

Gezonde voeding en leefstijl

Gezond leven helpt om je zo fit mogelijk te voelen. Je leeft gezond als je let op het volgende:

- Gebruik geen of weinig alcohol
- Rook niet, of stop met roken, je krijgt daarbij hulp van de huisarts
- Eet elke dag gezond
- Beweeg elke dag voldoende
- Houd in de gaten of je een gezond gewicht hebt
- Ontspan en slaap voldoende

Kijk hieronder voor meer informatie over :

Gezond eten

Van gezond eten en leven is bewezen dat het je kan helpen om je zo fit mogelijk te voelen. Met een gezonde voeding blijf je goed op gewicht en krijg je meestal voldoende voedingsstoffen binnen.

Wat is gezonde voeding?

Wil je gezond eten? Bij je keuze voor gezonde voeding kan je de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum gebruiken. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden per dag als richtlijn.

De 5 vakken van de Schijf van Vijf zijn:

- groente en fruit
- brood, graanproducten en aardappelen
- vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
- smeer- en bereidingsvetten
- dranken, zoals water en zwarte of groene thee [Naar de schijf van vijf van het Voedingscentrum](#)

Tip: Kies elke dag genoeg voedingsmiddelen uit elk vak en wissel veel af. Zo houdt je je maaltijden aantrekkelijk en lekker.

Gebruik 'gezonde' vetten

Kies producten die (meervoudig) onverzadigd vet bevatten. Voorbeelden hiervan zijn plantaardige oliën, noten en vette vis, zoals zalm, haring of makreel.

Gebruik minder verzadigd vet

Dierlijke producten zoals kaas, melk en vlees bevatten verzadigd vet. Verzadigd vet zit ook vaak verborgen in bijvoorbeeld koekjes en snacks. Probeer het gebruik van verzadigd vet te beperken.

Eet voldoende groente, fruit en volkoren graanproducten

Let op elke dag 2 porties (2 ons) fruit en minstens 250 gram groente per dag. Eet ook volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst. Deze producten geven energie en bevatten veel gezonde voedingsstoffen, zoals vezels, eiwitten, ijzer en B-vitamines.

Ga veilig met voedsel om

Als je zelf jouw eten klaarmaakt, is het belangrijk dat je dat hygiënisch doet. Zo kan je voorkomen dat er bacteriën in je eten komen. Daarmee voorkom je een voedselinfectie of voedselvergiftiging.

Vragen?

Heb je vragen over gezond eten? Vraag dan bij jouw huisarts om een verwijzing naar een diëtist. Je vindt er een op de website van de vereniging van diëtisten:

[Ik zoek een diëtist](#)

Bewegen

Bewegen helpt om je prettig te voelen. Het heeft veel positieve effecten:

- het gaat vermoeidheid tegen
- het helpt je lichaam om in een zo goed mogelijke conditie te blijven
- je gewrichten worden soepeler
- het kan helpen bij afvallen
- je behoudt zoveel mogelijk jouw spierkracht. Dat is belangrijk omdat veel mensen met een chronische aandoening minder spiermassa hebben. Door te bewegen kan je hier zelf iets aan doen.

Bewegen in de buitenlucht is ook nog eens goed voor de opname van vitamine D. Dit maakt jouw huid aan bij blootstelling aan zonlicht. Vitamine D heeft belangrijke functies in je lichaam.

Meer informatie over bewegen bij reuma

Een gezond gewicht

Een gezond gewicht betekent dat je niet te zwaar of te licht bent. Een gezond gewicht is belangrijk als je reuma hebt: je krijgt bijvoorbeeld minder snel pijnklachten als je niet te zwaar bent en je kan makkelijker bewegen.

Als je te weinig weegt bestaat de mogelijkheid dat je onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Wat is een gezond gewicht?

Wil jij weten of je een gezond gewicht hebt? Je berekent op de BMI-meter van het Voedingscentrum of je een gezond gewicht hebt.

Heb ik een gezond gewicht?

Naast de BMI is je middelomvang (buikomvang) ook een goede graadmeter voor overgewicht.

Advies nodig?

Wil je aankomen of juist afvallen? Een diëtist geeft je advies en begeleidt je hierbij. Vraag jouw huisarts om een verwijzing. Je vindt een diëtist op de website van de vereniging van diëtisten:

Ik zoek een diëtist

Ontspanning en slaap

Voor je lichaam en je geest is het belangrijk om ook elke dag te letten op ontspanning en voldoende slaap. Naast inspanning hebben jouw lichaam en geest rust nodig. Als je bijtijds ontspant en (langdurige) stress voorkomt helpt dat om je zo fit mogelijk te voelen. En het kan helpen om met de vermoeidheid bij reuma om te gaan.

Ontspannen

Ontspannen is heel persoonlijk: waar word jij rustig en blij van? Wat helpt jou om na een drukke dag

weer energie te krijgen? Voor de een is dat bewegen. Voor de ander een boek lezen, een film kijken, voor je huisdier zorgen of iemand opbellen.

Veel mensen met reuma vinden het ook prettig om tussendoor korte momenten van ontspanning te hebben. Na een uur actief zijn kan even met je ogen dicht op een stoel zitten je energie in balans brengen. Of tijdens je werkpauze een korte wandeling doen geeft je weer frisse energie. Luister naar jezelf en ontdek hoe jij in balans blijft.

Lees meer over ontspanning en vrije tijd

Slapen

Een gemiddeld volwassen mens heeft tussen de 7,5 en 9 uur slaap nodig. De ene persoon slaapt gemakkelijker dan de ander. Sommige mensen hebben moeite om 's avonds de knop om te zetten. Vooral dan is het slim om overdag al op je ontspanning te letten zodat je 's nachts beter slaapt. Ook zijn er veel andere tips om je te helpen bij een goede nachtrust.

Meer tips om lekker te slapen

Bekijk hieronder tips voor in de keuken:

Tips voor in de keuken

Eten koken is niet altijd even gemakkelijk als je reuma hebt. Toch is het belangrijk om lekker en gezond te eten. We geven tips voor de inrichting van jouw keuken. En over slimme hulpjes en hoe je alles zo handig mogelijk kan organiseren.

Inrichting keuken

Laat je een nieuwe keuken plaatsen? Zorg dan dat deze zoveel mogelijk aan jouw lichaamslengte wordt aangepast: werkblad, aanrecht, kookplaat en (magnetron)oven op een voor jou meest praktische hoogte. De vaatwasser zou ideaal gezien op aanrechthoogte moeten zijn. Denk bij de indeling van je keuken goed na over hoe de route van jouw kookhandelingen voor jou het handigste is.

Slimme hulpjes

Kleine aanpassingen kunnen groot plezier opleveren! Kies bijvoorbeeld kleine en lichte pannen. Dat scheelt je veel bij het tillen als je daar moeite mee hebt. Er zijn aangepaste aardappelschilmesjes te koop, met het snijgedeelte in een haakse hoek als je handfunctie verminderd is. Met een handwissertje kan je het aanrecht snel schoontrekken. Zo zijn er nog veel meer handige hulpjes, die jouw

keukenbezigheden veel prettiger maken.

Slim organiseren

Misschien is het mogelijk om met minder inspanning te koken. Dit is handig als je vermoeid bent en weinig energie hebt. Je zou bijvoorbeeld al 's morgens het eten kunnen voorbereiden. En voorgesneden producten kunnen kopen. Of in 1x voor meerdere maaltijden eten bereiden. Een deel kan je dan invriezen voor later. Ook is het handig om altijd iets makkelijk in huis te hebben. Bijvoorbeeld maaltijdsoep en diepvriesgroente of een hele diepvriesmaaltijd. Dan kan je dat eten als het eens een dag minder goed gaat.

Lees over tips, aanpassingen en hulpmiddelen voor in de keuken

Voor persoonlijke adviezen over inrichting en handig koken kan je bij een ergotherapeut terecht.

Recepten

Ben je op zoek naar lekkere recepten, die gemakkelijk te bereiden zijn? Neem dan een kijkje op internet op één van de forums voor mensen met reuma. Of op één van de vele kookforums. Ook op Facebook kan je prima recepten en ideeën uitwisselen met andere mensen met reuma.

Hygiëne

Sommige voedingsmiddelen (bijvoorbeeld rauwe vis of rauw vlees) kunnen, als je ze niet veilig klaarmaakt, tot voedselvergiftiging leiden. Gebruik je klassieke ontstekingsremmers, ook wel DMARD's genoemd, of een biological dan ben je gevoeliger voor dit soort infecties. Let daarom extra op de hygiëne tijdens het bereiden van jouw maaltijden. Je vindt meer informatie op de website van het Voedingscentrum.

Waar kan je terecht?

Stichting Voedingscentrum Nederland

Website: www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Website: www.nvdietist.nl

Kenniscentrum Sport

Website: www.kenniscentrumsport.nl of www.allesoversport.nl/artikel/terugblik-campagne-30minutenbewegen

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma