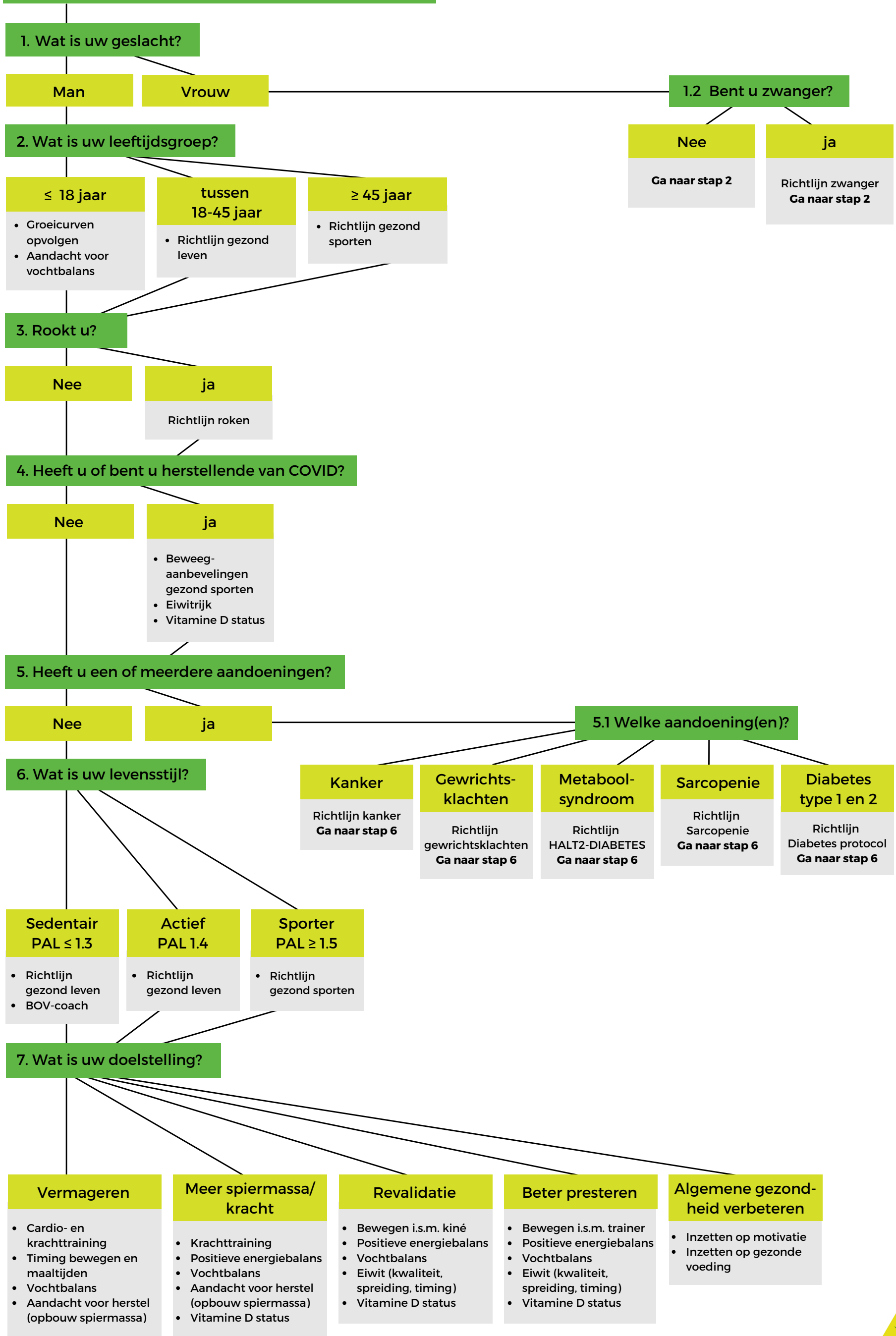


Aandachtspunten bij Fysieke activiteit



1.2 Richtlijn zwanger*

- Aandacht voor Lichaamstemperatuur en hartfrequentie
- Luister naar je lichaam

Link(s):

- <https://mailchi.mp/vbvd/oversbericht-wvdd>
- <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/04/26/Sporten-tijdens-de-zwangerschap>
- <https://www.uza.be/behandeling/sport-en-beweging-tijdens-de-zwangerschap>
- <https://www.uzleuven.be/nl/gynaecologie-en-verloskunde/verloskunde/zwangerschap/gezond-zwanger-zijn/sporten-en-bewegen-tijdens-de-zwangerschap>



2.1 Richtlijn leeftijdsgroep: ≤ 18 jaar**

- Groeicurven opvolgen
- Aandacht voor vochtbalans
- Train alles altijd
- geef voorrang aan spierkracht en motorische competenties
- Werk van fundamenteel naar specifiek

Link(s):

- <https://www.vub.be/groeicurven/groeicurven.html>
- <https://leeftijdstoel.gezondsporten.be/>



2.2 Richtlijn leeftijdsgroep: 18 - 45 jaar**

- Beweegrichtlijnen gezond leven

Link:

- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>



2.3 Richtlijn leeftijdsgroep: ≥ 45 jaar**

- Ga eerst naar een sportarts voor inspanningstest(s)
- Nooit te oud om te sporten!

Link(s):

- <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/04/27/Nooit-te-oud-om-te-sporten>
- <https://www.sportkeuring.be/>



3 Richtlijn roker en rookstop**

- Overweeg een rookstop

Link(s):

- <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/05/31/Sporten-en-roken-geen-goede-combinatie>
- <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/welke-boodschap-geven-aan-rokers>



4 Richtlijn COVID**

- Beweegaanbevelingen gezond sporten
- Eiwitrijk dieet
- Nadruk op Vitamine D status

Link:

- <https://gezondsporten.be/themas/corona-sport>



5.1.1 Richtlijn Kanker**

- licht tot matig intense training (50-75% van max. hartslag), 3x per week, 10-60 min per sessie
- Bewegen i.s.m. kinécoach
- Voorzorgsmaatregelen respecteren

Link(s):

- <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/06/09/informatiebrochure-voor-het-begeleiden-van-sporters-met-kanker-Volwassenen>
- <https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN-practical-guideline-clinical-nutrition-in-cancer.pdf>



5.1.2 Richtlijn Gewrichtsklachten**

- Bewegen i.s.m. kiné
- Blessurepreventie

Link: <https://gavor10.be/>



5.1.3 Richtlijn Metabool syndroom, hypertensie en obesitas**

- Streef naar een gezond lichaamsgewicht
- Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten
- Beweegaanbevelingen HALT2DIABETES

Link(s):

- https://www.diabetes.be/sites/default/files/2020-10/HALT2Diabetes_FINDRISC_Versie1.pdf
- https://www.diabetes.be/sites/default/files/2020-10/WETENSCHAPPELIJKDOSSIER_DiabetespreventieSept2020.pdf



5.1.4 Richtlijn Sarcopenie**

- Beweegprogramma i.s.m. kiné
- Positieve energiebalans
- Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa)
- Vochtbalans
- Vitamine D status

Link(s):

- <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-94-007-3980-9.pdf>
- <https://www.hva.nl/urban-vitality/gedeelde-content/oprojecten/voeding-en-beweging/so-nuts.html>



5.1.5 Richtlijn Diabetes type 1 en 2**

- Evenwicht in voeding, fysieke activiteit en medicatie
- Voorzie koolhydraten
- bloedglucose meten voor en na het sporten, kans op nachtelijke hypoglycemie!!!
- BOV-coach inschakelen bij lage motivatie

Link(s):

- <https://shop.diabetes.be/product/voedingsprotocol-bij-diabetes-2/Versie-2021->P.58-63>
- <https://gezondsporten.be/wiki/item/2021/04/27/Sporten-met-diabetes>



6.1 Richtlijn Sedentair PAL: ≤ 1.3**

- Beweegrichtlijnen gezond leven Sedentair
- Bij lage motivatie i.s.m. BOV-coach

Link:

- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/sedentair-gedrag>



6.2 Richtlijn Actief PAL: 1.4 **

- Beweegrichtlijnen gezond leven (licht en matig intensief)

Link:

- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/licht-intensief-bewegen>



6.3 Richtlijn Sporter PAL: ≥ 1.5 **

- Beweegrichtlijnen gezond sporten

Link:

- https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.25.aspx



7.1 Richtlijn Vermageren **

- Cardio- en krachttraining
- Timing bewegen en maaltijden
- inname 1-1.2gEw/kgLC
- Vochtbalans
- Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa)

Link(s):

- https://belgium.easo.org/wp-content/uploads/2020/02/RASO_consensus_2020_Dutch_main-1.pdf
- <https://www.hva.nl/urban-vitality/gedeelde-content/nieuws/2019/2021/2/verantwoord-afvallen-met-behoud-van-spiekracht.html>



7.2 Richtlijn meer spiermassa/ kracht **

- Krachttraining
- Positieve energiebalans
- Vochtbalans
- Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa)
- Vitamine D status

Link:

- <https://www.mysportscience.com/post/2017/10/18/how-much-protein-do-i-need-to-eat-to-build-muscle>



7.3 Richtlijn Revalidatie **

- Bewegen i.s.m. kiné
- Positieve energiebalans
- Vochtbalans
- Eiwit (kwaliteit, spreiding en timing)
- Vitamine D status

Link:

- <https://www.mysportscience.com/post/energy-intake-and-injury>



7.4 Richtlijn Beter presteren **

- Bewegen i.s.m. trainer
- Voeding en drank voor-, tijdens en na inspanning (i.f.v. sportieve doelstellingen)
- Goede warming-up

Link:

- <https://www.topsporttopics.nl/sportwetenschap/factsheet/factsheet-warming-up/>



7.5 Richtlijn verbeteren algemene gezondheid**

- inzetten op motivatie
- PAL verhogen
- Doelen opstellen

Link(s):

- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>
- <https://mijn.gezondleven.be/>



NUTTIGE LINKS:

- EFAD position paper (enkel voor leden): https://vbvd.be/sites/default/files/publications/EFA_D_position_paper_rol_sportdietetist.pdf
- ACSM - guidelines Fysieke activiteit: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.25.aspx
- WARMING-UP - belang van warming-up: <https://www.topsporttopics.nl/sportwetenschap/factsheet/factsheet-warming-up/>
- VBVD COMMISSIE SPORTVOEDING: <https://www.facebook.com/Vlaamse-Sportd%C3%ABtisten-608154526185235>
- EETEXPERT - eetproblemen: <https://eetexpert.be/>
- BCFI - geneesmiddelen repertorium: <https://www.bcfi.be/nl/start>