

# Trainingsadviezen in het coronatijdperk

## Rust, reinheid, regelmaat, regering en RIVM

17-03-2020 Emile te Riele

Door het virus is er veel veranderd in ons dagelijks leven.

Voorheen lag voor de meeste mensen het dagelijks ritme redelijk vast. Opstaan op vaste tijden, ontbijt, kinderen naar school, zelf naar je werk en daarna in omgekeerde volgorde, vanaf je werk kinderen ophalen van de kinderopvang, avondeten, kids naar bed en daarna nog even tijd voor jezelf en dan ook lekker slapen.

Nu: ergens in de ochtend opstaan, jengelende kids om je heen, toch maar ontbijten, thuiswerken met nog steeds jengelende kids om je heen en samen zo goed mogelijk de dag door zien te komen.

### Bouw een nieuwe **regelmaat** in

1. Verdeel de uren van de dag in verschillende blokken met vastgestelde activiteiten.
2. Doe dat zelfde met de dagen van de week.
3. Doe dat in ieder geval tot 6 april.

Voorbeeld, naar eigen omstandigheden aan te passen:

07:00 opstaan  
07:30 ontbijten  
08:00 30-60 minuten wandelen, fietsen of hond uitlaten (met je kids) of sport  
09:00 kids aan hun schoolwerk, die van mij krijgen online lessen aangeboden (12 en 14 jaar, middelbare school)  
09:15 start zelf met thuiswerken  
11:00 fruit- en drinkpauze  
11:15 kids aan hun schoolwerk, zelf weer verder met thuiswerken  
13:00 lunch, liefst samen en rustig, zeker zonder schermpjes erbij (en vergeet je hond niet!)  
14:00 kids aan hun schoolwerk, zelf weer verder met thuiswerken  
16:00 allemaal klaar, fruit- en drink pauze, 30-60 minuten wandelen, fietsen of hond uitlaten (met je kids) of sport  
17:00 boodschappen, huishoudelijke klussen en koken  
18:00 gezamenlijk avondeten  
18:30 afwassen, kids aan hun huiswerk  
19:00 ontspannen, kids op een schermpje, mama krantje, papa tv of heel ouderwets samen een spelletje spelen!  
19:30 kids een boek lezen, geen schermpjes meer  
20:30 kids naar bed  
21:00 kids gaan slapen, zelf nog een uurtje huishoudelijke klusjes en/of ontspannen  
22:30 zelf naar bed

Mijn kinderen willen het liefst de hele dag op een scherm. Het meest recente advies is: 20-20-2. Dit houdt in dat je na elke 20 minuten op een scherm 20 seconden ver weg kijkt, en zorg er elke dag voor dat je 2 uur buitenlicht op je ogen krijgt. Stel daarom gewoon een timer in die elke 20 minuten afgaat, waardoor jij en je kids weten dat het weer tijd is. In het bovenstaande dagritme is al 2 uur buitentijd ingelast!

**Regelmaat geeft rust.** Voor iedereen is het duidelijk wat er op welk moment van haar/hem verwacht wordt. Dit levert minder (keuze)stress op wat weer erg goed is voor je nachtrust en derhalve voor je gezondheid. Na een aantal dagen is iedereen gewend aan het nieuwe dagritme.

**Reinheid:** hou je huis en jezelf schoon. In de huidige tijd: vaak je handen wassen, niet je gezicht aanraken voordat je je handen hebt gewassen, geen handen schudden en blijf op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Overigens knuffel ik mijn kinderen nog wel, menselijk contact is ook een sterke behoefte in veranderende omstandigheden.

Voor een gezonde levensstijl is niet veel nodig: Regelmaat, rust, reinheid, gezond eten en drinken en voldoende bewegen.

### De richtlijnen voor gezond bewegen

#### **De beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen**

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

#### **De beweegrichtlijnen voor kinderen**

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen jonger dan vier jaar geven de beweegrichtlijnen, wegens gebrek aan onderzoek, geen advies. Voor hen is het belangrijkste dat ze gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren.

## De richtlijnen voor gezonde voeding

### **Methode Gezondheid**

#### **Gezondheid**

Een 'gezond product' bestaat niet. Dat wil zeggen: geen enkel product zorgt op zichzelf voor gezondheid. Voor zover een product invloed heeft op onze individuele gezondheid moeten we die invloed altijd zien in samenhang met een levensstijl. Een gezonde levensstijl kan per persoon verschillen. Naast bijvoorbeeld voldoende beweging en rust is een gezond voedingspatroon daarin een belangrijk onderdeel. Sommige producten passen beter in een gezond voedingspatroon dan andere producten. Bij die beslissing kan Questionmark helpen.

#### **Gekozen methode**

Om te bepalen of een product past in een gezond voedingspatroon volgen wij de richtlijnen van de Gezondheidsraad zoals die in 2015 zijn gepubliceerd. Die richtlijnen zijn geformuleerd in algemene termen; ze gaan over voedingspatronen en over typen voedingsmiddelen, niet over individuele producten.

Het Voedingscentrum heeft deze de richtlijnen van de Gezondheidsraad daarom vertaald in een meer praktische Richtlijnen Schijf van Vijf. De beoordeling van Questionmark is gebaseerd op deze Richtlijnen.

#### **Verfijning richtlijnen Schijf van Vijf**

De Richtlijnen Schijf van Vijf verdelen voedingsmiddelen grofweg in drie groepen:

- Schijf van vijf
- Dagelijkse keuzes
- Wekelijks keuzes

Alle voedingsmiddelen die in de Schijf van Vijf vallen, zijn bij Questionmark te herkennen aan het icoon . Voor de "dagelijkse en wekelijkse keuzes" heeft Questionmark de verdeling iets verder verfijnd. Onze indeling ziet er daardoor als volgt uit:

#### **Oordeel gezondheid**

##### Questionmark Healthscores

#### **Berekening score**

De Richtlijnen Schijf van Vijf plaatsen een product in een bepaalde gezondheidscategorie door te kijken of de voedingswaarden van het product aan bepaalde voorwaarden voldoen. Die voorwaarden zijn meestal geformuleerd in termen van drempelwaarden: als een bepaalde voedingswaarde boven die drempelwaarde komt, hoort het product in een volgende gezondheidscategorie.

De drempelwaarden verschillen per productgroep. Voor groenten gelden bijvoorbeeld andere voorwaarden dan voor vlees. Om binnen de groepen 'Dagelijkse keuzes' en 'Wekelijkse keuzes' een fijner

onderscheid te maken, heeft Questionmark tussenliggende drempelwaarden geformuleerd. Als voorbeeld geven we hieronder de drempelwaarden voor kaas.

### Drempelwaarden voor kaas

De precieze drempelwaarden per productgroep zijn te vinden in het document Grenswaarden gezondheid.

### **Toewijzing productgroepen en portiegroottes**

Uit het bovenstaande blijkt dat we voor de berekening van een gezondheidsscore niet altijd genoeg hebben aan de voedingswaarden die op het product vermeld staan. Allereerst moeten we bepalen in welke productgroep het product valt. Daarnaast moeten we vaststellen hoe groot een normale portie van het product is.

### **Productgroepen**

In dit document staat de indeling in productgroepen volgens de Richtlijn Voedselkeuze, met bij elke groep uitwerking en een aantal voorbeelden van producten die eronder vallen.

### **Portiegroottes**

Niet elke producent geeft op de verpakking aan hoe groot een 'normale' portie van het product is. Om die portiegrootte alsnog te bepalen maken we waar mogelijk gebruik van conventionele portiegroottes zoals vastgesteld door (Europese) verenigingen van producenten. In dit overzicht is terug te lezen welke portiegroottes dat zijn.

Indien de grootte van het product kleiner is dan de standaard portiegrootte, houden we de grootte van het product als portiegrootte aan.

### **Aanvullen ontbrekende voedingswaarden**

Fabrikanten zijn verplicht een aantal voedingswaarden op de verpakking te vermelden: de aandelen vetten (verzadigd en onverzadigd), koolhydraten, eiwitten, vezels, zout (of natrium) en de energiewaarde van het product. Vermelden van andere voedingswaarden, zoals het aandeel transvetten of de hoeveelheid vitaminen, is niet verplicht maar wel toegestaan.

Het kan dus voorkomen dat voor de berekening van de gezondheidswaarde een bepaalde voedingswaarde vereist is, die niet op de verpakking staat. In zo'n geval vallen we terug op Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), online versie 2013/4.0. De NEVO-tabel is samengesteld door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en bevat de gemiddelde voedingswaarden van zo'n 3000 veel voorkomende voedingsmiddelen in Nederland.

Doordat we onder de huidige omstandigheden meer stilzitten, we hebben geen koffiecorner gesprekken met collega's bijvoorbeeld en de sportschool/-vereniging is gesloten, zou je eigenlijk wat minder kunnen eten als normaal. Regelmaat speelt ook hierin een belangrijke rol. Ook je voorbeeldfunctie naar je kinderen is op dit moment erg belangrijk!

De **regering** (kabinet) en het **RIVM** als expert geven de richtlijnen aan in deze tijden. Volg deze!

Sporten is gezond, maar besef dat als je tot uitputting sport je immuunsysteem tijdelijk verzwakt zal zijn. Sporten blijft gezond. Probeer zeker 2 keer per week een vorm van krachttraining te doen, dit om spieren, gewrichten en botten sterk te houden. Full-body en compoundoefeningen en -training als basis hebben de voorkeur boven mono-articulair (1 gewricht) oefeningen en splitschema's.

Uithoudingsvermogen mag tot 5 keer per week getraind worden, maar liefst afwisselend (niet alleen hardlopen, maar combineer gedurende de week: wandelen, rennen, fietsen, touwspringen, burpees etc.). Yoga, stretchen en matig intensieve coördinatie training mag elke dag. Soepel bewegen in combinatie met een goede coördinatie (o.a. evenwicht) zijn ook belangrijke trainingsfactoren. Je ademhaling, hartslag en (niet voor iedereen) de hoeveelheid zweet geven een goede indicatie van de intensiteit van je training.

Volg de #stayathome workouts van het USC op de website ([usc.uva.nl/sport/stayathome](https://usc.uva.nl/sport/stayathome)) en onze [social media](#). Veel plezier met elkaar in je gezin en met je thuisworkouts!

Emile te Riele