Bsm presentatie.

**Bewegen is goed:**

❖ traint je bewegingsapparaat

❖ spijsverteringssysteem

❖ je slaapt er beter van

❖ vermindert stress

❖ leuk om te doen

❖ sociale contacten

❖ sociale vaardigheden

❖ vergroot zelfredzaamheid

❖ succeservaring en positief zelfbeeld

Preventief tegen:

❖ hoge bloeddruk

❖ diabetes

❖ obesitas

❖ hoog cholesterol gehalte

❖ hart en vaatziekten

**Slaapproblemen bij pubers:**

2 belangrijke oorzaken:

❖ pubers zijn meestal

avondmensen

❖ pubers gebruiken ’s avonds

vaak nog een laptop/telefoon/

iPad, dit licht zorgt voor een

verstoring van je biologische

klok

**Voldoende nachtrust,**

**afhankelijk van je leeftijd:**

❖ Baby’s <1 jaar 14-17 uur

❖ 1-3 jaar 13-14 uur

❖ 3-6 jaar 10-12 uur

❖ 6-12 jaar 10-11 uur

❖ 12-18 jaar 8-10 uur

❖ >18 jaar 7-8 uur

DALY’s= levensjaren die verloren gaan

door voortijdige dood, én jaren waarin

het functioneren is beperkt door

aandoeningen.

**Gevolgen inactiviteit volwassenen:**

❖ diabetes type 2

❖ darm-, baarmoeder- en longkanker

❖ lager mentaal welbevinden

❖ vermoeide ogen

❖ meer spier- en gewrichtsklachten

❖ cardiovasculaire aandoeningen

❖ hoger sterftecijfer

❖ hogere Body Mass Index

❖Als je meer dan 3 uur per dag

zit, vermindert je

levensverwachting met 2 jaar.

❖ Als je het grootste gedeelte van

de dag zit, heb je net zoveel

kans op een hartinfarct als

wanneer je zou roken.

Nederlanders tussen de 12 en 64 jaar zitten gemiddeld 7,4 uur op een school- of werkdag naast slapen.

Ouderen 4,5 tot 5 uur. Pubers ruim 9 uur.

Sedentair gedrag (inactiviteit) neemt toe vanaf 60 jaar. Tot 40 jaar vrouwen meer inactiviteit dan mannen. Bij pubers jongens meer dan meiden.

Gemiddelde werk- of schooldag zitten/liggen: jongeren 8,1 uur los van slaaptijd.

 volwassenen 6,6 uur.

Op een vrije dag zitten/liggen gemiddeld: jongeren 4,3 uur.

 volwassen 4,8 uur.

**Gezondheidsnormen:**

❖ **Fitnorm**

❖ 20 minuten Intensief bewegen

❖ Norm fit: 3x per week of meer

❖ Semi fit: regelmatig intensief maar minder dan 3x per week

❖ Niet fit: nooit tot een paar keer per jaar

❖ **NNGB** (**N**ederlandse **N**orm voor **G**ezond **B**ewegen)

❖ 30 minuten Matig Intensief bewegen

❖ Normactief: 5-7 dagen 30min

❖ Inactief: geen enkele dag 30min

❖ Semi-actief: daar tussen in

❖ Voor jongeren geldt dubbel 30 dus 60min

❖**Combinorm**

❖ Daar voldoe je aan als je aan minimaal 1 van de 2 normen voldoet

**De schijf van vijf:**

❖ Eet gevarieerd

❖ Eet niet te veel

❖ Eet zo min mogelijk verzadigde vetten

❖ Eet veel groente, fruit en brood

❖ Eet veilig

❖Groente en fruit

❖Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta’s en peulvruchten

❖ Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers

❖ Vetten en olie

❖ Dranken

**Waarom eten we?**

❖ Voedsel levert stoffen die ons lichaam energie leveren.

❖ Sommige stoffen zijn belangrijk voor fysieke processen, maar leveren zelf geen energie (vitamines, mineralen, antioxidanten etc.)

**Koolhydraten:**

❖Belangrijk voedingsmiddel.

❖ Het lichaam zet de koolhydraten om in glucose en haalt daar energie uit.

❖ Meervoudige koolhydraten moeten eerst omgezet worden.

❖ Deel van de koolhydraten wordt als glycogeen opgeslagen in de spieren, de rest als vetweefsel

**Energie leverende stoffen:**

❖ Koolhydraten

❖ enkelvoudig

❖ tweevoudig

❖ meervoudig

❖ Vetten

❖ onverzadigde vetten

❖ verzadigde vetten

❖ Eiwitten

❖ Alcohol

**Vetten:**

**Eiwitten:**

❖ Voornaamste functie is die van bouwstof, maar kan ook als brandstof worden gebruikt.

❖ Het lichaam gebruikt eiwitten om de benodigde aminozuren te maken, behalve de 8 essentiële aminozuren.

❖ Langzamere energiebron

 (heeft meer zuurstof nodig voor de verbranding)

❖ Heeft nog aantal andere functies:

❖ Bescherming (kou, stootkussen)

❖ Bevat een aantal vitamines

❖ Hoge verzadigingswaarde

❖ Levert essentiële vetzuren en hormonen

**Alcohol**

❖ >5 alcohol drankjes zitten 3 dagen later nog in je lichaam

❖ >5 alcohol drankjes 2 dagen achter elkaar zitten 5 dagen in je lichaam

❖ slechter slapen: moeilijk verder slapen, eerder wakker, makkelijker in slaap

❖ uitdroging van je lichaam

❖ de calorieën die in alcohol zitten heb je niks aan

❖ meer kans op blessures

❖ meer vocht drinken/ meer water

❖ verstoort je voedselopname

❖ reactievermogen flink slechter

❖ verstoort je herstelproces van spieren: begint pas als alcohol weg is

❖ sneller uit balans (evenwicht)

❖ sportprestatie wordt minder

**Alcohol- vóór inspanning:**

❖ bloedvaten verwijden, daardoor moet het hart harder pompen, en komen spieren tekort

❖ verdooft de hersenen, beïnvloedt je motoriek

❖ reactietijd, coördinatie, alertheid en evenwicht nemen af

❖ versnelt polsslag en ademhaling

❖ pijngevoel vermindert, meer kans op blessures

❖ werkt vocht afdrijvend, eerder uitdroging

❖ je lichaam beschouwt de alcohol als gif en gebruikt energie om die te bestrijden, die energie kun je dus niet gebruiken voor de inspanning

**Alcohol- na inspanning:**

❖ extra vochtverlies, eerder uitdroging

❖ verhindert het benodigde herstelproces van de spieren

❖ verhindert herstel van spierbeschadigingen (scheurtjes)

❖ vaatverwijding zorgt voor extra warmte verlies

❖ melkzuur wordt niet afgebroken omdat de lever eerst met de alcohol aan de slag gaat

Cultureel onderschat: wij drinken na sportwedstrijd alcohol (bier), meestal niet eentje.

**Toetsvraag:**

❖ Je gaat een potje basketballen met vrienden.

❖ In welke volgorde maakt je lichaam gebruik van de energieleverende stoffen die je zojuist genuttigd hebt? - koolhydraten--> vetten--> eiwitten--> alcohol.

**Vocht:**

8 tekenen of uitdroging:

❖ donkere gele urine

❖ bloedtoevoer langzamer--> minder zuurstof naar brein en spieren--> die werken minder goed

❖ licht in het hoofd/ duizelig

❖ bloeddruk naar beneden, alles gaat langzamer lopen

❖ zweten

**Energiebalans:**

❖ Inname vs verbruik

**Overige voedingsstoffen:**

❖ Voedingsvezels (stofwisseling)

❖ Vitamines

❖ Mineralen

❖ Bioactieve stoffen (nog weinig bekend over de werking)

❖ dorstig

❖ spier krampen

❖ darmen werken minder goed

**Water:**

❖ Belangrijke bouwstof van je lichaam

❖ Transport bouw- en afvalstoffen

❖ Reguleren lichaamstemperatuur

**Energie behoefte:**

❖ Ruststofwisseling (RSW)

❖ Lichaamsbeweging

❖ De energiebehoefte wordt door verschillende factoren beïnvloed:

❖ leeftijd

❖ lichaamsgrootte

❖ groei

❖ lichaamssamenstelling

❖ mate van getraindheid

**Boek:**

- Koolhydraten werken heel snel. Enkelvoudig het snelste, want ze hoeven niet eerst in deeltjes gehakt te worden.

- Als sporters meer eiwitten nodig hebben, wat betekend dat dan voor het voedingspatroon? --> meer eten op gezondere manier, uit de schijf van 5 (alle vakken), eiwitshakes hebben niet zoveel nut.

**Wat is gezonde voeding voor mij?**

❖ eten volgens schijf van 5

❖ minimaal 1 keer per week geen vlees

❖ minimaal 2 stuks fruit per dag

❖ elke dag groente

❖ weinig tot geen frisdrank, maar water of thee

❖ niet teveel zout

❖ niet teveel toegevoegde suiker

❖ niet teveel verzadigde vet

❖ gevarieerd eten

❖ bruin vezelrijk brood in plaats van wit

❖ niet teveel eten

**Effecten zitten:**

❖ >3 uur zitten--> leeft 2 jaar korter (40% kans op vroegtijdig overleiden)

❖ grootste deel van dag zitten--> evenveel kans op hartinfarct als roken

- Bij gezonde Nederlanders komt het eten er dezelfde dag of de dag erna eruit. Bij vrachtwagenchauffeurs 4 dagen later.

- Poly= meervoudig.

- Hoge verzadigingswaarde snel vol (genoeg gegeten)

- Hypertensie= te hoge bloeddruk.

- 10.000 stappen is de ondergrens met resultaat.

- 1 MET= het energieverbruik tijdens rustig zitten (1 kcal/kg/uur).

- Te weinig slaap--> minder presteren.

- Gebruik energiedrankjes houden je wakker

- Slaapproblemen tegenwoordig epidemie genoemd

- Duurt 6 maanden om slaapritme te creëren

- Pubers--> avondmensen--> normaal dat ze laat naar bed gaan--> dus ander slaap-waak ritme

- Biologische klok kun je aanpassen

- Daglicht nodig om je biologische klok goed te laten lopen

- Lichttherapie om slaapritme weer goed te krijgen

- Oorzaken slecht slaapritme: - blauw licht (elektronica)--> vertraagd slaap-waak ritme.

 - energiedrankjes.