoofdstuk 10: Niet roken	107

Hoofdstuk 11: Verantwoord alcoholgebruik	111
Hoofdstuk 12: Vermijden van drugs	115
Hoofdstuk 13: Verantwoorde zonlichtblootstelling	119
Hoofdstuk 14: Sterke botten	125
Hoofdstuk 15: Gezond ouder worden	133
Hoofdstuk 16: Gezonde hersenen	137
Hoofdstuk 17: Gezonde zwangerschap en borstvoeding	141
Hoofdstuk 18: Gezonde slaapgewoonten	151
Hoofdstuk 19: Psychische gezondheid	155
Hoofdstuk 20: Gezonde tanden	177
Hoofdstuk 21: Bevolkingsonderzoek	181
Hoofdstuk 22: Griepvrij	185
Hoofdstuk 23: Goede houding bij beeldschermwerk	189
Hoofdstuk 24: Gezonde bloeddruk	193
Hoofdstuk 25: Verlagen glucose- en cholesterolconcentratie in het bloed	199
Hoofdstuk 26: Secundaire preventie	205

Deel III: Hoe kunt u een gezonde leefstijl toepassen?

Hoofdstuk 27: Toepassen van een gezonde leefstijl	215
---	-----

Deel IV: Nawoord, begrippen, interessante websites en bronnen

Nawoord	231
---------	-----

Begrippen	235
-----------	-----

Interessante websites	245
-----------------------	-----

Bronnen	247
---------	-----

Voorwoord

Doe-het-zelf gezond gaat over gezond leven, ook wel een gezonde leefstijl genoemd. Maar wat is gezond? Waarom is dat belangrijk? En hoe is een gezonde leefstijl toe te passen? Dat komt allemaal aan bod in dit boek. Hiermee wil ik u duidelijkheid, structuur en houvast bieden, zodat dit een startpunt kan zijn om 'gezond leven' een prominere plaats in uw leven te geven.

Mijn opleiding tot arts, die ik in 2012 heb afgerond, en mijn ervaringen in de topsport (snelste Nederlandse hardloper op de 5 km en 10 km van 2014) vormen de basis voor dit boek. Daarnaast heb ik door zelfstudie veel nieuwe kennis opgedaan.

Tijdens mijn studie geneeskunde ben ik altijd op zoek geweest naar de oorzaak van ziekten: waarom krijgt deze persoon, op dit moment, deze klachten? Een zoektocht die mij onder andere bracht bij het begrip leefstijl, of beter gezegd: een ongezonde leefstijl. Gek genoeg heb ik hierover weinig geleerd tijdens mijn studie, ondanks dat het een belangrijke bijdrage levert aan het ontstaan van ziekte. Zoals u door het lezen van dit boek zult begrijpen, is leefstijl een veel omvattend begrip. **Kort gezegd gaat een gezonde leefstijl over wat u zelf kunt doen om uw gezondheid te verbeteren.**

Als topsporter heb ik geleerd dat een gezonde leefstijl ontzettend belangrijk is. Top-

sporter ben ik namelijk 24 uur per dag en niet alleen tijdens de trainingen. Naast de trainingen probeer ik zo goed mogelijk te herstellen met behulp van gezonde voeding en door veel te rusten. Hiermee zeg ik natuurlijk niet dat u ook topsporter moet worden. Zonder zelf een topsporter te zijn, kan echter wel van een topsporter geleerd worden. Bijvoorbeeld door bewuster keuzen te maken; vraag uzelf eens af wat de korte- en langetermijnevolgen zijn van de keuzen die u maakt. In topsport is het essentieel dat ik op een bewuste manier mijn keuzen maak, zodat mijn gedrag past op de weg die leidt tot het verwezenlijken van mijn ambities. Door bewuster te zijn van de keuzen die u maakt, zal het ook voor u gemakkelijker zijn om een gezonde leefstijl aan te nemen. Houd hierbij de volgende twee basisregels uit de topsport in gedachten:

1. Richt u op factoren die u kunt beïnvloeden.
2. Denk niet in problemen, maar in oplossingen.

Door het beoefenen van topsport heb ik ervaren dat mijn lichaam tot veel meer in staat is dan dat ik ooit had gedacht. Dat is mij ten eerste gelukt door veel energie te steken in de juiste (beïnvloedbare) factoren zoals de eerder genoemde training, rust en voeding. En ten tweede door bij tegenslag en fouten altijd snel naar oplossingen te zoeken. Houd deze twee basisregels dan ook steeds in gedachten. Dit vleugje topsport zult u door het hele boek heen tegenkomen, maar de basis is de wetenschap. Door deze unieke combinatie zal het lezen van dit boek u veel kennis opleveren over een gezonde leefstijl en hierdoor hoop ik u te inspireren en te motiveren om ook de weg naar een gezonder leven in te slaan!

*“Geef mij de rust om te accepteren wat ik niet kan veranderen,
geef mij de moed om te veranderen wat ik kan en geef mij de
wijsheid om het verschil te zien.”*

Franciscus van Assisi (1181-1226)