



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

EEN PERFECT LIJF

WIE MOOI WIL ZIJN...

Een perfect lijf is een gezond lijf. En dat bereik je met een gezonde leefstijl. Wat dat is, en meer, daarover gaat het in deze column.

De meeste jongeren die ik ken zijn behoorlijk ijdel. Ze willen er goed uit zien, en dat betekent voor de meesten dat ze 'een perfect lijf' willen. Toch zijn steeds meer jongeren te zwaar. En dat is niet verwonderlijk: ze eten ongezond en ze bewegen te weinig.

Dát zoveel jonge mensen ongezond leven is natuurlijk helemaal niet zo gek. Want waarom zou je je fiets pakken als je een brommer hebt? Waarom zou je gaan hardlopen als je met een zak chips achter je computer kunt kruipen? Waarom zou je naar je vriendin toe lopen als je haar een sms'je kunt sturen? Waarom zou je je boterham opeten als je in de pauze een hamburger kunt gaan halen?

Omdat je anders te dik wordt. En dat brengt gezondheidsrisico's met zich mee.

Nu ben ik natuurlijk niet gek en weet ik best dat veel jongeren op die waarschuwing reageren met een 'nou en?' of een 'dat zien we dan wel weer!' Het hoort ook helemaal bij jong zijn om in het nu te leven en je niet al te druk te maken om later. Toch wil ik je aanraden om wél vooruit te kijken, in ieder geval als het om je lijf gaat. Want overgewicht kan nare gevolgen hebben. Mensen die te dik zijn lopen bijvoorbeeld meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker. En als je als puber te zwaar bent, dan zit 't er dik in dat je ook als volwassene te zwaar zult zijn.

Maar als je te dik bent, dan zul je daar ook nú al last van hebben. Omdat 't moeilijker is om leuke kleren te vinden. Of omdat anderen je pesten met je gewicht. Maar ook omdat je tijdens het sporten sneller moe bent. Omdat je vaak rugpijn hebt of last



van je knieën. Of omdat je van die lelijke striemen op je bovenbenen krijgt.

Een streng dieet is in dat geval niet de oplossing. Je ontzegt je lichaam dan namelijk allerlei voedingsstoffen die het hard nodig heeft om te groeien, te sporten en te leren. Vaak is het ook zo dat mensen die steeds lijnen op den duur alleen maar zwaarder worden. Voor de meiden onder jullie iets om rekening mee te houden: als je gedurende langere tijd te weinig eet, dan bestaat de kans dat je niet meer ongesteld wordt.

Het enige wat helpt is gezond gaan eten en dat lang volhouden. Daarnaast is het belangrijk dat je veel beweegt, want door te bewegen verbrand je calorieën. En wie meer calorieën verbrandt dan hij of zij binnenkrijgt, valt af. Gezond eten, dat is in ieder geval ontbijten. En laat dat nou net iets zijn wat jongeren massaal niet doen. Niet slim. Want onderzoek heeft aangetoond dat als je niet ontbijt je je minder goed kunt concentreren op school. Gevolg: lagere cijfers. En nog een keer: niet slim. Want als je niet ontbijt, wordt het verbrandingsmotortje in je lichaam niet opgestart. En dat zorgt er juist voor dat je calorieën verbrandt.

Gezond eten betekent niet dat je geen tussendoor-

tjes meer mag. Het is wel belangrijk dat je naar je lichaam leert luisteren. Heb je echt honger of heb je gewoon zin in eten? Vaak wordt er ook gesproken over het verschil tussen maag- en hoofdhonger. Maaghonger is echte honger. Heb je hoofdhonger, dan wil je eten omdat je moe bent, je alleen voelt of omdat iets je dwars zit. Eigenlijk heb je op zo'n moment dus helemaal geen reep of snack nodig, maar een dutje, een lief sms'je of een goed gesprek.

Wat ik tot slot nog kwijt wil: er zijn ook veel jongeren – vooral meiden – die zichzelf te dik vinden terwijl ze helemaal niet te dik zijn. Die zichzelf vergelijken met fotomodellen en zangeressen die ongezond mager zijn. Die net als hun beste vriendin 45 kilo willen wegen, terwijl die vriendin een stuk kleiner is.

Tegen hen zou ik willen zeggen: probeer op een realere manier naar jezelf te kijken. Want niet alleen

zie je er met een gezond gewicht prima uit, je voelt je ook beter dan wanneer je te licht of te zwaar bent. Geniet van je perfect gezonde lijf!

Wil je meer weten over een gezonde leefstijl? Neem eens een kijkje op

www.gezondheidswijzerlimburg.nl. Hier vind je ook andere gezondheidsinformatie speciaal voor jongeren. Wil je op een verantwoorde manier van je overgewicht af of heb je wat voor problemen dan ook met eten, bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD om een afspraak te maken.

WAAROM
ZOU JE GAAN HARDLOPEN ALS JE
MET EEN ZAK CHIPS ACHTER JE
COMPUTER KUNT KRUIPEN?

OP ZO'N MOMENT
HEB JE GEEN REEP NODIG,
MAAR EEN DUTJE OF EEN LIEF
SMS'JE

