



# Gezond gewicht voor kleine mensen

Informatie over gezond gewicht, gezonde voeding en beweging voor kleine mensen





## Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>Gezond gewicht voor kleine mensen</b> .....	<b>2</b>
Eet- en beweegpatroon.....	5
Aandachtspunten voor het bereiken en behouden van een gezond gewicht	6
De Schijf van Vijf.....	8
<b>Productkeuzes</b> .....	<b>10</b>
<b>Vetten</b> .....	<b>10</b>
Vet is nodig.....	10
Slecht of goed vet.....	10
Vet- weetjes.....	11
<b>Tussendoortjes</b> .....	<b>14</b>
Hartige tussendoortjes.....	14
Zoete tussendoortjes .....	15
<b>Voedingsvezels</b> .....	<b>16</b>
<b>Uit eten</b> .....	<b>18</b>
<b>In beweging!</b> .....	<b>20</b>
Kleine mensen en beweging.....	21
Hoeveel beweging heb ik nodig? .....	21
Beweging die bij mij past .....	22
<b>Tips voor meer informatie</b> .....	<b>24</b>



## Inleiding

In opdracht van de Wetenschapswinkel van de Wageningen Universiteit, is door drie studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen onderzoek gedaan. In dit onderzoek is gekeken op welke wijze mensen die door een groeistoornis klein blijven geholpen kunnen worden een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Dit onderzoek heeft veel resultaten opgeleverd. Met behulp van de resultaten hebben we deze brochure kunnen ontwikkelen. Deze brochure bevat informatie over gewicht, productkeuzes, vetten, tussendoortjes, voedingsvezels, uit eten gaan en beweging voor kleine mensen.

Pleun Appelhof  
Johanna Rienks  
Sanne de Win



Gerard Hilhorst

## Gezond gewicht voor kleine mensen

Over gezond gewicht voor kleine mensen is in de literatuur weinig bekend. Er is dan ook weinig onderzoek naar gedaan. Dit maakt het lastig om voor mensen met een kleine lengte te bepalen of hun gewicht al dan niet gezond is.

De Universiteit van Wageningen heeft in 2008 een onderzoek gedaan naar gewicht bij de groeistoornis Achondroplasie. Hieruit is veel duidelijk geworden over het bepalen van een gezond gewicht bij mensen met Achondroplasie.



Maar wanneer spreekt men van een gezond gewicht bij de kleine mens?



Een gezond gewicht, is een gewicht dat weinig gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

Voor mensen met een normale lengte bestaan er verschillende methodes om vast te stellen of men een gezond gewicht heeft. Voorbeelden zijn de Body Mass Index (BMI) en de middelomtrek. Ook bestaan er bepaalde formules om de energiebehoefte te berekenen. Wanneer u als kleine mens uw

BMI uitrekent, zal hier waarschijnlijk uitkomen dat u te zwaar bent of dat uw gewicht aan de hoge kant is. Dit zou betekenen dat u moet afvallen, terwijl dit eigenlijk niet nodig is. Deze formules geven een vertekend beeld en zijn daarom jammer genoeg niet bruikbaar voor mensen met een kleine lengte.

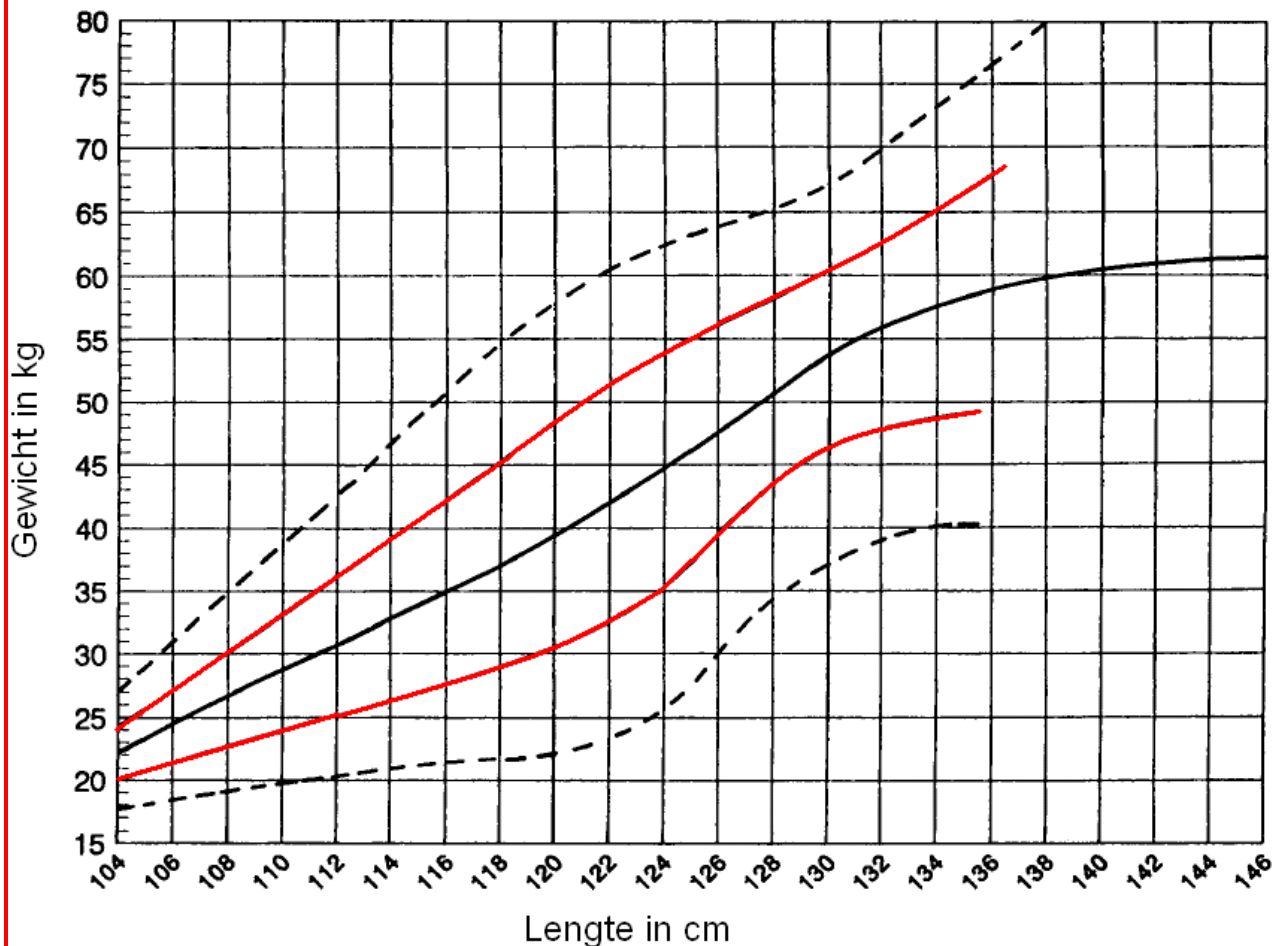
Na uitvoerig literatuur- en veldonderzoek naar een gezond gewicht voor kleine mensen kan geconcludeerd worden dat er voor kleine mensen in het algemeen helaas geen standaard formule of methode bestaat om een gezond gewicht te berekenen. Het lijkt lastig deze te ontwikkelen. Dit heeft onder andere te maken met de vele verschillende soorten groeistoornissen waardoor mensen klein blijven. Wanneer dit onderzocht zal worden, moet dit op grootschalig niveau worden gedaan waar zelfs jaren van onderzoek overheen kunnen gaan.

Voor de groeistoornis Achondroplasie daarentegen, bestaat een figuur waarop u uw lengte en gewicht kunt invullen. Op deze manier kunt u bepalen of uw gewicht gezond is. Dit zijn de zogenaamde lengte- gewichtcurven.

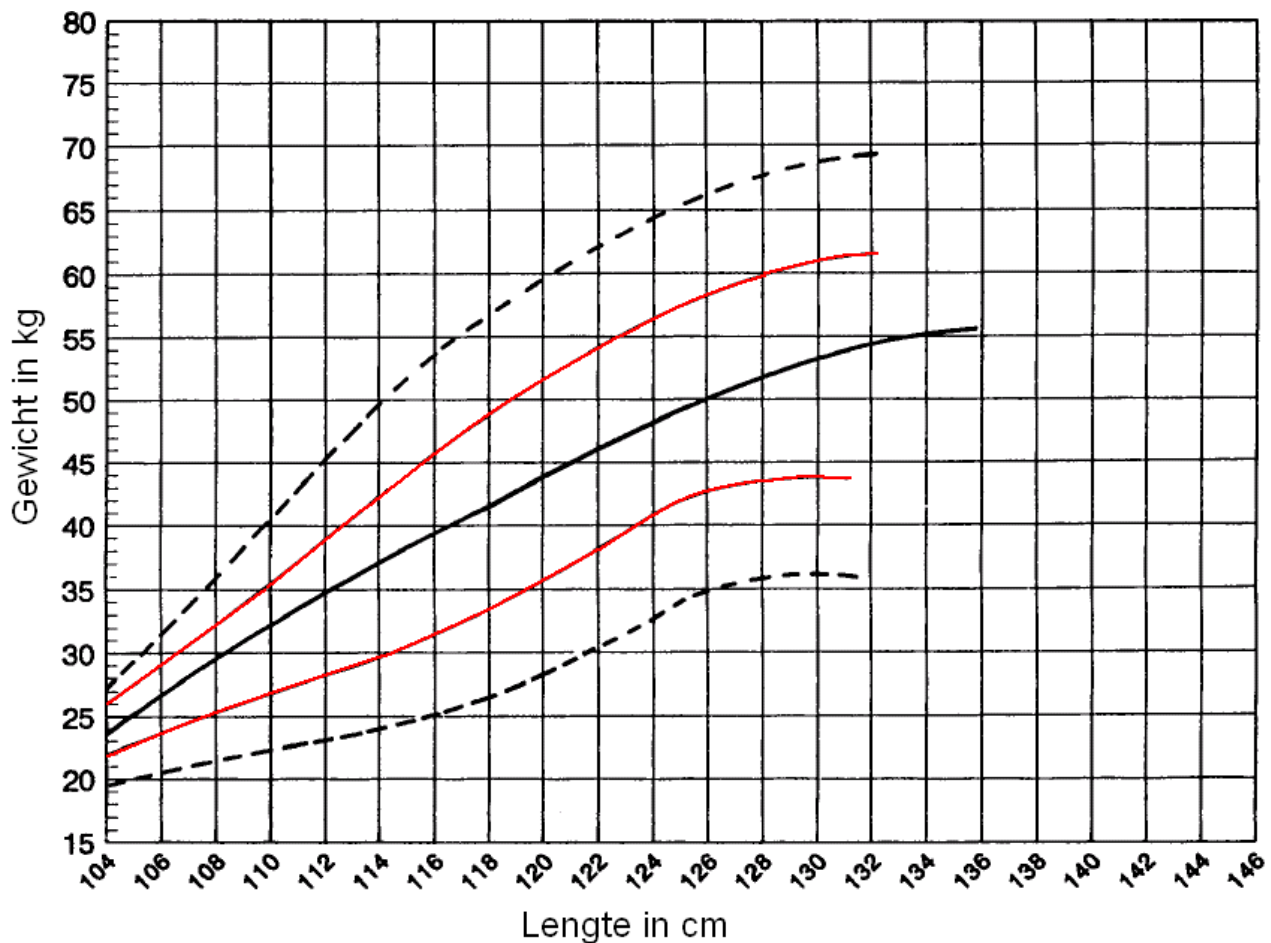
### Hoe werkt 't?

(zie figuur A voor volwassen mannen en figuur B voor volwassen vrouwen) Op de horizontale lijn staat de lengte en op de verticale lijn het gewicht. Trek deze lijnen door bij uw lengte en gewicht. Waar de lijnen elkaar kruisen, kunt u een stip zetten. In het midden van de curven is een zwarte lijn te zien, dit is het gemiddelde. Valt het gewicht binnen de rode lijnen dan is het gewicht gezond. Valt het gewicht buiten de rode lijn naar boven toe dan is er sprake van overgewicht.

Hier geldt: hoe verder van de middellijn verwijderd, hoe meer overgewicht.  
Valt het gewicht buiten de rode lijn naar beneden toe dan is er sprake van ondergewicht. Ook hier geldt: hoe verder van de middellijn verwijderd, hoe meer ondergewicht.



Figuur A: Lengte- gewichtcurven voor volwassen mannen met Achondroplasie



*Figuur B: Lengte- gewichtcurven voor volwassen vrouwen met Achondroplasie*

Een gezond gewicht voor een achondroplast zit dus binnen de rode lijnen op de lengte- gewichtcurven. Wanneer u een gezond gewicht hebt, is het van belang dit te behouden. Heeft u overgewicht, dan is het belangrijk voor uw gezondheid dat u afvalt, en heeft u ondergewicht dan is het belangrijk dat u probeert in gewicht toe te nemen.

Wanneer u geen Achondroplasie hebt is het lastiger om na te gaan of het gewicht dat u heeft gezond is omdat er geen algemene lengte- en gewichtcurven voor kleine mensen bestaan.



Het hebben van over- of ondergewicht brengt diverse gezondheidsrisico's met zich mee. Vooral voor kleine mensen kan overgewicht erg belastend zijn, bijvoorbeeld voor de gewrichten. Door het dragen van extra gewicht kan het vermoeiender zijn om u te bewegen. Dit terwijl beweging juist zo belangrijk is om gewicht te verliezen en spieren sterker te maken.

#### **Overgewicht en gezondheidsrisico's bij kleine mensen**

- Gewrichtsklachten
- Vernauwing van het ruggenmerg (bij Achondroplasie)
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type 2
- Verschillende soorten kanker

#### **Ondergewicht en gezondheidsrisico's bij kleine mensen**

- Achteruitgang van de conditie
- Moeheid
- Grotere kans op botbreuken
- Botontkalking

De meeste risico's gelden ook voor mensen met een normale lengte. Bij een gezond gewicht is het belangrijk dit te behouden, om de gezondheidsrisico's zoveel mogelijk te beperken.

#### **Eet- en beweegpatroon**

Uw gewicht hangt nauw samen met uw eet- en beweegpatroon. Wanneer u niet meer eet dan uw lichaam nodig heeft, komt u waarschijnlijk ook niet aan. Er ontstaat overgewicht wanneer het lichaam langere tijd meer energie binnenkrijgt dan het verbruikt. Het teveel aan energie wordt dan opgeslagen als lichaamsvet.

Volgende beweging is ook erg belangrijk om op gewicht te blijven. U hoeft niet per se intensief te sporten, elke vorm van beweging is al mooi meegenomen. Het is vooral aan te raden dat u activiteiten opneemt in uw dagelijkse routine, zoals wandelen, fietsen en traplopen.

## Aandachtspunten voor het bereiken en behouden van een gezond gewicht



- Eet gevarieerd en neem niet te veel suiker, vet en alcohol.
- Eet veel vezelrijke producten, zoals fruit, groenten, aardappelen en volkoren producten.
- Beweeg elke dag! Ook bij lichamelijke klachten is het belangrijk om elke dag aan beweging te doen. Door spieropbouw wordt uw lichaam sterker.
- Contoleer uw gewicht regelmatig. Het is aan te raden uw gewicht regelmatig (bijvoorbeeld één keer per week) te controleren. Wanneer u zwaarder wordt, kunt u door iets minder te eten en iets meer te bewegen voorkomen dat een dieet nodig is. Wordt u lichter, dan blijft beweging belangrijk, maar zult u wat meer moeten eten.

Deze vier tips helpen om een gezond gewicht te bereiken of behouden.

### Tip 1

Het is aan te raden uw gewicht goed in de gaten te houden door regelmatig te wegen. Daarnaast kunt u nagaan of uw gewicht in de afgelopen jaren stabiel is gebleven, of u juist wat aan bent gekomen of af bent gevallen. Door tijdig in te grijpen voorkomt u een dieet en houdt u zicht op uw gewicht.

### Tip 2

Neem uw dagelijkse eet- en beweegpatroon onder de loep:

Eet u elke dag de producten uit de Schijf van Vijf? Snoept u veel of drinkt u veel alcohol? De Schijf van Vijf ondersteunt een gezonde leefstijl en is ook bruikbaar voor kleine mensen (zie figuur C).

En hoeveel beweegt u op een dag? Neemt u vaker de auto of de fiets? Heeft u een zittend of lichamenlijk actief beroep? Beoefent u een sport? Zijn er momenten waarop u meer zou kunnen bewegen? Bewegen is erg belangrijk! Probeer zo vaak mogelijk beweging in te plannen in uw dagelijks leven.

### **Tip 3**

Ervaart u lichamelijke klachten? Dit kan in sommige gevallen ook wijzen op een te zwaar of te licht gewicht (zie gezondheidsrisico's bij over- en ondergewicht). Wanneer u te zwaar wordt, kunt u bijvoorbeeld rugklachten krijgen.

### **Tip 4**

Ga voor persoonlijke begeleiding en advies naar een diëtist, fysiotherapeut of arts. Ieders situatie is persoonsafhankelijk en een professional kan zich verdiepen in u en uw problematiek.



## De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een eenvoudige leidraad bij een gezonde leefstijl. Deze bestaat uit vijf vakken en vijf regels. Het is belangrijk om elke dag iets uit elk vak van de Schijf van Vijf te eten. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Wanneer u gevarieerd eet, is de kans groter dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Zorg dat u in ieder geval een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit en twee keer per week vis eet.

## De Schijf van Vijf

### De regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet teveel en beweeg
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Ga veilig met uw voedsel om

### Kies elke dag uit ieder vak:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei, vleesvervangers
4. Vetten, olie
5. Drinken (vocht)

*Bron: Voedingscentrum*

Hoeveel voeding kleine mensen op een dag precies moeten eten, is moeilijk vast te stellen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een kleine lengte wat minder eten op een dag, dan mensen met een normale lengte. Het verschilt per persoon wat de energiebehoefte per dag is, omdat de één door bijvoorbeeld veel beweging meer energie verbruikt dan de ander. Voor een gezond gewicht is het belangrijk bewust te eten. Dit voorkomt dat u meer eet dan u nodig heeft. De maag moet tijdens het eten een seintje geven aan de hersenen wanneer deze 'vol' is. Dit duurt ongeveer 15 minuten.

## Tips om bewust te eten

→ Eet niet te snel: Neem de tijd voor uw maaltijden. Ga aan een tafel zitten, bijvoorbeeld niet voor de televisie. Richt u met uw volle aandacht op uw voeding.

→ Kauw goed: Ben u bewust van elke hap die u neemt. Hierdoor proeft u de smaak van het eten veel beter.

→ Geniet van het eten: Kies bewust voor gezonde en lekkere voeding en geniet er van!



Figuur C: De Schijf van Vijf van het Voedingcentrum

## Productkeuzes

Om een goed gewicht te behouden is het belangrijk om gezonde voedingsmiddelen te kiezen. Zoals al eerder aan bod is gekomen, brengen over- en ondergewicht gezondheidsrisico's met zich mee.

Uit onderzoek is gebleken dat kleine mensen, voornamelijk mannen, een grotere kans hebben op hart- en vaatziekten. Bij mensen met Achondroplasia blijken sterftegevallen ten gevolge van hart- en vaatziekten tweemaal vaker voor te komen dan bij mensen met een normale lengte. De reden hiervoor is nog onbekend en vraagt aanvullend onderzoek.

Om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen, is het voor de gezondheid van belang maatregelen te treffen. Dit kan door meer beweging, gezonde voeding en niet roken. Voeding kan hierbij helpen door weinig verzadigd vet en veel vezels te eten. Gezonde tussendoortjes kiezen met weinig verzadigd vet en calorieën helpt mee om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen en overgewicht te voorkomen.

Het maken van een gezonde keuze kan moeilijk zijn. Er is veel te verkrijgen, in een goed gesorteerde supermarkt bijvoorbeeld kunnen wel 20.000 verschillende producten staan. Aanbod bestaat uit zowel gezonde als ongezonde voedingsmiddelen. Er valt dus veel te kiezen, maar waar let u op bij het maken van een keuze?



## Vetten

### Vet is nodig

Uw lichaam heeft elke dag vet nodig. Het is een belangrijke leverancier van energie. Ook houdt vet in de huid warmte vast. Daarom vet onmisbaar in een gezond eetpatroon.

### Slecht of goed vet

Het is belangrijk om op het *soort* vet in uw voeding te letten. Er bestaat goed en slecht vet. Goede vetten zijn alle onverzadigde vetten, slechte vetten zijn verzadigde vetten en transvetten. De slechte vetten verhogen het slechte cholesterol in uw bloed, waarmee de kans op hart- en vaatziekten toeneemt.

Het is daarom belangrijk zo min mogelijk verzadigde vetten en transvetten te eten. Op veel verpakkingen van producten wordt tegenwoordig aangegeven hoeveel verzadigde en onverzadigde vetten erin zitten. Het is beter voor de gezondheid wanneer een product meer onverzadigd dan verzadigd vet bevat. Belangrijk is ook om twee keer per week vis te eten, waarvan tenminste één keer vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten. Vette vissoorten zijn; zalm, haring, paling, makreel en sardientjes. Visvet is gezond, omdat het zogenaamde omega-3 vetzuren bevat. Deze vetzuren hebben een beschermend effect die het risico op hart- en vaatziekten verlagen.

### Vet- weetjes

- Ezelsbruggetje: Het ezelsbruggetje **V**erzadigd= **V**erkeerd, **O**nverzadigd= **O**ké is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.
- Vet levert veel energie: Een vetrijke voeding is meestal een energierijke voeding. Of het vet verzadigd of onverzadigd is, maakt voor het aantal calorieën niet uit.
- Verborgen vet is vaak verkeerd vet: Vaak zit in een heleboel levensmiddelen verkeerd vet verborgen. Het is daarom belangrijk te weten waar de verkeerde vetten in zitten. Bijvoorbeeld in koek en gebak.
- Kies bij voorkeur zacht of vloeibaar: Hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd vet het bevat.
- Vet is een voedingstof: Vet levert energie, het lichaam heeft dit nodig. Daarnaast is vet een bron van vitamine A, D en E.

De meeste Nederlanders eten te veel verzadigd vet. Omdat dit vaak zit 'verborgen', is het moeilijk te weten welke producten u precies moet kiezen. Het Voedingscentrum ontwikkelde daarom de Vet Wijzer. In deze tabel staat overzichtelijk weergegeven in welke producten veel verzadigd vet zit en in welke weinig. De **rode producten** bevatten veel verzadigd vet, de **groene producten** zijn alternatieven die weinig verzadigd vet bevatten.

<b><i>Veel verzadigd vet</i></b>	<b><i>Weinig verzadigd vet</i></b>
<b>Hartig broodbeleg</b>	<b>Hartig broodbeleg</b>
<b>Volvette kaas, roomkaas</b> <b>Boterhamworst</b> <b>Cervelaatworst</b> <b>Salami</b> <b>Palingworst</b> <b>Berliner, leverkaas</b> <b>Paté</b> <b>Smeerworst</b> <b>Leverworst</b> <b>Gekookte worst</b>	<b>20+ en 30+ kaas</b> <b>Magere smeerkaas</b> <b>Gekookte ham</b> <b>Kipfilet</b> <b>Rookvlees</b> <b>Rosbief</b> <b>Sandwichspread</b> <b>Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)</b> <b>Komkommer-, selderie-, eier- of vleessalade</b>
<b>Zoet broodbeleg</b>	<b>Zoet broodbeleg</b>
<b>Chocoladepasta( melk, puur, hazelnoot)</b> <b>Chocoladehagel</b> <b>Chocoladevlokken</b> <b>Kokosbrood</b>	<b>Jam</b> <b>Appelstroop</b> <b>Honing</b> <b>Vruchtenhagel</b> <b>Anijshagel</b>
<b>Vlees</b>	<b>Vlees</b>
<b>Speklapje, spekblokjes</b> <b>Rookworst</b> <b>Saucijs, braadworst</b> <b>Knakworst</b> <b>Slavinken, blinde vinken</b> <b>Alle soorten gehakt</b> <b>Schouderkarbonade</b> <b>Hamburger</b> <b>Shoarmareepjes</b> <b>Lamskarbonade</b>	<b>Mager rundvlees (biefstuk, entrecotes, rosbeef, poelet, magere runderlappen, tartaar)</b> <b>Mager varkensvlees (frincandea, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoes, varkensfilet)</b> <b>Kip zonder vel, kipfilet</b> <b>Kalkoenfilet</b> <b>Vleesvervangers</b>
<b>Melkproducten</b>	<b>Melkproducten</b>
<b>Volle melk</b> <b>Vla (vol)</b> <b>Yoghurt (vol)</b> <b>Zuiveltoetjes (volle)</b>	<b>Magere melk of karnemelk</b> <b>Magere vla</b> <b>Magere yoghurt</b> <b>Magere zuiveltoetjes</b>
<b>Sausen</b>	<b>Sausen</b>
<b>Mayonaise</b> <b>Halvanaise</b> <b>Fritessaas 35%</b>	<b>Magere fritessaas</b> <b>Ketchup, curry</b> <b>Kerriesaus</b> <b>Tomatensaus voor pasta</b> <b>Saus uit pakje</b>



<b><i>Veel verzadigd vet</i></b>	<b><i>Weinig verzadigd vet</i></b>
<b>Koek en gebak</b>	<b>Koek en gebak</b>
Roomboterkoekje Kokosmakroon Sprits Roze koek Stroopwafel, stroopkoek Jodekoek Chocoladebiscuit Speculaasje Appelflap, appelcarré Boterkoek Cake Mokkaartaart Slagroomsoes Tompouce	Eierkoek Biscuit, volkoren biscuit Kruidkoek, ontbijtkoek Café noir Lange vinger Schuimkoekje Bitterkoekje Tussendoor- biscuit (Evergreen of Sultana) Koffiebroodje Berliner bol Puddingbroodje Vruchtenvlaai Kruimelvlaai
<b>Snoep en ijs</b>	<b>Snoep en ijs</b>
Chocolade melk, wit en puur Repen (mars, Snickers, Bounty) Bonbons Mueslireep met chocolade Toffee Roomijs, schepijs	Drop Lollie Marshmallow, spekkie Pepermunt Winegums, tum- tum Zuurtje Sorbetijs Waterijs
<b>Zoutjes en nootjes</b>	<b>Zoutjes en nootjes</b>
Zoute koekjes Kaaskoekjes Kaasstengels Chips Pinda's Cashewnoten Paranoten	Japanse mix Popcorn Zoute sticks Tortilla chips Wokkels, nibbits Studentenhaver Hazelnoten Walnoten Amandelen
<b>Snacks</b>	<b>Snacks</b>
Frikadel Krokot, bitterballen Worstebroodje Saucijzenbroodje Blokjes kaas Plakjes worst Patatje met	Loempia Huzarensalade Broodje bapao Toastje met zalm Gegrild kippenvleugeltje Minipizza Snoepgroenten Olijven

## Tussendoortjes

Tussendoortjes zijn extra's die naast de hoofdmaaltijden gegeten of gedronken worden. Bij de keuze van tussendoortjes is het belangrijk te letten op de

calorieën en het verzadigde vet. Er is niks mis mee om tussen de maaltijden door wat te eten of drinken, probeer alleen niet te vaak en niet te veel iets extra's te nemen. Het Voedingscentrum adviseert maximaal 6 á 7 maaltijdmomenten op een dag.

Hieronder staat weergegeven voor welke tussendoortjes het beste gekozen kan worden en voor welke tussendoortjes beter niet.



### Hartige tussendoortjes

Er kan beter gekozen worden voor....	Dan voor....
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alle soorten groenten, groentesnacks (b.v. snoeptomaatjes)</li><li>- Japanse mix, rijstcrackers, rijstzoutjes, sojazoutjes</li><li>- Studentenhaver</li><li>- Drinkbouillon</li><li>- Een handje noten</li><li>- Een handje zaden en pitten</li><li>- Olijven</li><li>- Augurkjes</li><li>- Toastjes met (vette) vis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chips, tortillachips</li><li>- Kaaskoekjes, kaasvlinders</li><li>- Borrelnootjes</li><li>- Blokjes kaas en worst</li><li>- Toastjes met kaas</li><li>- Gefrituurde snacks</li><li>- Zoute koekjes</li></ul>

## Zoete tussendoortjes

Er kan beter gekozen worden voor....	Dan voor....
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alle soorten fruit</li><li>- Volkorenbiscuitjes, volkoren koekjes</li><li>- Sultana</li><li>- Waterijsje</li><li>- Evergreen</li><li>- Lange vingers</li><li>- Popcorn</li><li>- Eierkoeken</li><li>- Ontbijtkoek, kruidkoek</li><li>- Vruchtenvlaai</li><li>- Zelfgebakken gebak met vloeibare margarine of olie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Slagroomgebak</li><li>- (Roomboter)cake</li><li>- Tompouce</li><li>- Brownies</li><li>- Bonbons</li><li>- Chocolade</li><li>- Gevulde koeken</li><li>- Roomboterkoekjes</li><li>- Stroopwafels</li></ul>

Bron: Nederlandse hartstichting: gezond kiezen en kopen



## Voedingsvezels



Vezels zijn plantaardige stoffen uit planten die niet te verteren zijn door het menselijk lichaam. Ze worden niet opgenomen in de dunne darm, dus ze komen in z'n geheel aan in de dikke darm. Vezels werken als een soort spons, ze zuigen zich vol met vocht. Daarom zijn ze belangrijk voor een goede darmwerking. Ze gaan darmproblemen als een trage stoelgang en obstipatie tegen.

Vezelrijk eten is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen. Vezels leveren nauwelijks calorieën, maar zorgen wel voor een vol en verzadigd gevoel. Sommige vezels hebben zelfs een gunstig effect op de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Hiermee verkleinen ze de kans op hart- en vaatziekten. Voedingsvezels hebben dus veel goede effecten op de gezondheid.

Hieronder staat welke voedingsmiddelen veel vezels bevatten. Bij de ingedeelde voedingsmiddelen is uitgegaan van de hoeveelheid voedingsvezels, verzadigd vet, toegevoegde suikers en zout die de producten bevatten. Bij bewerkte voedingsmiddelen, zoals witte rijst waarbij het vliesje van de korrel wordt afgehaald, wordt een groot deel van de voedingsvezels verwijderd. Deze bevatten daarom minder voedingsvezels dan onbewerkte producten. Dierlijke voedingsmiddelen bevatten geen voedingsvezel.



<b>Productgroep</b>	<b>Kies bij voorkeur</b>	<b>Kies als middenweg</b>	<b>Kies bij uitzondering</b>
Groente	Alle soorten verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree	Groente a la crème of met saus
Fruit	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker	Fruit in blik of pot op siroop
Brood	Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	bruin brood (alle soorten)	Wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant
Graanproducten	Brinta, bambix	Boerenmuesli, havermout	Muesli (overige soorten), cornflakes, rice crispies
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten)	Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst

Bron: voedingscentrum

## Uit eten

Uit eten gaan is gezellig en leuk, maar kan voor kleine mensen lastig zijn. De portiegroottes zijn vooraf bepaald en afgestemd op de behoefte van mensen met een normale lengte. Daarnaast leveren restaurants- en afhaalmaaltijden soms veel calorieën.

Het maken van een verantwoorde en gezonde keuze kan daarom moeilijk zijn. Het is natuurlijk belangrijk dat u geniet van uw etentje en uzelf niet te veel beperkingen oplegt. Onderstaande tips kunnen u hierbij helpen.



### Voorgerecht

- Eet vooraf geen stokbrood met kruidenboter. Dit levert naast veel energie ook veel verzadigde vetten.
- Kies een licht voorgerecht, zoals een heldere, ongebonden soep of een groentesalade. Deze zijn calorie- arm en licht verteerbaar.

### Hoofdgerecht

- Bestel een hoofdgerecht dat u lekker vindt. Bepaal voor u zelf wat u op krijgt en laat de rest gewoon staan. Eet u niet overvol omdat u zich verplicht voelt uw bord leeg te eten.
- Bij veel restaurants kunt u bij een vlees- of visgerecht kiezen uit frites, rijst of gebakken/gekookte aardappelen erbij. Frites leveren door de hoeveelheid vet veel calorieën. Rijst of gekookte aardappelen zijn een gezondere keuze.
- Wanneer u niet het hele hoofdgerecht op krijgt, maak een keuze van wat u laat staan. Door bijvoorbeeld wel alle groenten op te eten en wat frites te laten liggen, kiest u gezond. Groenten leveren minder calorieën en veel vitamines, mineralen en vezels.
- Kijk goed welke saus u bestelt. Witte, gebonden sauzen bevatten vaak room, en daarmee veel verzadigde vetten en calorieën. Rode sauzen zoals ketchup en heldere sauzen op basis van azijn en water zoals een sladressing zonder olie zijn een gezondere keuze.
- U kunt aan de ober vragen de saus apart te serveren. Op deze manier kunt u de hoeveelheid saus bij uw gerecht zelf doseren.

## Nagerecht

- Wanneer u nog trek heeft, kunt u kiezen voor een nagerecht. Een dessert zoals ijs levert veel energie en verzadigd vet. Fruit is een gezonder alternatief, doordat het minder calorierijk is en vitamines en vezels bevat.
- U kunt als nagerecht ook koffie of thee nemen. Het bevat weinig calorieën en omdat het een warme drank is, neemt u er de tijd voor om het te drinken.
- U kunt overwegen een nagerecht met een tafelgenoot te delen. Op deze manier geniet u van een dessert, zonder u er overvol aan te eten.



## Dranken

- Drink weinig alcoholische- en frisdranken. Ze bevatten veel calorieën en kunnen daarom uw eetlust doen verminderen. Water, thee, koffie en light- frisdranken zijn een beter alternatief.

Geniet van uw etentje, zeker wanneer uit eten gaan een uitzondering voor u is! Gaat u vaker uit eten, dan is het verstandig gezondere keuzes te maken.

## In beweging!

Tegenwoordig komt in Nederland, net als in de rest van de Westerse wereld, overgewicht steeds vaker voor. Niet alleen gezonde voeding helpt bij het streven naar een gezond gewicht, ook beweging is hierbij belangrijk. Door voldoende te bewegen gebruikt het lichaam energie. Energie die anders in het lichaam opgeslagen wordt in de vorm van vet. Dit leidt tot een toename van het gewicht. Wanneer u te veel in gewicht aankomt, komt er meer druk te staan op gewrichten.



Hierdoor kunnen pijnklachten toenemen. Dit kan zelfs tot ernstige belemmering bij het bewegen leiden. Een combinatie van gezonde voeding en regelmatig bewegen is daarom belangrijk om overgewicht te helpen te voorkomen

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid. Met voldoende beweging op een dag houdt u het lichaam gezond. Zo vermindert bijvoorbeeld het risico op hart en vaatziekten. Bewegen is de manier om uw conditie te verbeteren en u fit te houden. Beweging zorgt voor spieropbouw en het houdt de botten langer sterk. Regelmatig bewegen leidt tot een toename van de spiermassa en een afname van de vetmassa. Hierdoor helpt bewegen om op gewicht te blijven. Ook helpt voldoende beweging lichamelijke klachten te verminderen.





### **Kleine mensen en beweging**

Voor kleine mensen kan het soms lastig zijn om te bewegen. Bij sommige komt een verminderde spierkracht voor, een verminderde longcapaciteit, rug- en heupklachten en gewrichtsklachten. Ook blijkt dat kleine mensen sneller vermoeid zijn, dit komt door de lichaamsbouw. Dit alles kan ervoor zorgen dat u weinig zin meer heeft in bewegen.

Hoewel bewegen juist erg belangrijk is en een positieve invloed kan hebben op de bovengenoemde klachten.

Beweging stimuleert de opbouw van spieren waardoor deze sterker en meer ontwikkeld worden. Met

regelmatig bewegen kan de spierkracht worden vergroot. Ook een verminderde longcapaciteit kan met beweging gunstig beïnvloed worden. Door regelmatig te bewegen neemt het volume van de longen toe zodat deze een grotere capaciteit hebben. Hetzelfde geldt voor gewrichtsklachten zoals rugklachten. Bewegingsactiviteiten kunnen een rol spelen in het verbeteren van het uithoudingsvermogen en de kracht van spieren die de wervelkolom ondersteunen. Door het versterken van deze spieren kan de rug meer belasting verdragen.

Door het verbeteren van de conditie en door ontspanning leert u beter omgaan met eventuele pijn.

### **Hoeveel beweging heb ik nodig?**

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 30 minuten matig/intensief bewegen op een dag voor mensen met een normale lengte, voldoende is voor een goede gezondheid. Omdat de hoeveelheid beweging voor kleine mensen nog nooit onderzocht is, is 30 minuten ook een goed uitgangspunt voor deze doelgroep.

Het hoeft niet een half uur in een keer te zijn. Het kan ook in drie stukjes van tien minuten of twee maal een kwartier. Nog meer bewegen is natuurlijk prima. Elke dag waarop u actief bent levert gezondheidswinst op.

Meer bewegen helpt vooral als u er een redelijke inspanning voor moet leveren. Dit betekent dat de ademhaling en de hartslag omhoog gaan. Dat is



voor iedereen anders, voor mensen met een kleine lengte kan dit nog eens extra verschillen in vergelijking met iemand van een 'normale' lengte. Het inspanningsniveau ligt voor iedereen anders maar de volgende vuistregels gelden wel voor iedereen:

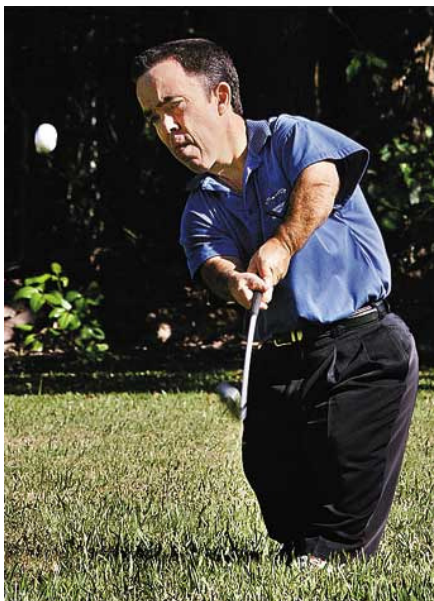
U levert genoeg inspanning wanneer:

- U er behoorlijk voor moet ademen
- U voelt dat uw hart sneller gaat kloppen

Het hoeft niet zo te zijn dat:

- U niet meer kunt praten (omdat u buiten adem raakt)
- U lange tijd weer nodig hebt om bij te komen

Als u het niet gewend bent om te bewegen is het belangrijk dat u dit geleidelijk opbouwt. U kunt met een paar minuten beginnen en dit langzaam uitbreiden tot een half uur per dag. Wanneer u veel klachten of belemmeringen ervaart bij het bewegen kunt u een arts of fysiotherapeut raadplegen. Dit geldt met name wanneer u te maken heeft met: hartproblemen, hoge bloeddruk, medicijngebruik, duizeligheid en problemen met botten of gewrichten.



### **Beweging die bij mij past**

Met een kleine lengte kan het lastiger zijn bepaalde sporten te beoefenen. Ook zijn sommige vormen van beweging voor kleine mensen zwaarder dan voor mensen boven de 1.55 meter. Om aan voldoende beweging te komen is het daarom belangrijk om te zoeken naar een vorm van beweging die bij u past. Om aan voldoende dagelijkse beweging te komen hoeft u geen dingen te doen die u nog nooit heeft gedaan. U kunt ook aan voldoende beweging komen door bewegingsactiviteiten in uw dagelijkse routine op te nemen.

Zware inspanning en oefeningen zijn niet nodig. Sportieve activiteiten zijn goed voor de conditie en om het lichaam fit te houden. Ook hiervoor geldt dat elke dag een beetje meer effect heeft dan concentratie op een of twee dagen in de week. Voor mensen met een groeistoornis zijn niet alle sporten wegens lichamelijke beperkingen geschikt. Het is daarom belangrijk om op zoek te gaan naar een sport of vereniging die bij u past. In het onderzoek hebben wij enkele tips gevraagd aan andere leden van de BVKM welke sporten goed beoefenbaar zijn door kleine mensen. Dit heeft de volgende tips opgeleverd:

### **Beweegtips:**

- Pak vaker de fiets of ga te voet in plaats van met de auto
- Neem de trap in plaats van de lift
- Stap een halte eerder uit als u de bus, tram of metro neemt
- Werken in de tuin
- Huishoudelijke karweitjes
- Op het werk tijdens de (lunch)pauze een wandeling maken

### **Sporten:**

Zwemmen

Fietsen/ wandelen

Steppen

Golf

Dansen

Fitness

Paardrijden

Tennis

## Tips voor meer informatie

Wanneer u moeite heeft met het vinden van een geschikte sport bijvoorbeeld door lichamelijke beperkingen is het handig om te kijken op de site van de NebasNsg. Dit is een Nederlandse organisatie die sportdeelname van mensen met een beperking bevordert. [www.nebas.nl](http://www.nebas.nl). U kunt op deze website ook op zoek gaan naar een vereniging in de buurt die rekening houdt met eventuele beperkingen bij het uitvoeren van een sport.

Verder kunt u kijken op de site [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl). Deze website geeft informatie en adviezen voor bewegen bij diverse chronische aandoeningen, zoals pijn in de onderrug.

Vindt u het leuk om meer te bewegen maar liever niet alleen? Dat kunt u op zoek gaan naar een beweegmaatje bij u in de buurt. De website [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl) helpt u hierbij. Hierop staan advertenties geplaatst van mensen die op zoek zijn naar een geschikt maatje om mee te gaan bewegen of sporten.

Veel handige algemene informatie over voeding en beweging (bijvoorbeeld bij het streven naar een gezond gewicht) kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). Hier zijn tevens veel folders en praktisch informatiemateriaal gratis te bestellen of tegen een kleine vergoeding.

## Colofon

### *Tekst en vormgeving*

Pleun Appelhof, Johanna Rienks, Sanne de Win i.s.m. Belangenvereniging Van Kleine Mensen en Wetenschapswinkel Wageningen Universiteit en Researchcentrum

### *Foto's*

Little People of America  
Voedingscentrum  
[www.lawyersandsettlements.com](http://www.lawyersandsettlements.com)  
[www.allerhande.nl](http://www.allerhande.nl)  
Sanne de Win

### *Uitgave*

September 2009

### *Contact*

Belangenvereniging Van Kleine Mensen (BVKM)  
Postbus 9946  
3506 XT Utrecht  
[info@bvkm.nl](mailto:info@bvkm.nl)  
[www.bvkm.nl](http://www.bvkm.nl)



### *Druk*

**smit** | organisatie van drukwerk ([www.smitbv.nl](http://www.smitbv.nl)) Amersfoort

Deze brochure is tot stand gekomen in het kader van het project 'Gezond gewicht voor kleine mensen' dat op verzoek van de Belangenvereniging Van Kleine Mensen uitgevoerd wordt door de Wetenschapswinkel van de Wageningen Universiteit en Researchcentrum ([www.wetenschapswinkel.wur.nl](http://www.wetenschapswinkel.wur.nl)). Pleun Appelhof, Johanna Rienks en Sanne de Win hebben een deel van dit project uitgevoerd als afstudeeropdracht van de opleiding Voeding en Diëtetiek van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Begeleiding van de studenten was in handen van Gerard Hilhorst en Mark de Groot (BVKM) en Irene Gosselink van Wageningen Universiteit en Researchcentrum.

