

EXPERT AAN HET WOORD

DR. RAGNAR VAN ACKER

Vlaams Instituut Gezond Leven

BIO

OPLEIDING

Doctor in de Lichamelijke opvoeding en Bewegingswetenschappen

EXPERTISE

Beweging, sedentair gedrag, gezondheidsbevordering, gedragsverandering

ACTUEEL

Senior stafmedewerker inhoudelijke coördinatie Beweging & Sedentair gedrag



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

Voldoende bewegen is belangrijk voor ieders gezondheid. De bewegingsdriehoek geeft helder weer hoe je bewegen, zitten en staan best afwisselt voor een gezonde mix. Meer bewegen mag niet los worden gezien van gezonder eten en werken aan mentaal welbevinden. De voedings-, bewegings- en geluksdriehoek worden bij de brede groep van professionals ingezet om meer mensen op weg te helpen naar een meer actieve en gezonde leefstijl.

VAN ÉÉN NAAR DRIE DRIEHOEKEN

In de voormalige 'actieve voedingsdriehoek' was naast voedingsadvies ook beweegadvies opgenomen. Deze bewegingslaag bood echter te weinig houvast. Sedentair gedrag (lang stilzitten) was opgenomen in de loszittende restgroep, maar velen wisten dit niet. Op basis van literatuurstudies, overleg met experts en focusgroepen met diverse doelgroepen uit de bevolking ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2017 de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek (1). Met deze volwaardige driehoeken wil Gezond Leven iedereen met betrouwbare en haalbare adviezen bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten, minder te zitten en meer te bewegen. De doelgroep van de voedings- en bewegings-

driehoek is de algemene bevolking vanaf 1 jaar. Om medische redenen, bij vermageren, zwangerschap of topsport, is bijkomend advies op maat door een professional aan te raden. In 2020 werd ook de geluksdriehoek gelanceerd voor meer mentaal welbevinden (2).

3. Ga elke dag voor een gezonde mix: wissel zitten, staan en meer bewegen of sporten af.
4. Grijp verschillende kansen aan om minder te zitten en meer te bewegen: in je vrije tijd, maar ook thuis, op school of op het werk en onderweg.
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor meer gezonde gewoontes. Ga bijvoorbeeld een eindje

goed was ingeburgerd bij bewegingsdeskundigen. De meerderheid gaf echter ook aan dat ze de bestaande materialen beter wilden leren kennen en gebruiken (5,6).

Ook de diëtist kan mee impact hebben op het gezondheidsthema beweging. Gezonder eten en meer bewegen moeten immers hand in hand gaan voor een gezonder leven. De diëtist kan de materialen van de bewegings- en geluksdriehoek inzetten in de wachtkamer of in de praktijkruimte (bv. filmpjes op scherm, affiches, brochures) als informatieve eye-

BEWEGINGSDRIEHOEK VOOR EEN ACTIEVER LEVEN

MEER BEWEGEN? ELKE BEWEGING TELT!

Uit onderzoek blijkt dat boodschappen en adviezen simpel moeten blijven als men over beweging spreekt (1). Beweegaanbevelingen 'in minuten' blijken als eerste stap vaak niet haalbaar of zelfs demotiverend. Daarom zijn sinds 2021 bewust de volgende 2 stappen opgenomen binnen de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor beweging en sedentair gedrag.

Stap 1: Gebruik eerst de bewegingsdriehoek en zijn tips. Ze motiveren beter en helpen om meer haalbare beweegdoelen op maat te formuleren. De bewegingsdriehoek biedt 8 onderbouwde gedragstips. Bij elke tip biedt de website van Gezond Leven meer inspiratie en hulpmiddelen (3).

1. Zit minder lang stil én beweeg meer. Doorbreek periodes van zitten regelmatig – bij voorkeur elke 30 minuten – door recht te staan of een rondje te stappen.
2. Zet stap voor stap. Introduceer geleidelijk aan steeds een beetje meer beweging in je leven zoals staand bellen, een eindje wandelen, de trap nemen. Elke stap en vooruitgang telt.

fietsen in plaats van te gamen, kuier niet maar stap stevig door.

6. Kies iets wat je graag doet. Zo beleef je er ook plezier aan, hou je het langer vol en kan je het als een goede gewoonte in je dagelijkse leven inbouwen.
7. Denk vooruit en plan. Wat, waar, wanneer, hoe lang en met wie?
8. Pas je omgeving aan. Maak van de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze. Zet bijvoorbeeld je fiets voor je wagen in de garage.

Stap 2: Pas vervolgens de gezondheidsaanbevelingen voor beweging 'in minuten' toe, bijvoorbeeld 150 minuten matig intensief bewegen per week voor volwassenen. Het is ook wenselijk om de spieren wekelijks te trainen en te versterken. Omdat de beweegnoden van kinderen anders zijn dan die van hun ouders en grootouders geeft de website van Gezond Leven meer specifieke beweegaanbevelingen per leeftijd (4).

GEZOND EET-, BEWEG- EN LEEFADVIES

Volgens een enquête van Gezond Leven in 2019 bleek dat de bewegingsdriehoek na twee jaar relatief

catchers. Tijdens of na een consultatie kan de diëtist deze adviezen ook meer bespreekbaar en concreet maken in functie van de noden en de motivatie van de cliënt. Personen met indicaties zoals overgewicht, rugklachten (al dan niet versterkt door overgewicht) of (pre-)diabetes type 2 kunnen gebaat zijn met de voedingsdriehoek maar ook met de basistips van de bewegingsdriehoek. De geluksdriehoek kan mogelijk helpen bij psychosomatische klachten die wegen op het voedingsadvies of het risico op terugval vergroten. Deze gecombineerde leefstijlanpak kan bijdragen tot een meer effectieve behandeling of tertiaire preventie.

BEWEGEN OP VERWIJZING

Mensen die meer professionele hulp en ondersteuning vergen, kunnen op verwijzing van de (huis)arts een beweegplan op maat krijgen van een Bewegen-Op-Verwijzing-coach in de buurt. Gezond Leven onderzoekt van september 2021 tot december 2022 hoe het aantal 'verwijzers' kan worden uitgebreid. In 12 pilootregio's kunnen nu ook diëtisten, kinesitherapeuten, apothekers, maatschappelijke en sociale werkers, psychologen en verpleegkundigen direct doorverwijzen naar een coach (7). Op die manier worden nog meer mensen met een gezondheidsrisico sneller op weg geholpen naar een actiever leven.

Meer lezen

- www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag
- www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

Referenties

1. Vlaams Instituut Gezond Leven (2017)
De voedings- en bewegingsdriehoek: hoe en waarom? Laken (Brussel) - www.gezondleven.be/files/voeding/De-voedings-en-bewegingsdriehoek-hoe-en-waarom.pdf
2. www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek
3. www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/8-tips
4. Vlaams Instituut Gezond Leven. Laken (Brussel). 2021. Hoeveel en hoe beweeg je best....Beschikbaar via: www.gezondleven.be/meer-beweging
5. Vlaams Instituut Gezond Leven. Laken (Brussel). 2019. Kennis en gebruik van de bewegingsdriehoek (771 professionals). Beschikbaar op: www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/evaluatie-voedings-en-bewegingsdriehoek
6. Vlaams Instituut Gezond Leven. Laken (Brussel). 2021. Webshop. Beschikbaar via: www.gezondleven.be/materialen
7. Vlaams Instituut Gezond Leven. Laken (Brussel). 2021. Pilootproject: verbreding verwijzers. Beschikbaar via: www.bewegenopverwijzing.be/pilootproject