25 GEZONDHEIDS-EXPERTS GEVEN JE HUN ULTIEME TIP MEE

Één gouden raad

Als je je patiënten één tip zou geven, welke zou dat dan zijn? We vroegen het aan enkele professionals die zich elke dag bekommeren over ons lichaam en onze geest.

HENDRIK CAMMU, HOOGLERAAR GYNAECOLOGIE EN SOCIALE GENEESKUNDE AAN DE VUB

1 Laat je vaccineren

"Met een kleine inspanning kun je je beschermen tegen vreselijke ziektes zoals polio, hepatitis A en B, baarmoederhalskanker, mazelen... De vaccinatie tegen difterie, tetanus en kinkhoest moet je om de tien jaar laten vernieuwen. Voor 65-plussers is het griepvaccin belangrijk, net zoals het pneumokokkenvaccin, dat beschermt tegen long- en hersenvliesontsteking."

MARY-ROOS NIJS, TRAINER/COACH BIJ INNER WELLNESS

4 Wees mild voor jezelf

"**Stop met jezelf te bekritiseren.** Natuurlijk moet je kunnen leren uit je fouten en is zelfevaluatie soms nodig, maar veel mensen boren zichzelf voortdurend de grond in met negatieve gedachten. Wees wat liever voor jezelf. Zoek naar de positieve, goede kanten in jezelf en focus daarop. Alleen zo kun je leren om van jezelf te houden: een belangrijk fundament om sterk in het leven te staan." (innerwellness.be)

CATHERINE DE MAEYER, CARDIOLOGE

2 Kijk uit voor verborgen suikers

"Dat er in frisdrank veel suiker zit, weten de meeste mensen wel, maar let ook op voor verborgen suikers. We onderschatten vaak hoeveel suikers we binnenspelen. Een fruityoghurtje, bijvoorbeeld, klinkt erg gezond, maar kan tot 8 gram suiker bevatten. Ook zogenaamd 'gezonde' koeken zijn vaak heel suikerrijk, net zoals bepaalde populaire aperitieven zoals gin-tonic, of kant-en-klare boterhamslaatjes uit de supermarkt of van bij de slager. Net zoals te veel vet kan te veel suiker leiden tot overgewicht en metaboolsyndroom – een verzamelnaam voor klachten zoals een verhoogde cholesterol of bloedsuikerspiegel. Dit zijn twee belangrijke risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Je lichaam heeft er dus alle belang bij om niet te veel suiker te eten. **Vrouwen eten best niet meer dan 25 gram toegevoegde suiker per dag** – dat zijn ongeveer 6 theelepels. Voor mannen is dat 37,50 gram, of 9 theelepels."

JAGO CROL, LOOPBAANBEGELEIDER BIJ GROW-2

3 Zie je energielekken onder ogen

"Sta regelmatig stil bij je job, ook al ben je niet meteen ontevreden met wat je doet. Noteer een tijdlang elke dag in een schriftje je 'energiegevers' en 'energielekken'. **Waar krijg je energie van, wat kost je energie?** Waar heb je vandaag voldoening uit gehaald of wat heeft een verschil gemaakt? Kun je dagen-of wekenlang weinig positiefs schrijven, of blijken je energielekken veel groter dan je energiegevers, onderneem dan actie. Ga praten met je leidinggevende of zoek hulp via loopbaanbegeleiding."

ELS DUFRAIMONT, GYNAECOLOGE IN HET IMELDAZIEKENHUIS BONHEIDEN

5 Overdrijf niet met intieme hygiëne

"De 'propercultuur' gaat soms te ver. Veel vrouwen gebruiken dagelijks een inlegkruisje, scheren al hun schaamhaar weg, wassen zich elke dag grondig met zeep... We denken dat dat nodig is om onszelf schoon te houden, maar eigenlijk gaan we veel te agressief om met onze vagina en schaamlippen. Stop daarmee! Wees lief voor je vagina. Stop met scheren. Je schaamharen zijn een natuurlijke bescherming van je huid: als je alles glad scheert, zul je sneller last krijgen van irritaties of zelfs allergische reacties op bepaalde kledingstoffen. Overdrijf niet in je intieme hygiëne. Was je vagina met een pH-neutrale zeep of een zachte babyolie. **Speciale zepen voor intieme hygiëne zijn niet nodig: ze doen vaak meer kwaad dan goed en drogen je vagina uit.** Heb je geen bloedverlies, draag dan geen inlegkruisje of maandverband. Witverlies is heel normaal en hoef je niet te bestrijden. Kort gezegd: respecteer je lichaam zoals het is en grijp niet te veel in. Geef je intieme zone liever wat minder dan te veel aandacht."

6 **KRIS STEYAERT**, TANDARTS Flos je tanden elke dag

"Je tanden elke dag poetsen is niet genoeg. Je moet ook dagelijks flossen. Of je nu met een gewone of een elektrische tandenborstel poetst, **de borstelharen gaan niet volledig tussen de tanden.** De tandsteen die daar blijft kleven, kan het tandvlees doen ontsteken, wat kan leiden tot parodontitis, een ontsteking waarbij ook het kaakbeen rond je tanden wordt aangetast. Ook de meeste gaatjes tussen de tanden ontstaan om die reden. Afhankelijk van hoeveel plaats je hebt tussen je tanden kun je flosdraad of interdentale borsteltjes gebruiken."

GEERT VINDEVOGEL, ERGONOMISCH ADVISEUR BIJ HEALTH2WORK

7 Wissel zitten en rechtstaan zo veel mogelijk af

"We zitten met z'n allen te veel en te lang, en dat verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, en diabetes type 2. Heb je een bureaujob, blijf tijdens het werken dan zo veel mogelijk in beweging. **Zit niet langer dan een halfuur in dezelfde houding.** Ga, als dat kan, na dertig minuten zitten een halfuur rechtstaand werken aan een stabureau. Afwisselen tussen zitten en staan doet je hart sneller slaan."

LIEVE PENSAERT, DIËTISTE EN SPORTVOEDINGSDESKUNDIGE

10 Eet de helft minder

"Het beste dieet? Dat is het EDHM-dieet: eet de helft minder. We eten standaard te veel. Kleinere porties zouden heel veel gezondheidsproblemen kunnen voorkomen. **Een hoofdmaaltijd mag eigenlijk maar zo groot zijn als je twee vuisten.** Dat lijkt weinig, maar zeker voor mensen die de neiging hebben om overgewicht te ontwikkelen, is dat voldoende. Kleinere borden kunnen de controle over je porties vergemakkelijken. Omdat je bord vol ligt, eet je minder, maar heb je toch het idee dat je genoeg gegeten hebt."

ELKE VAN LINTHOUT, SCHOONHEIDSSPECIALISTE BIJ SILK & CEDAR

Reinig je huid zorgvuldig, 's morgens én 's avonds

8 "Een goede huidverzorging bestaat uit drie stappen: reinigen, hydrateren en beschermen tegen de zon. Reinig elke dag je huid, ook al gebruik je geen make-up. Je huid wordt immers ook vuil door aanrakingen van je eigen handen, luchtvervuiling... Gebruik zowel 's morgens als 's avonds een reinigingsmelk of -lotion. Dat is ook belangrijk voor de hydraterende crème die je nadien smeert: **in een gereinigde huid zal een crème beter intrekken.** Denk niet 'hoe duurder, hoe beter' wanneer je een dagcrème koopt. Zoek vooral een crème die past bij jouw huid. Een aparte nachtcrème helpt wanneer je huid een extra kan gebruiken, maar één crème voor 's morgens en 's avonds is ook prima. Ook enkele druppels serum kunnen je huid een boost geven."

TOM EVENEPOEL, COÖRDINATOR VAN DE DRUGLIJN

12 Drink eens een tijdje geen alcohol

"Gun je lichaam en geest een pauze en las eens een alcoholbreak in. Een maand lang geen alcohol, zoals we met Tournée Minerale proberen te doen, doet je stilstaan bij routines en hoe vanzelfsprekend – misschien té vanzelfsprekend – alcohol is. Haast iedereen ondervindt er wel een voordeel van: **je huid droogt minder snel uit, je voelt je minder suf, je slaapt gezonder en beter, en krijgt minder calorieën binnen,** wat helpt voor een gezond gewicht. Is zo 'n totale break te hoog gegrepen of niet jouw ding? Hou je dan liefst aan de richtlijn: drink niet meer dan 10 glazen alcohol per week, spreid die over meerdere dagen in de week en drink sowieso een aantal dagen niet." (druglijn.be)

ILSE DE BLOCK, DIRECTEUR VAN DE OPVOEDINGSLIJN

9 Besef dat opvoeden niet perfect moet zijn

"Kinderen grootbrengen gaat meestal niet vanzelf. Twijfels, onzekerheden, de zoektocht naar een aanpak die misschien wél werkt: het hoort er allemaal bij. Relativeer en accepteer dat de opvoeding niet altijd perfect zal lopen zoals je gedacht of gepland had. Dat zal je rust geven, en **die rust zal jouw gezondheid én die van je kinderen ten goede komen."** (opvoedingslijn.be)

THOMAS MASELIS, DERMATOLOOG

Bescherm je huid tegen de zon

11 **"De enige manier om rimpels echt te voorkomen,** is door al vanaf jonge leeftijd je huid te beschermen tegen de zon. Dat doe je door op zonnige dagen de schaduw op te zoeken, een hoedje op te zetten, kleren te dragen die je huid bedekken... Gebruik op volwassen leeftijd een dagcrème met zonnefactor, ook in de winter."

ANNELIES SMOLDERS, PSYCHOTHERAPEUTE EN SLAAPEXPERT

13 Slaap béter, niet langer

"Slaapkwaliteit is even belangrijk als de duur. Focus je niet te veel op een vast uur. **Ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt.** Als je elke dag op hetzelfde uur opstaat en op hetzelfde uur de dag begint af te bouwen, is de kans groot dat je ook telkens op hetzelfde uur die slaperigheid zult voelen, maar dat hóéft niet. Voel je je nog niet slaperig, ga dan nog niet naar bed, ook als dat betekent dat je vroeger of later dan je partner gaat slapen." (Info: starttosleep.be)

BRUNO VINCKE, OOGARTS IN DE PINTE EN HET AZ OUDENAARDE

14 Laat je kinderen niet te veel naar schermpjes turen

"In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is het niet schadelijk voor je ogen om veel achter de computer te zitten. Je zicht zal er niet door achteruitgaan, of toch niet bij volwassenen. Bij kinderen moet je wél opletten. **Zeker wanneer bijziendheid in de familie zit, verhoogt het risico op bijziendheid aanzienlijk** wanneer kinderen veel naar het scherm van een computer, tablet of smartphone staren. Beperk hun schermtijd en laat hen veel buiten spelen, zodat hun ogen genoeg aan natuurlijk daglicht blootgesteld worden."

FILIP LARDON, KANKERSPECIALIST AAN DE UNIVERSITEIT VAN ANTWERPEN

Stop met roken, of nog beter: begin er niet aan

16 "Zelfs één sigaret is immens schadelijk. Tabak is de meest verspreide en duidelijkste, krachtigste veroorzaker van kanker ter wereld. **Roken veroorzaakt 30 procent van alle sterfgevallen als gevolg van kanker,** en is verantwoordelijk voor ongeveer 80 tot 90 procent van alle gevallen van longkanker. Ook de kans op kanker op de tong en in de keel, slokdarm, maag, lever en nieren wordt groter. En dan hebben we het nog niet over alle andere vreselijk schadelijke effecten op longen, hersenen, hart..."

CATHERINE GOEDGEZELSCHAP, KINESITHERAPEUTE BIJ GEZONDHEIDSCENTRUM MECHELEN

Adem bewust

19 "Onze ademhaling wordt onbewust geregeld, maar het is goed om er af en toe wél bij stil te staan. Neem je tijd om zacht in en uit te ademen. Hou je schouders laag en je buik ontspannen, draag liefst geen strakke broeken. Laat de lucht vrij stromen langs neus en mond door je neusvleugels open te houden en je tanden en je lippen los van elkaar te houden. **Dit helpt om je rug, nek en schouders vrij te houden van spanningen.** Vrij ademen maakt je spieren en gewrichten soepel, verbetert de doorbloeding... Het is belangrijk bij de behandeling bij spierspanningen, gewrichtsblokkades en zenuwinklemming, maar ook bij hoofdpijn, tandenknarsen en verteringsklachten."

TOM TEULINGKX, SPORTARTS

Zet bewegen in je agenda!

15 "Beweging, en bij uitbreiding sporten, moet deel uitmaken van je dagelijkse bezigheden, net zoals eten, drinken, slapen en werken. Bewegen is ons beste én goedkoopste medicijn. **De gekende 10.000 stappen per dag – 8000 voor 65-plussers – zijn een goede houvast.** Zorg voor dagelijkse lichte beweging zoals huishoudelijk werk, wandelen, trappen doen... Combineer met 150 minuten per week matig intensieve beweging zoals fietsen of stevig stappen, of 75 minuten per week intensief sporten."

WIM SLABBINCK, SEKSUOLOOG

Vertel je partner wat je fijn vindt

17 "Veel koppels praten zelden over seks, en als ze het wél doen, is het vaak omdat er problemen zijn. **Praat niet enkel negatief over seks, maar doe dat vooral ook als het wél goed loopt.** Sta stil bij wat je fijn vond en vertel dat ook aan je partner. We gaan er vaak van uit dat onze partner perfect weet wat we willen, maar dat is absoluut niet waar. Spréék over wat je leuk vond, ook al lijkt het intussen vanzelfsprekend. Je dankbaarheid uiten kan op seksueel gebied een zeer krachtig middel zijn."

ALEXANDRA VERMANDEL, COÖRDINATOR EN BEKKENBODEMTHERAPEUTE AAN DE KLEIN BEKKEN KLINIEK VAN HET UZA

18 Train élke dag je bekkenbodemspieren

"Goed gecontroleerde en getrainde bekkenbodemspieren kunnen heel wat verborgen vrouwenleed, zoals urineverlies, maar ook stoelgangproblemen of verzakking van de blaas of darmen, vermijden. Zorg daarom dat je bekkenbodemspieren in goede conditie zijn door ze dagelijks te trainen. **Trek ze samen zodat ze sluiten, lift ze omhoog en laat weer los. Herhaal deze beweging ongeveer zestig keer per dag, élke dag.** Het kost je niet meer dan drie tot vier minuten. Je moet de oefening zo kunnen uitvoeren dat niemand iets aan je merkt. Enkel je bekkenbodemspieren mogen bewegen, niet je buik en je billen. Ga ook even langs bij een gynaecoloog of bekkenbodemspecialist om te laten controleren of je de oefening op de juiste manier uitvoert. Na verloop van tijd moet je de spieren enkel – maar wel levenslang – nog onderhouden. De oefeningen kun je perfect doen voor het rode licht of in de file, terwijl je televisie kijkt, voor het slapengaan, ná het plassen..."

SEBASTIAAN ENGELBORGHS, NEUROLOOG BIJ DE UNIVERSITEIT VAN ANTWERPEN EN HET UZ BRUSSEL

20 Eet gezond, da's ook goed voor je hersenen

"We hebben lang gedacht dat we dementie niet kunnen voorkomen, maar dat blijkt niet te kloppen. **Niet enkel je leeftijd en je genen hebben een invloed op je risico op dementie, ook je levensstijl** – en die heb je zelf in de hand. Zorg dus voor voldoende lichaamsbeweging, gezonde voeding, een gezond gewicht... Wat goed is voor het hart, is ook goed voor het brein. Zeker vanaf de middelbare leeftijd verlaag je zo niet enkel de kans op hart- en vaatziekten, maar ook op dementie en op beroertes."

MAX ICARDI, PERSONAL TRAINER BIJ FUNCTIONAL TRAINING NETWORK

23 Denk niet, maar dóé

"Zou dit een goede oefening voor mij zijn? Is het niet te koud om te gaan joggen? Wanneer begin ik met sporten? **We saboteren onszelf heel vaak door uitstelgedrag.** Stop met denken en begin er gewoon aan. De moeilijkste stap is die tot aan de voordeur. Het kan tot zes maanden duren voor je sport leuk vindt en de fysieke en mentale voordelen ervan kunt ervaren, maar ik wed dat je daarna zegt: had ik dit maar vroeger gedaan."

MAUREEN LUYENS, RELATIETHERAPEUTE EN SEKSUOLOGE

21 Praat dingen altijd uit

"Onuitgesproken zaken kunnen – soms zonder dat je het beseft – zwaar wegen op je gemoed of zelfs op je fysieke gezondheid, zeker wanneer je ouder wordt. Maak voor jezelf de balans op: waar zit je nog mee in de knoop? Zijn er onopgeloste vetes met mensen die je nauw aan het hart liggen of lagen, en kun je die rechttrekken? **Blijf niet hangen in wrok of verbittering, of halsstarrig vasthouden aan 'het is de ander zijn fout'.** Durf stappen te zetten om taboes op tafel te leggen en conflicten op te lossen, ook als er jarenlang over gezwegen is. En doe het voor het te laat is."

LEEN STEYAERT, MENOPAUZE-CONSULENTE

22 Luister naar je opvliegers

"Luister naar je opvliegers, want ze hebben je iets te vertellen. Als je stress hebt, te veel suikers eet of alcohol drinkt, of je te druk gemaakt hebt, krijg je meer opvliegers. **Ze geven je dus een signaal dat je niet goed bezig bent:** wees dankbaar voor dat signaal en doe er iets mee. Laad ook je emotionele rugzak uit. Laat mensen los die niet meer in je leven passen, werk aan jezelf om een trauma uit je jeugd of leven te verwerken, zoek hulp of begeleiding hiervoor... Op je vijftigste ben je nog voldoende flexibel en veerkrachtig om dingen te veranderen. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het zal worden."
(Info: siris.be)

ELKE GERAERTS, NEUROPSYCHOLOGE BIJ 'BETTER MINDS AT WORK' EN AUTEUR VAN HET BOEK 'HET NIEUWE MENTAAL'

25 Maak gebruik van je aandachtspiek

"Op welk moment van de dag kun jij je het makkelijkst concentreren? **Plan op dat moment moeilijke of intensieve taken** in je agenda, die veel aandacht vragen. Zet je telefoon uit en kijk niet naar je mailbox. En je zou het misschien niet verwachten, maar de momenten waarop je brein het meest moe is, zoals aan het einde van een werkdag, zijn dan weer ideaal voor brainstormsessies of creatieve activiteiten."
(bettermindsatwork.com)

24 **ROZEMARIJN BLINDEMAN,** PODOLOGE Draag goede schoenen

"We staan er niet altijd bij stil, maar slechte schoenen kunnen wel degelijk de oorzaak zijn van knie- of rugproblemen. Besteed aandacht aan de juiste schoen. **Koop schoenen met een stevige achterkant, die je niet zomaar met je duim kunt indrukken.** De zool moet onderaan kunnen plooien ter hoogte van de bal van je voet, zodat je kunt afrollen met je tenen, maar níét in het midden. Een schoen die je haast helemaal kunt oprollen, zoals sommige ballerina's, zijn héél slecht voor je gewrichten, en kunnen tot klachten leiden. Koop je schoenen niet te klein of te smal – dat kan voor eelt, eksterogen en ingegroeide nagels zorgen – en vermijd hakken. Heb je zolen nodig, let dan zéker op: zolen hebben enkel een goede werking in een goede schoen. Af en toe mag je natuurlijk eens 'zondigen', maar als je een hele dag moet wandelen of rechtstaan, zijn hakken echt geen goed idee. Ook slippers zijn slecht voor je voeten. Je voet moet te hard werken om de slipper op zijn plaats te houden, en dat is niet de bedoeling. Draag ze enkel in openbare douches en het zwembad, om je voeten te beschermen tegen wratten en schimmels. Zelfs thuis vermijd je ze beter. Loop dan liever op blote voeten rond."

Tekst: **Lien Lammar** • Foto: **Tjorven Boucher**