

Uw gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl draagt bij aan balans in het leven en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en conditie. Leefstijl kan een rol spelen bij het ontstaan en voorkomen van vele aandoeningen waaronder, hart- en vaatziekten, suikerziekte type 2, geheugenverlies en kanker. Gezond eten, weinig alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen kan nuttig zijn, ook als u al ziek bent.

Bekijk de video op de website (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/batch>).

10 tips voor een gezonde leefstijl

1. Rook niet.
2. Blijf op een gezond gewicht: BMI (Body Mass Index): 18.5 - 25 (BMI= gewicht/lengte²)
3. Beweeg minstens 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, matig intensief (fietsen, wandelen). Doe 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Voorkom langdurig stilzitten.
4. Eet meer vers en onbewerkt, volkoren producten, groente (250 g/dag), fruit (2 stuks/dag), peulvruchten, noten, vis, eieren en gevogelte, verdeeld over 3 verzadigende maaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes.
5. Eet met mate: rood vlees (rund-, varkens-, lamsvlees). Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel: bewerkt vlees en vleeswaren, fast food, gebak, koekjes, snoep, snacks, pakjes en zakjes met veel (ongezond) vet, suiker en zout.
6. Drink per dag 1,5 - 2 liter water en/of thee of een paar kopjes koffie, zonder suiker.
7. Drink zo min mogelijk suikerrijke dranken: frisdrank, (vers geperste) sappen, zuivel dranken met toegevoegde (vruchten-) suikers.
8. Drink liever geen of zo min mogelijk alcohol: niet meer dan 1 glas per dag.
9. Slaap voldoende: gemiddeld 7-8 uur, zoveel mogelijk in een vast ritme.
10. Voorkom chronische stress. Zorg voor voldoende ontspanning: alleen en met anderen.

Leefstijlroer

In het leefstijlroer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-11/gezonde-leefstijl-leefstijlroer.pdf>) vindt u tips voor het verbeteren van uw leefstijl.

Praat er over met uw zorgverlener

Wat is nu eigenlijk een gezonde leefstijl? En hoe start u daarmee? Veel mensen vinden dat moeilijk. U kunt met uw zorgverlener bespreken welke stap u hierin zelf al kunt nemen.

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft een Leefstijlloket

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis>). Dit is bedoeld voor iedereen die aan de slag

wil met het verbeteren van zijn of haar leefstijl, maar niet goed weet hoe en hier graag meer informatie over wil.

Code ORG-036