

**FIT 4 LIFE**

'De vele tips, tools, oefeningen en weekmenu's zijn praktisch toepasbaar. Een boek voor eenieder die op basis van zijn eigen motivatie interesse heeft in fit zijn of worden.'

- NBD Bibliotheek

'Het is een boek met een goed doordachte opzet, veel aandacht voor de belangrijkste aspecten van leefstijl, leuk en toegankelijk om te lezen, met een vleugje humor en met een duidelijke wetenschappelijke achtergrond.'

- Nieuws voor diëtisten

'Er komt veel op de markt over dit onderwerp, maar vaak minder breed georiënteerd dan Fit4Life.'

- Medisch Contact

HÉT DOKTERSRECEPT

# FIT4life

*Zo maak je fit zijn  
je nieuwe  
gewoonte*



STEFAN VAN ROOIJEN

Copyright © 2021 Stefan van Rooijen

Auteur: Dr. Stefan van Rooijen

Tweede druk: oktober 2021 (met extra hoofdstuk)

Eerste druk: oktober 2020 (ISBN 978-90-830993-0-9)

Redactie: Haags Bureau

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau

Fotografie omslag en dokterstassen: Manola van Leeuwe

Dokterstas: Mutsaers Lederwaren

Recepten en foto's: Voedingscentrum

Divers beeld: Shutterstock

Druk: Pumbo.nl

[www.fit4life.club](http://www.fit4life.club)

De auteur heeft zijn uiterste best gedaan bij alle illustraties bronnen te vermelden. Mogelijk is dat niet bij alle illustraties gelukt. Rechthebbenden kunnen zich bij de auteur melden.

ISBN 978-90-830993-1-6

NUR 863

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geluiddragers, luisterboeken, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Aan wie geef jij dit  
boek cadeau?

Of geef je het lekker  
aan jezelf?

Schrijf het boek aan je beste  
vrienden voor, als jouw  
gezonde recept!

**#FIT4LIFE**

# Hoer schrijf je eigenlijk een recept?

Naam, adres en telefoonnummer (oftewel: jouw gegevens)

Datum

Bij een officieel medische recept vul je in bij:

**R/** = (generieke) naam geneesmiddel, toedieningsvorm, sterkte

**da/dtd no** = aantal stuks

**S/** = de wijze van gebruik van het geneesmiddel en bijzondere aanwijzingen

Maar bij het Fit4Life recept ben je vrij om in te vullen wat jij wilt, zoals: **enkele push ups voor het eten**, of **sportschool gedurende 4 weken en dat 3 keer per week**, of **tot we samen de marathon in NY kunnen gaan lopen**.

Kortom, geef de ontvanger van het boek een doel.

Als laatste vul je de naam in van de ontvanger.

En natuurlijk sluit je af met een handtekening!



**Naam**

---

**Adres**

---

**Tel.**

---

**Datum**

---

**R/**

---

**dtd no.**

---

**S/**

---

---

---

---

---

---

---

**Aan:**

---

---

---

---

---

**Handtekening:**

# INHOUD

## FIT-NA-COVID SPECIAL

Dat mensen kwetsbaar zijn, laat de coronapandemie ons schrijnend zien. Een ongezonde leefstijl zoals het eten van ultra-bewerkte voeding, roken, gebruik van te veel alcohol, stress, inactiviteit en het hebben van een chronische ziekte zoals obesitas of hart- en vaatziekten maken ons nóg kwetsbaarder. Aan de andere kant is gezond leven juist onze kans. In deze special hebben we het nog eens over de periode die we allemaal hebben doorgemaakt, en leggen we uit hoe jij je kans kunt grijpen om je te wapenen tegen de ernst van ziektes. Met Fit4Life maak je vervolgens gezondheid tot je nieuwe gewoonte.

<b>1. FIT NA COVID</b> .....	<b>15</b>
Ervaringsdeskundige coronabesmetting dr. Stefan .....	15
Geschiedenis .....	18
Waarom .....	21
Hoe dan .....	29
Wat dan .....	34
Energie tips: VVV .....	38
Corona tips .....	39
Interessante websites .....	41
Elf vragen aan de expert Anne-Loes van der Valk .....	42



# WARMING UP

Dit is het inspiratiemoment om jouw motivatie boven water te krijgen. Waarom wil jij fit zijn? Wat is je doel? Pak de regie over je eigen gezondheid en word fit! En: hoe fit je ben je nu eigenlijk?

<b>1. VOORWOORD</b> .....	<b>55</b>
Fit: toen en nu .....	55
<b>2. FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT</b> .....	<b>63</b>
Hoe het idee voor dit boek ontstond .....	69
Fit4Life – hét doktersrecept .....	71
<b>3. FUNDAMENTALS</b> .....	<b>73</b>
Waarom zou je gezond willen zijn?! .....	73
Pak je regie .....	77
<b>4. DE UITDAGING</b> .....	<b>78</b>
Waar train jij voor? .....	78
Van motivatie naar gedrag en verandering in gewoonte .....	79
Yes, you can! .....	81
Hoe je met motivatie je gedrag beïnvloedt .....	84
Gewoonte .....	86
Meer lezen over motivatie? Boekentips van experts .....	88
App tips .....	89
<b>5. DE FIT QUIZ</b> .....	<b>90</b>
Hoe fit ben jij? .....	90
Stellingen .....	90
<b>6. FIT4LIFE PASPOORT</b> .....	<b>92</b>

# WORK OUT

Hoe kun je fit(ter) worden, en wat heb je hiervoor nodig? Wist je dat bewegen uit drie dingen bestaat? Dat zijn conditie, kracht en balans. Da's fijn voor de afwisseling, straks bij je work out! En hoe staat het eigenlijk met je voeding, in de zin van porties, voedingsstoffen en supplementen? Zijn er intoxicaties waar je rekening mee moet houden, oftewel: rook je? Gebruik je alcohol? Drugs? Of medicijnen? En hoe zit het op mentaal gebied, met je nachtrust, je werkdruk en je algehele welzijn? In dit deel vind je veel praktijkvoorbeelden waar je mee aan de slag kunt. Je kunt ze op jouw persoonlijke situatie aanpassen. Natuurlijk kun je ze ook bespreken met je huisarts, coach, personal trainer of behandelaar om echt goed voorbereid te beginnen met jouw plan om fit te worden!


<b>1. BEWEGING</b> .....	<b>99</b>
Spierballen en uithoudingsvermogen	
Conditie, kracht en balans	
<b>2. VOEDING</b> .....	<b>163</b>
Je bent wat je eet.	
Porties, voedingsstoffen en supplementen	
<b>3. INTOXICATIES</b> .....	<b>245</b>
Alles met mate(n)	
Roken, alcohol, medicatie en drugs	
<b>4. MENTAAL</b> .....	<b>301</b>
Je bent wat je denkt	
Zingeving, welzijn en slapen	
<b>5. DE PRAKTIJK</b> .....	<b>367</b>

# COOLING DOWN

Met jouw doel helder voor ogen, en de kennis van dit boek op zak, kun je in dit derde deel van het boek, de cooling down, je persoonlijke Fit4Life paspoort samenstellen. Zo kun je je doelstellingen om fit te worden eenvoudig bijhouden, behalen en delen, en je succes vieren!

<b>1. FIT4LIFE PASPOORT</b> .....	<b>401</b>
<b>2. FIT4LIFE TRAININGSPROGRAMMA</b> .....	<b>408</b>
<b>3. ANTWOORDEN FIT QUIZ</b> .....	<b>415</b>
<b>4. BEHIND THE AUTHOR</b> .....	<b>421</b>
<b>5. DANKWOORD</b> .....	<b>427</b>

*Fitheid ondersteunt  
je overal bij.  
Het is geen doel  
op zich, maar een  
hulpmiddel om  
jouw grotere doelen  
te bereiken.*



'Om geen corona te krijgen kun je alleen  
maar afstand houden en niet besmet raken.  
Maar of je ernstige gevolgen krijgt van het  
virus, hangt voor een deel van je leefstijl af.'

- Professor Jaap Seidell

'In deze bijzondere tijd is het belangrijk om  
je hersenen fit te houden. Het verhoogt je  
weerstand en houdt je (mentaal) gezond.'

- Hersenstichting

'Bewegen versterkt je afweersysteem.'

- Professor Erik Scherder

'Sterke spieren zijn belangrijk bij het  
herstel van corona.'

- Anes over sport.nl

Dat mensen kwetsbaar zijn, laat de coronapandemie ons schrijnend zien. Een ongezonde leefstijl zoals het eten van ultra-bewerkte voeding, roken, gebruik van te veel alcohol, stress, inactiviteit en het hebben van een chronische ziekte zoals obesitas of hart- en vaatziekten maken ons nóg kwetsbaarder

# FIT-NA-COVID SPECIAL

**In deze special hebben we het nog eens over de periode die we allemaal hebben doorgemaakt, en leggen we uit hoe jij je kans kunt grijpen om je te wapenen tegen de ernst van ziektes.**

**Met Fit4Life maak je vervolgens gezondheid tot je nieuwe gewoonte.**

# SPECIAL

<b>1. FIT NA COVID</b> .....	<b>15</b>
Ervaringsdeskundige coronabesmetting dr. Stefan .....	15
Geschiedenis .....	18
Waarom .....	21
Hoe dan .....	29
Wat dan .....	34
Energie tips: VVV .....	38
Corona tips .....	39
Interessante websites .....	41
Elf vragen aan de expert Anne-Loes van der Valk .....	42

*Corona laat het belang van een gezonde leefstijl extra zien.*

*Deze special is opgesteld samen met covid-19 experts Anne-Loes van der Valk, fysiotherapeut en Marieke van Vessem, sportarts io.*

# 1. FIT NA COVID

## ERVARINGSDESKUNDIGE CORONABESMETTING DR. STEFAN



32 JAAR

Eind februari 2020: carnaval was in volle gang. Hossende menigten vonden hun weg door de straten van dorpen en steden in de provincies onder de grote rivieren. Onze huisartsenpraktijk was open, de zorg staat immers nooit stil. Ook al was er in de voorgaande jaren een verminderd zorgaanbod in deze week van feesten en partijen, deze keer was dat anders.

Er was een tegengestelde beweging gaande. Waar de ene familie nog zonder zorgen de winterzon opzocht en een weekje naar Oostenrijk of Noord-Italië ging, kwam de andere familie met een paar snotneuzen terug. Tegelijkertijd werd het carnaval in Nederland verstoord door een ziekmakende indringer. Was de bekende snotneus dit keer toch iets anders? Zou 'het virus' dan toch Nederland hebben bereikt?

Het was opvallend hoeveel patiënten met bovenste luchtwegklachten ik in februari 2020 al in de praktijk zag. Deze mensen hadden vaak tekenen van benauwdheid, irritatie aan de ogen en verandering in reuk en of smaak. Het spreekuur bleef zich vullen met mensen met deze klachten. Mijn werkwijze veranderde er niet door. De patiënten waren immers niet in Wuhan, Noord-Italië of Iran geweest. Handen schudden, even luisteren naar de longen, kloppen op de hoofdholtes, een kijkje in de keel; zeg eens aaa... . Onbewust bewust dat het tot een eigen coronabesmetting zou kunnen leiden.

vooraf... Bij terugkomst in de praktijk leek de wereld veranderd. Het nieuwe bericht van de GGD was duidelijk. Corona is onder ons en de maatregelen moeten zo snel mogelijk worden ingevoerd. Naast het stoppen met handen schudden werden er mondkapjes geïntroduceerd, werd er meer geventileerd, werden de kamers ontsmet, starten we met speciale 'coronasprekuren', veranderden we de looproutes in de praktijk, kregen we kledingvoorschriften (de huisarts droeg ineens een witte jas), en het zeg eens aaa in de keel kijken op het gewone spreekuur werd afgeschaft. In plaats hiervan kwamen speciale isolatiesprekuren oftewel 'COVID-19 sprekuren'.

Met veel onzekerheid maar met een grote hoeveelheid maatregelen op zak werkten we ons een weg naar meer kennis over het nieuwe virus. We kregen wekelijks nieuwe inzichten. En social media, nieuwe appgroepen met dokters en online webinars werden de nieuwe de manieren om kennis met elkaar te delen.

## GESCHIEDENIS



### WAKE-UP CALL

27 februari 2020. In een live-nieuwsuitzending las Bruno Bruins, de toenmalige minister van Medische Zorg (en Sport) op het ministerie van VWS een papiertje voor dat hem was aangereikt:

*"Er wordt mij bevestigd dat er een patiënt is met het coronavirus in Nederland. Het zou gaan om een man die verblijft in isolatie in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg."*



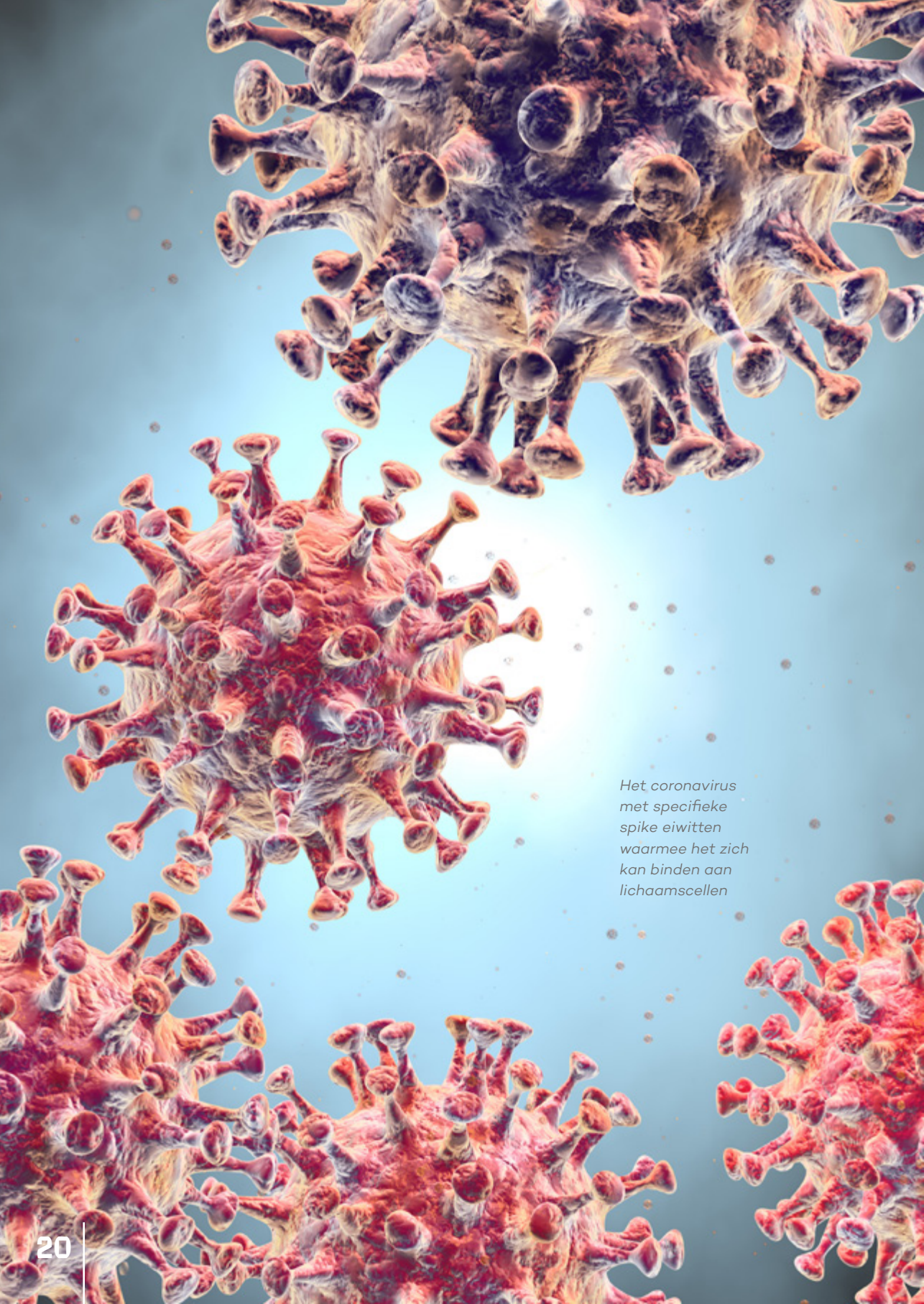
Sindsdien heeft 'het coronavirus' ons in zijn greep. Er is inmiddels vrijwel niemand meer die aan het virus, of aan de gevolgen ervan, heeft weten te ontkomen. Maar wat is dat virus eigenlijk? En komen we er ooit vanaf? Moeten we ermee zien te leven? En hoe gaan we om met het herstel? Voor antwoord op die vragen is het handig om eerst wat meer over virussen en de oorsprong te weten.

Virussen kennen we al heel lang. Denk maar eens aan het griepvirus, herpesvirussen, of HIV. In 1966 was het de Schotse virologe June Almeida die door haar elektronenmicroscopie keek en een grijs rondje zag met allerlei kleine uitsteeksels eromheen. Deze uitsteeksels, ook wel spikes genoemd, typeerden een groep aan menselijke ademhalingsvirussen die tot dat moment nog geen naam hadden gekregen. June Almeida vond dat de stekeltjes een soort halo rond het virus vormden, net als de corona rond de zon. De groep coronavirussen was geboren.

Met zijn corona – het Latijnse woord voor kroon – kan het coronavirus zich uitstekend binden aan (onder meer) menselijke cellen. Na binnendringen in een cel veroorzaken de meeste varianten van het virus in de mens een vorm van verkoudheid. Maar er bestaan ook dodelijke varianten die voor ziektes kunnen zorgen, zoals SARS en MERS.

Het SARS-coronavirus kennen we van de epidemie in Azië (2003), waaraan ongeveer 800 mensen overleden. Het MERS-coronavirus komt bij kamelen voor en kan op de mens worden overgedragen, dat was in 2014 het geval toen het virus zich verspreidde van Europa tot Oceanië, met ook twee infecties in Nederland.

Eind 2019 vond er in de Chinese miljoenenstad Wuhan een uitbraak plaats van een zeer besmettelijke longontsteking van onbekende oorsprong met een hoge morbiditeit en mortaliteit. In de maanden



*Het coronavirus  
met specifieke  
spike eiwitten  
waarmee het zich  
kan binden aan  
lichaamsellen*

daarna kwam men erachter dat het virus een tot dan toe onbekende variant van de coronavirussen moest zijn. Uiteindelijk kreeg het de naam SARS-CoV-2, wegens overeenkomsten met het SARS virus. Nu kennen we het virus onder de naam COVID-19 (Corona Virus Disease 2019).

Het virus verspreidde zich ontzettend snel. Dat deed het met steeds weer een net iets andere genetische code, we noemen dat een mutatie. Zo zorgt het virus voor de beste overlevingskans voor zichzelf. Hierdoor kennen we al duizenden varianten van het virus. Van een epidemie werd het al snel een pandemie, erkend door de wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organisation, WHO) op 11 maart 2020. Het was namelijk een nieuwe ziekte, die mensen infecteerde, zware klachten kon veroorzaken, en zich gemakkelijk onder de bevolking verspreidde. Inmiddels zijn er wereldwijd miljoenen mensen besmet met corona, en zijn er ongeveer 1,5 miljoen mensen aan overleden (november 2021).

## WAAROM



### VIRUSSEN, DIE KLEINE DEELTJES

Virussen zijn hele kleine deeltjes. Zo klein dat zelfs een lichtmicroscopie ze niet kan zien. Op zichzelf kan een virus helemaal niets. Het heeft namelijk een gastheer nodig – bijvoorbeeld cellen van de mens – om te kunnen leven en delen. Direct na het binnendringen in de cellen vermeerdert een virus zich ontzettend snel. Deze nieuwe virusdeeltjes komen vrij en besmetten andere cellen. Zo word je als gastheer ziek.

Het coronavirus is van mens op mens overdraagbaar, via direct contact en via druppeltjes in de lucht. Als iemand die het coronavirus heeft hoest of niest, komen er besmette druppeltjes in de lucht.

# ELF VRAGEN AAN DE EXPERT ANNE-LOES VAN DER VALK HART-VAAT-LONGFYSIOTHERAPEUT MASTER OF SCIENCE GERIATRIE WERK GROEP KNGF STANDPUNT FYSIOTHERAPIE BIJ PATIËNTEN MET COVID-19



## 1 WAT IS JOUW ROL BINNEN CORONA- BEHANDELING EN HERSTEL?

Het begon met de pandemie in Nederland begin 2020, toen veel mensen besmet terugkwamen uit Italië en Oostenrijk. We zagen dat mensen met corona erg ziek werden, maar we wisten op dat moment niet echt wat we ermee moesten.

We hadden literatuur uit China, maar die bleek achteraf minder betrouwbaar. Met een groep fysiotherapeuten in Nederland hebben wij de handen ineengeslagen. We hebben gezamenlijk een standpunt opgezet dat handvatten kon bieden aan collega's in de begeleiding en behandeling van coronapatiënten. Het initiatief begon vanuit een groep fysiotherapeuten die veel ervaring hebben met longziekten, omdat we dachten dat de schade door corona met name de longen zou treffen.

Mijn specialisatie is hart-, vaat- en longfysiotherapeut. Daarnaast ben ik geïnteresseerd in de organisatorische kant van ons vak, en zo ook het opstellen van richtlijnen. Toen ik door onze beroepsgroep KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie) werd

gevraagd om het standpunt mede op te zetten, kon ik daar geen nee tegen zeggen. Dit gaf een mooie kans om samen te werken en betekenis te geven aan het bestrijden van de pandemie.

Het standpunt blijft doorontwikkeld worden omdat we steeds meer te weten komen over het virus. Met een groep van veertien gespecialiseerde fysiotherapeuten bekijken we de nieuwe inzichten, zodat we ze kunnen meenemen in de nieuwe richtlijn. Naast het KNGF-standpunt werken ook de FMS (Federatie Medische Specialisten) en NHG (Nederlands Huisartsen Genootschap) continu aan multidisciplinaire richtlijnen, handreikingen, leidraden en standaarden, samen met de vele betrokken specialisten. Zo kunnen we samen het beste betekenen.

*'Corona gaf een mooie kans en versnelling in samenwerking tussen fysiotherapeuten, maar ook met andere specialisten betrokken in coronazorg.'*

## 2. WIE ZIJN ER BETROKKEN IN DE BEHANDELING EN HET HERSTEL VAN CORONA?

Er zijn veel zorgprofessionals betrokken. Hierbij kun je denken aan de huisartsen, fysiotherapeuten, longartsen, revalidatieartsen, maar ook diëtisten, ergotherapeuten, internisten, intensive care artsen, logopedisten, bedrijfsartsen, en inspanningsfysiologen. Allemaal hebben ze een belangrijke rol in de diagnose, de behandeling en of het herstel van het coronavirus.



# WARMING UP

**We geven je gelijk, de warming up is saai.**

**Het heeft je immers al moeite genoeg gekost om van de bank af te komen.**

**Het liefst wil je nu meteen vol aan de slag!**

**Maar een goede voorbereiding is het halve werk. Blessures voorkomen is beter dan genezen. Toch maar even doen dan, die**

**warming up. En na de warming up weet je ook meteen waarom jij fit wilt zijn!**

# WARMING UP

<b>1. VOORWOORD</b> .....	<b>55</b>
Fit: toen en nu .....	55
<b>2. FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT</b> .....	<b>63</b>
Hoe het idee voor dit boek ontstond .....	69
Fit4Life – hét doktersrecept .....	71
<b>3. FUNDAMENTALS</b> .....	<b>73</b>
Waarom zou je gezond willen zijn?! .....	73
Pak je regie .....	77
<b>4. DE UITDAGING</b> .....	<b>78</b>
Waar train jij voor? .....	78
Van motivatie naar gedrag en verandering in gewoonte .....	79
Yes, you can! .....	81
Hoe je met motivatie je gedrag beïnvloedt .....	84
Gewoonte .....	86
Meer lezen over motivatie? Boekentips van experts .....	88
App tips .....	89
<b>5. DE FIT QUIZ</b> .....	<b>90</b>
Hoe fit ben jij? .....	90
Stellingen .....	90
<b>6. FIT4LIFE PASPOORT</b> .....	<b>92</b>



# 1. VOORWOORD

## FIT: TOEN EN NU

De hele dag door verschijnen er posts van fitchicks op social media. De een nog slanker, strakker en fitter dan de ander. Ook op de covers van tijdschriften en boeken staan perfect afgetrainde lijven, niet zelden van BN'ers die ineens een sixpack hebben om u tegen te zeggen. Het lijkt wel of gezondheid en fit zijn dé hashtags zijn van deze tijd.

Op straat en in de parken stikt het van de joggers en hardlopers, al dan niet voorzien van een app of stappenteller. De mensen die niet zo van de snelheid zijn, zie je een bootcamp, een tai chi class of yogasessie doen in het plantsoen om de hoek.

Zelfs de generatie babyboomers – die wel oud wil worden, maar niet oud wil zijn – stort zich vol overgave op het brede aanbod van hippe diëten, nieuwe leefstijlen en boeken over gezondheid (inclusief dit exemplaar!) in een poging om hun eigen vergrijzing tot vertraging te brengen.

Maar laten we eerlijk zijn: gezond en fit willen zijn is niet ineens ontstaan, het is niet iets van 'deze tijd'. De wens om gezond te zijn is van alle tijden. Vandaag de dag is het fitte, super-strakke schoonheidsideaal daar misschien de kers op de taart van, maar in de basis is het eigenlijk altijd al 'gewoon' geweest om met je gezondheid bezig te zijn.

Met de disclaimer dat ik slechts arts ben en geen historicus, vind je hierna een klein overzicht van gezondheid door de jaren heen.



## VOOR IEDEREEN

Als vader of moeder van een jong gezin heb je alle ballen tegelijk in de lucht te houden. Ben je student, dan wil je niet de eerste zijn die naar huis gaat om te pitten. Ben je opa of oma, dan zul je waarschijnlijk nog graag vele jaren met je kleinkinderen op stap willen. Ben je ziek of heb je net een akelige diagnose gekregen, dan is een goede conditie je overlevingskans. En ben je pensionado, dan wil je misschien wel eindelijk eens die lange reis maken. Het maakt niet uit wie je bent en wat je doet, of in welke levensfase je zit, fit zijn ondersteunt je bij alles waar je voor komt te staan, en bij alles wat je nog wilt doen of te doen hebt. Fit zijn is geen doel op zich, maar wel een heel goed en krachtig hulpmiddel om jouw doel te bereiken. Welk doel dan ook.

## HOE HET IDEE VOOR DIT BOEK ONTSTOND

Er bestaan al veel boeken die je inspireren voor een fit bestaan. Ze hebben allemaal een eigen visie en een eigen achtergrond. De één gelooft in een veganistisch dieet, quinoa of groenteshakes, de ander in hoog intensief sporten en extra eiwitten.

Daar denk ik op mijn eigen manier over. In 2015 stak ik, samen met Emma Bruns, Baukje van den Heuvel en Gerrit Slooter, respectievelijk chirurg i.o. en chirurgen, de koppen bij elkaar. We hebben een stichting opgericht met de naam Fit4Surgery, met het geloof dat de zorg nóg beter kan. Met het doel om de vele kennis die er over gezond zijn en fitheid is, te vertalen naar de mensen waar we het dagelijks voor doen: de mensen aan wie we onze zorg verlenen als dat eens een keer nodig is. Zo ontstond het Fit4Surgery gezondheidsprogramma, waarin iemand in de aanloop naar zijn operatie in vier weken fitter wordt, om de operatie en de behandeling beter te doorstaan en daarna sneller te herstellen.

Die programma's bestaan toch al? Dat dacht ik ook. Maar niets bleek minder waar. We weten erg veel, met zijn allen. Hoe we gezond moeten eten. Op welke manier we moeten bewegen. Hoe vaak we moeten bewegen. En hoe we mentaal fit kunnen blijven. Een vertaling naar de dagelijkse praktijk, waarin al deze informatie laagdrempelig kan worden aangeboden, was er nog niet. Die kennis blijft nog te veel hangen binnen (concurrerende) zorgorganisaties, individuele onderzoeksgroepen of wetenschappelijke publicaties. In de zorg zijn we steeds meer gaan specialiseren. We werken allemaal in ons eigen vakgebied en samenwerking is een beetje achtergebleven. Daardoor was er ook geen gezamenlijke aanpak om jou te ondersteunen. Tot nu: Fit4Life. Voor jou.

Dit boek laat mijn visie op fit zijn zien, en beschrijft de reis die ik heb afgelegd om, na mijn promotie op Fit4Surgery, nu als huisarts in opleiding, kennis over een gezonde leefstijl beschikbaar te maken voor iedereen. Ik zie het als mijn taak om Fit4Surgery breder te trekken. Zodat iedereen zijn leefstijl kan aanpassen en kan profiteren van de kennis die ik heb opgedaan bij Fit4Surgery en als huisarts in spé. Mijn doel: iedereen Fit4Life!

Met dit boek breng ik, samen met vele experts, onze kennis direct aan jou over. Waar het gemiddeld zeventien jaar duurt voordat een nieuw idee voor de gezondheidszorg tot verbetering leidt, was het mijn doel om dit in vijf jaar te bereiken. Of het is gelukt? Oordeel zelf.

*Fitheid ondersteunt je overal bij.  
Het is geen doel op zich, maar  
een hulpmiddel om jouw grotere  
doelen te bereiken.*

# FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT

Dit boek helpt jou met je zoektocht naar fit zijn, naar de manier waarop jij fit wilt worden. Of je al bezig bent met fit worden of al fit bent en dat wilt blijven, of je ziek bent of juist ziekte wilt voorkomen: dit boek helpt je. Alles wat je nodig kunt hebben om Fit4Life te worden, vind je in dit boek. Nu is het aan jou.

Veel plezier,  
Stefan

## samen met de volgende fit experts,



**Prof. Erik Scherder**  
professor  
neuropsychologie



**Dr. Tessa Backhuijs**  
sportarts



**Dr. Pauline Dekker**  
longarts



**Prof. Francesco Carli**  
professor of anaesthesia



**Dr. Gerrit Slooter**  
chirurg



**Dr. Wanda de Kanter**  
longarts



**Prof. Jaap Seidell**  
professor voeding en  
gezondheid



**Anne-Loes van der Valk**  
fysiotherapeut



**Marieke van Vessem**  
sportarts i.o.



**Dr. Goof Schep**  
sportarts



**Dr. Emma Bruns**  
chirurg i.o.



**Dr. Ylva Onderwater**  
huisarts



**Kevin van Zantvoort**  
fitness coach en  
personal trainer

A close-up, side-profile photograph of a man with short dark hair and a beard, wearing a grey t-shirt. He is holding a black resistance band with both hands, pulling it taut. The background is a blurred indoor setting, possibly a gym. The lighting is warm and soft.

Hoe kun je fit(ter)  
worden, en wat heb  
je hiervoor nodig?

# WORK OUT

**Sporten, dat is toch zweten  
en moe worden?**

**Na dit hoofdstuk weet je wel beter.**

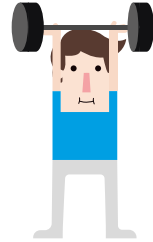
**Je krijgt er heel veel voor terug!**

**Kom van die bank af en ervaar het zelf!**

# WORK OUT

## 1. BEWEGING ..... 99

Spierballen en uithoudingsvermogen  
Conditie, kracht en balans



## 2. VOEDING ..... 163

Je bent wat je eet.  
Porties, voedingsstoffen en supplementen



## 3. INTOXICATIES ..... 245

Alles met mate(n)  
Roken, alcohol, medicatie en drugs



## 4. MENTAAL ..... 301

Je bent wat je denkt  
Zingeving, welzijn en slapen



# EN NATUURLIJK

## 5. DE PRAKTIJK ..... 367



# IN ELK HOOFDSTUK VIND JE

---



Quote

---



Ervaringsdeskundige

---



Geschiedenis

---



Waarom – de feiten

---



Hoe dan – inspiratie en integratie

---



Wat dan – tips en tricks

---



Tips!

---



Vragen aan de experts

---



De Fit4Surgery methode

---

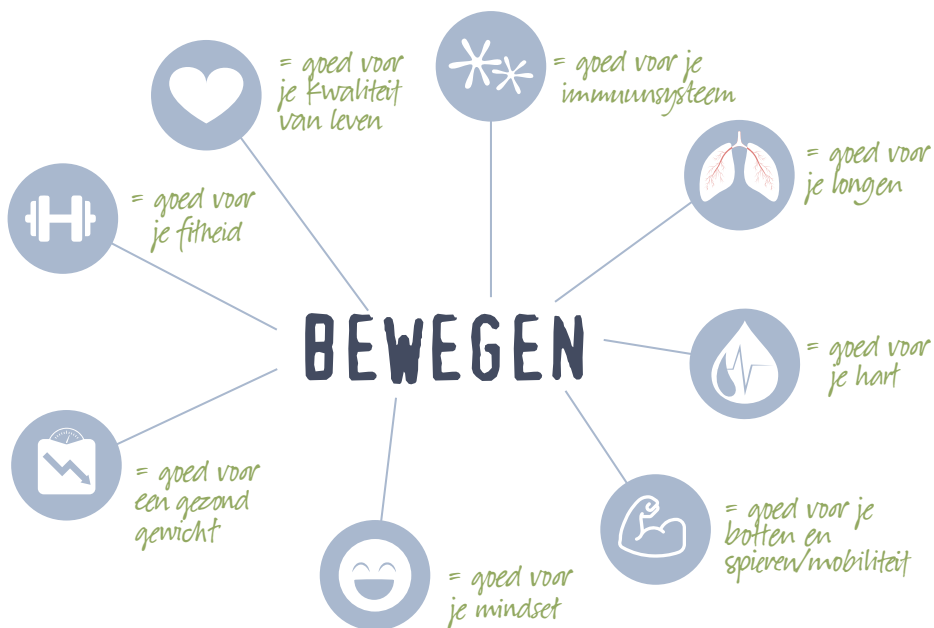


Boeken en app tips

al even over. Een niet zo fit lijf heeft tijdens het doormaken van een ziekte meer kans op complicaties, meer ligdagen in het ziekenhuis en zelfs meer kans op overlijden. Ook de mate waarin bijvoorbeeld chemotherapie wordt verdragen, wordt onder andere beïnvloed door hoe fit je bent. Fit zijn en fit worden zijn dus echt belangrijk, om meerdere redenen.

Het is erg belangrijk om een goede balans en stabiliteit te hebben, voor zowel jong als oud!  
Door balans- en spieroefeningen maak je de kans op blessures veel kleiner.

Hoe fit je bent, wordt niet alleen bepaald door je conditie, maar ook door kracht en balans. Hoe meer spieren, hoe groter je buffer aan eiwitten is. En hoe meer je gesteund wordt in je dagelijks leven.



Het lichaam heeft meerdere grote spiergroepen, zoals die van de armen en benen, de buik en de romp. Stevige spieren zorgen voor kracht en een goede balans. Zo maak je de kans op blessures een stuk kleiner. De kans op vallen vermindert, wat een pols of heupfractuur zou kunnen voorkomen. Met een goede balans heb je ook een betere houding en voorkom je onder andere rug-, knie- en voetproblemen.

Met sporten  
maakt je  
lichaam een  
'feel good'  
drug aan.

Door fit te zijn krijg je meer energie. En die kun je gebruiken om dingen te doen die je leuk vindt. Door te sporten stroomt er meer bloed naar je hersenen. Daardoor krijg je het gevoel gelukkiger te zijn. Dat komt door het stofje endorfine, ook wel de 'natuurlijke feel good drug' genoemd. Door voldoende lichaamsbeweging kun je ook de baas worden over bepaalde ziekten. Zo kun je ervoor zorgen dat je suikerspiegel minder schommelt of dat je zelfs geen insuline meer nodig hebt. Door te sporten loop je ook minder kans op het krijgen van een hartinfarct of herseninfarct, en door regelmatig te sporten kun je letterlijk en figuurlijk beter in je vel komen te zitten. Je zelfvertrouwen krijgt een boost, en je kunt trots zijn op jezelf. Sporten en fit zijn helpen ook nog eens tegen stress, en vaak slaap je er ook beter door.

Dat lijken me voldoende redenen om te gaan bewegen!

# WAAROM HET FIT4SURGERY PROGRAMMA WERKT

De experts, **dr. Gerrit Slooter** (chirurg) en **dr. Goof Schep** (sportarts) vertellen in dertien vragen en antwoorden over het succes van het Fit4Surgery programma.



Het Fit4Surgery programma bestaat uit een combinatie van conditie en krachttraining, voedingsadvies, voedingssupplementen zoals vitamines en eiwitten, het aanpassen van voeding op training, stoppen met roken en drinken van alcohol, mentale ondersteuning en waar nodig optimalisatie van ziekten zoals suikerziekte. In vier weken tijd worden mensen top fit gemaakt door drie keer per week matig tot hoog intensief te trainen, en dagelijks minimaal een uur te bewegen.



## 1. WAT IS HET SUCCES ACHTER HET FIT4SURGERY PROGRAMMA?

**Dr. Goof Schep:** Dat is de omslag in denken. Voordat Fit4Surgery bestond, zagen we mensen een afwachtende rol aannemen. Hun belangrijkste vraag leek: wanneer word ik ziek en wanneer ben ik aan de beurt voor een behandeling of operatie. 'Bankhangen tot je behandeld wordt,' zeg maar. Tegenwoordig zijn mensen al bezig met fit te worden voor hun herstel van morgen. Mensen kunnen en willen actief bezig zijn met hun gezondheid. Doordat de Fit4Surgery training goed is opgebouwd, merk je dat je week na week sterker wordt. Dat motiveert! Met een fit en gezond lijf kun je zelfs ziekten voorkomen.

**Dr. Gerrit Slooter:** Fit4Surgery is een succes omdat de deelnemers erg gemotiveerd zijn. Ze kunnen zelf een bijdrage leveren aan de kans op een goed herstel en doen dat graag. Ze voelen zich iedere dag fitter worden en staan positiever in hun behandeling. Daarnaast is Fit4Surgery een samenwerking tussen vele professionals. Dit is uniek en nooit eerder vertoond. De kracht van het programma is dat het alle factoren aanpakt om fit te kunnen worden.

## 2. WAT IS HET BELANGRIJKSTE ONDERDEEL VAN FIT4SURGERY?

**Gerrit:** Het trainen van de conditie en de kracht lijken het belangrijkste. Maar zonder eiwitten, goede voeding en mentale weerbaarheid is het effect duidelijk minder. Juist de combinatie van trainen en voeding plus supplementen geeft de extra boost die je nodig hebt voor een leefstijlverandering.



## TOMATENQUICHE MET NOTEN (ZONDAG)

Deze quiche maak je met een deeg van volkorenmeel, magere kwark en kruiden.

2 personen | 30+ minuten | hoofdgerecht

### INGREDIËNTEN

10 blaadjes salie of 1 theelepel  
gedroogde basilicum + verse  
basilicum of 4 takjes tijm  
150 gram volkorenmeel  
75-100 gram magere kwark  
olie  
500 gram gemengde tomaten  
2 eieren

100 ml halfvolle yoghurt  
1 teentje knoflook  
peper  
25 gram ongezoeten  
macadamianoten

bakvorm met doorsnee van ca. 22 cm

### BEREIDING

Was de salie. Knip de helft van de salie klein of gebruik basilicum of tijm. Meng het volkorenmeel met de kwark en de klein geknipte salie, gedroogde basilicum of wat tijm. Voeg eventueel een lepel koud water toe en kneed snel tot een deeg. Laat het afgedekt 30 minuten

in de koelkast rusten. Warm de oven voor op 175 °C. Bestrijk de vorm met olie. Rol het deeg uit en bekleed hiermee de vorm. Bak de bodem 20 minuten in de hete oven. Was de tomaten. Halveer kleintjes en snijd grotere in plakken. Klop de eieren los en klop er de yoghurt door. Pers de knoflook erboven en maak het mengsel op smaak met peper. Bestrijk de bodem met het yoghurtmengsel. Verdeel de tomaten erover, de kleine met de snijkant naar boven. Bak de quiche onderin de hete oven in ca. 25 minuten gaar. Hak de macadamia's grof en strooi ze over de quiche. Garneer met de rest van de blaadjes salie, basilicum of takjes tijm.

### **Ingrediënten over?**

**KWARK:** gebruik een schone lepel om wat uit het pakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de kwark afgedekt in de koelkast maximaal 4 dagen. Kwark is ook lekker op brood met kruiden of fruit. Of maak er een lekker toetje van.

### **Informatie over dit recept**

Bij ei kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor vrije uitloop, biologisch of Beter Leven.

Past in dieet:

- met weinig zout
- bij verhoogd cholesterol
- bij diabetes

### **Voedingswaarden per persoon**

Energie	530 kcal	Eiwit	20 gram
Vet	20 gram	Zout	0,3 gram
<i>wv verzadigd vet</i>	4 gram		
Koolhydraten	60 gram		
<i>wv suikers</i>	10 gram		
Vezels	10 gram		

weten we dat gedragsverandering vaak pas echt succesvol is, als je je nieuwe gewoonte een jaar hebt kunnen volhouden.

*De gemiddelde roker heeft 6 tot 13 stoppogingen nodig.*

Als je voldoende gemotiveerd bent en al iets weet over stoppen met roken, kun je óf zelf stoppen met roken, óf dat met hulp van middelen of een begeleider doen. Weet dat de gemiddelde roker zes tot dertien stoppogingen nodig heeft. Zorg er daarom voor dat je precies weet waarom je wilt stoppen, hoe je dat wilt doen en wat je kunt verwachten. Hoe meer je weet, hoe beter het zal gaan. Als je hulp zoekt heb je een ruime keuze uit de effectieve programma's die vaak ook door de zorgverzekeraar worden vergoed. Je kunt je huisarts vragen of hij je wil verwijzen.

De succesvolle stoppen met rokenprogramma's bestaan uit intensieve begeleiding (bespreken van je motivatie, informatie), al dan niet met nicotinevervangende pleisters, kauwgom of tabletten.

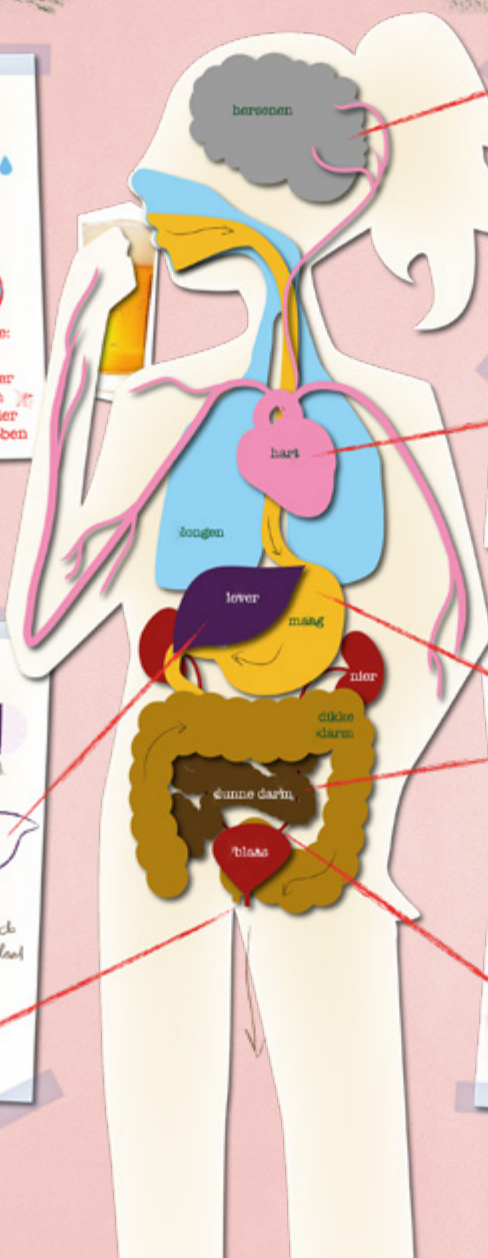
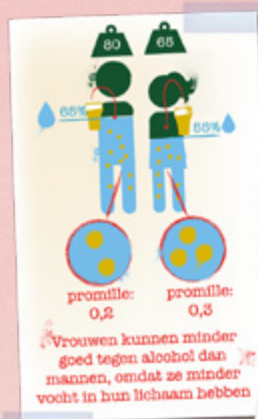
Nicotine vervangende middelen kunnen je helpen om ontweningsverschijnselen tegen te gaan. Nicotine bestaat in tabletvorm, in pleisters en als kauwgom. Bedenk wel, dat je nicotineafhankelijkheid dus blijft bestaan zolang je deze middelen gebruikt. Als je ze gebruikt, dan kunnen ze in stappen worden afgebouwd.

## STOPPEN MET ALCOHOL

Hoe werkt alcohol eigenlijk in het lichaam? Zie hiernaast de weg van je glas tot plas.



# VAN GLAS TOT plas



## 20 VRAGEN AAN DE EXPERT

PROF. DR. ERIK SCHERDER

HOUGLERAAR NEUROPSYCHOLOGIE



*Gezondheid zit  
tussen je oren.*

**1. JE HEBT EEN DRUKKE BAAN ALS PROFESSOR, JE BENT OOK NOG EENS OPLEIDER, JE GEEFT LEZINGEN, HEBT EEN GEZIN EN NOG VEEL MEER, HOE BLIJF JE FIT?**

Het antwoord is vrij simpel. Bewegen heb ik verwerkt in mijn dagelijkse leven. Ik fiets alles, minimaal een uur per dag, op een gewone fiets, geen e-bike. Van en naar het werk. Maar ook als ik naar patiënten toe ga, doe ik dat op de fiets. Ga ik ergens heen met de tram, dan stap ik wel eens een halte eerder uit en dan loop ik het laatste stuk. En ik sport daarnaast twee keer in de week 45 minuten, om kracht te trainen. Want als je ouder wordt is ook krachttraining echt belangrijk.

## **'EEN LEKKERE DAG, IS EEN VERLOREN DAG.'**

Het is hoogst noodzakelijk dat we afstappen van het idee dat een 'goed' leven een rustig leven is. Een groot deel van het weekend op de bank, of op vakantie vastgeplakt aan een strandstoel, is voor de hersenactiviteit geen goed plan. Mocht je vandaag denken: gut, wat is het rustig, dan gaat er dus iets niet goed. Dan is het tijd om iets uitdagends te doen, of tenminste een flink stuk te bewegen. Het zorgt voor minder stress, voor meer geluk en is dus beregoed voor de grijze en witte stof tussen je oren.

## **2. DUS JE HOUDT JE AAN DE BEWEEGNORM?**

Ja, maar de beweegnorm vind ik eigenlijk heel slecht in Nederland. Die bestaat uit een half uur per dag actief zijn, verdeeld over de dag. Je moet wel heel ziek of druk zijn om dat niet te halen.

## **3. DE BEWEEGNORM ZOU DUS BETER KUNNEN. WAT ZOU JE ADVISEREN?**

Er zijn twee dingen belangrijk. Het eerste is: voorkom dat je zit. Of ga in iedere geval om de 45 minuten bewegen. Loop naar de printer, haal koffie, doe iets. Daarnaast is het belangrijk dat je naast je zittende bestaan voldoende aan beweging doet. Als je gaat kijken naar de positieve effecten van bewegen op je brein, dan moet je toch wel 25 minuten achter elkaar actief zijn. De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat je meer dan 350 minuten per week moet bewegen. Daar kan ik mij meer in vinden dan dat halve uur, dat in Nederland als norm gesteld wordt.

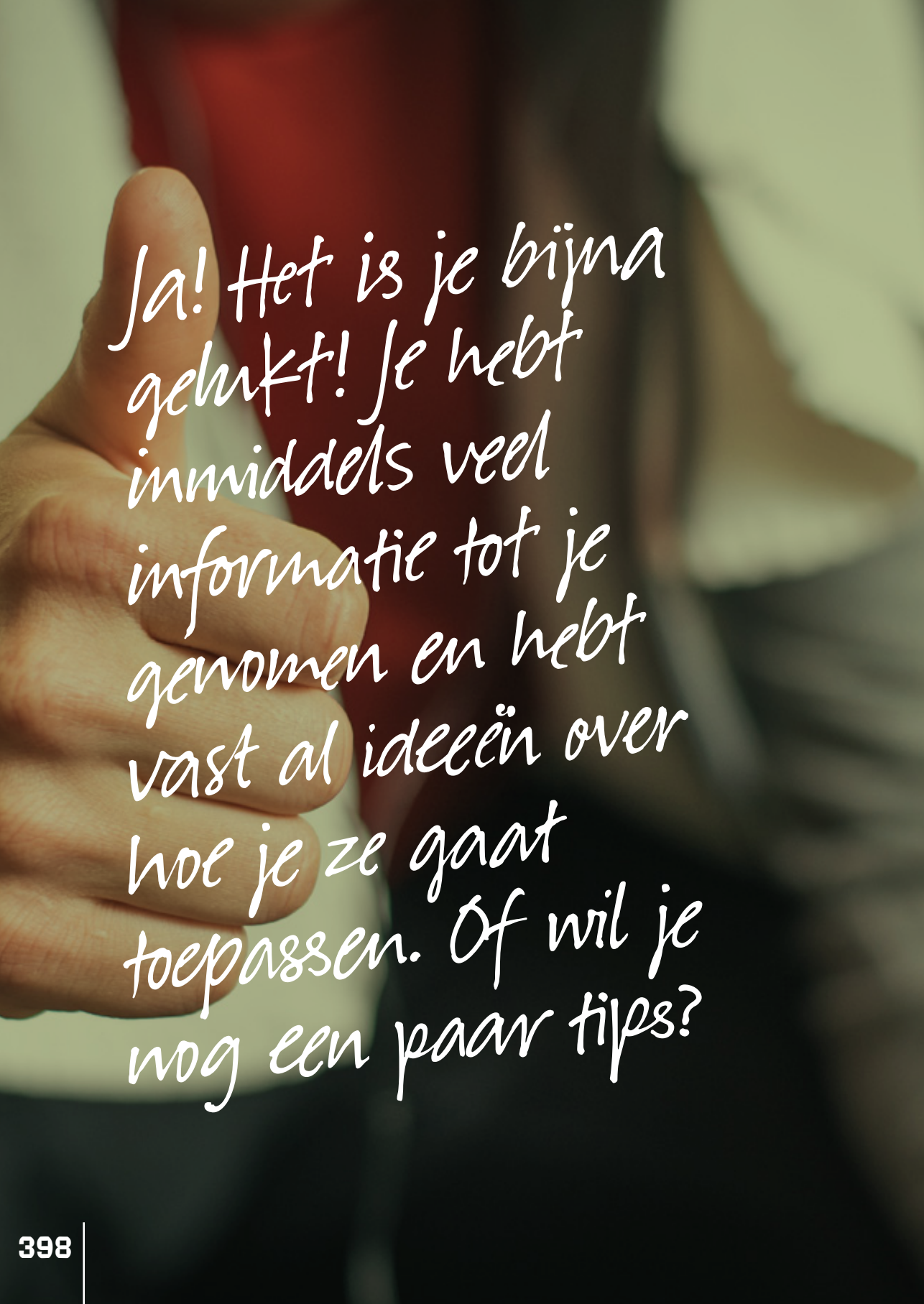


## ADVIES VAN DE DOKTER

Soms denk je liever even niet aan sporten of actief zijn. Dat kan komen door stress, drukte op het werk of allerlei kwaaltjes, waardoor het moeilijker is om je in te spannen, al dan niet veroorzaakt door ziekte. Voor veel van deze kwaaltjes zijn echter oplossingen, zodat je je beter kunt voelen en je toch in staat bent aan je fitheid te werken. We noemen er een aantal:

### Pijn

- ..... Pijn kan verschillende oorzaken hebben, en ook het gevolg zijn van ziekte. Het is belangrijk dat je arts nadenkt over de (meest waarschijnlijke) oorzaak van jouw pijn, zodat hij het juiste advies kan geven. Verschillende soorten pijn vragen ook om verschillende soorten behandeling. Zo bestaat er onder andere zenuwpijn, wondpijn en spierpijn, die allemaal een andere oorzaak hebben, en dus ook een andere behandeling vergen.
- ..... Als medicatie een optie is, dan zijn dit de bekendste medicijnen tegen pijn: Paracetamol is de meest onschuldige pijnmedicatie en mag tot maximaal drie tot vier keer per dag 1000 milligram worden ingenomen. NSAID's zoals Ibuprofen of Naproxen kunnen klachten geven aan de maag. Ze moeten meestal samen met een maagbeschermer worden gebruikt. Heb je nierproblemen? Neem deze medicatie dan niet. Morfine is zware pijnstilling die voor verschillende indicaties wordt ingezet, meestal voor kortere duur en altijd in overleg met je arts. Voor zenuwpijnen bestaat er medicatie die in lagere dosering voor zenuwpijn werkzaam kan zijn en in hogere dosering ook je gemoedstoestand kan beïnvloeden (onder andere Amitriptylline, Nortriptylline, Pregabaline). Ook deze medicatie is alleen op recept verkrijgbaar en het duurt vaak enkele weken voor het gewenste effect is bereikt.

A close-up photograph of a hand holding a red pen. The hand is positioned on the left side of the frame, with the pen held between the thumb and index finger. The background is blurred, showing a person's arm and shoulder. Overlaid on the image is handwritten text in white ink, which reads: "Ja! Het is je bijna gelukt! Je hebt inmiddels veel informatie tot je genomen en hebt vast al ideeën over hoe je ze gaat toepassen. Of wil je nog een paar tips?"

Ja! Het is je bijna gelukt! Je hebt inmiddels veel informatie tot je genomen en hebt vast al ideeën over hoe je ze gaat toepassen. Of wil je nog een paar tips?

# COOLING DOWN

**Na het sporten wil je het liefst zo snel mogelijk je rust nemen. Deze cooling down in het boek helpt niet alleen om je spierpijn te voorkomen, het vormt tevens jouw eigen FIT paspoort om je nog eens extra goed te voelen over je prestaties!**