

Oefening

’n Gebrek aan gereelde ligamlike aktiwiteit is ’n risiko vir baie siektes, insluitend hiperetensie,diabetis,kanker,osteoporose en kardio vaskulere siektes. In vergelyking met diegene wat gereeld oefen,verdubbel onaktiewe persone hul risiko om onmiddelik na ’n hart aanval te sterf.Die goeie nuus is dat gereelde oefening grootter voordele vir langtermyn gesondheid inhou.

Behou die maat

’n Rustende harts slag is tussen 60-100 slae per minuut.

Wat is die voordele van gereelde oefening?

♥ Dit verminder die risiko van hartsiektes en beroetes♥ Dit vebeter goeie cholesterol vlakke♥ Help om hoe bloeddruk te verlaag♥ Help om liggaamsgewig te verminder en te beheer♥ Help om bloedsuikervlakke te beheer en verminder die risiko om diabetis te ontwikkel♥ Help om stres te beheer en spanning vry te laat♥ Vertraag en voorkom chroniese siektes en ander siektes wat met veroudering verband hou♥ Verminder die risiko van derm en borskanker♥ Verminder die risiko van osteoporose♥ Rokers wat oefen, is twee keer meer suksesvol in hul poging om op te hou rook.

Algemene Vrae

Sal oefening hartsiektes voorkom?

Fisieke onaktiwiteit is ’n belangrike veranderlike risikofaktor vir hartsiektes. Die risiko van kardio vaskuleer ontwikkeling is laer met vehoogde aktiwiteit.

Moet ek n dokter gaan sien voor ek fisies aktief begin raak?

As u middeljarige of ouer is en onaktief is u groot risiko vir hartsiektes. Indien u reeds ’n mediese toestand het,moet u mediese advise inwin voordat u begin oefen of u ligamlike aktiwiteit verhoog. Die meeste persone van enige ouderdom kan met veilige matige vlakke aan fisieke aktiwiteit deelneem.

Trek oefening die skadelike gevolge van ander risikofaktore?

Oefening verlaag hoe bloeddruk en hoe bloedsuikercholesterol .Jy kan nie rook en ongesond eet en verwag om die skade deur oefening te herstel nie. Oefening moet gedoen word as deel van ’n gesonde leefstyl wat ’n gesonde balanseerde diet,matige inname van alhkol(indien enige),’n ideale liggaams gewig en rook uitsluit.

2

Is dit te laat vir ’n senior burger om liggaamlik aktief te raak?

Hoe ouer jy is hoe meer gereeld moet u oefen.Dit is egter belangrik om spesiale voorsorgmaatreels te tref as u ’n familie geskiedenis het van hartsiektes.Raadpleeg u dokter voordat u met ’n oefen program begin.Probeer om nie te vining te oefen op ’n intense vlak wat u nie pas nie.

Watter soort oefening werk die beste?

Enige sort fisieke aktiwiteit is goed.Stap,dans,tuinmaak,fietsry,swem en ander soortgelyke aktiwiteite insluitend u gewone daaglike take kan als bydrae tot u welstand en algemene fiksheid.

Hoeveel oefening het ek nodig?

U doel op ’n minimum vlak van 30 minute is matige aktiwiteit 5 keer per week. 150 minute-matige aktiwiteitper week. 75 minute -kragtige aktiwiteit per week. U hoef nie al die oefening op een slag te doen nie.U kan u 30 minute in 10 minute deel.

Hoe hard moet ek oefen?

Begin stadig en verhoog die tempo geleideliktot ’n vlak wat jou laat sweet.’n Manier om di intensiteit van die oefening te monitor is om die praat toets te doen.Gedurende die hele oefensessie moet u praat.

Eet Gewoontes

Om gesond te bly sluit in gereelde oefening en ’n gebalanseerde diet.U kan ook die risiko van vetsug,diabetis,hipertensie,hoe cholesterol en kardiovaskulere siektes verminder.

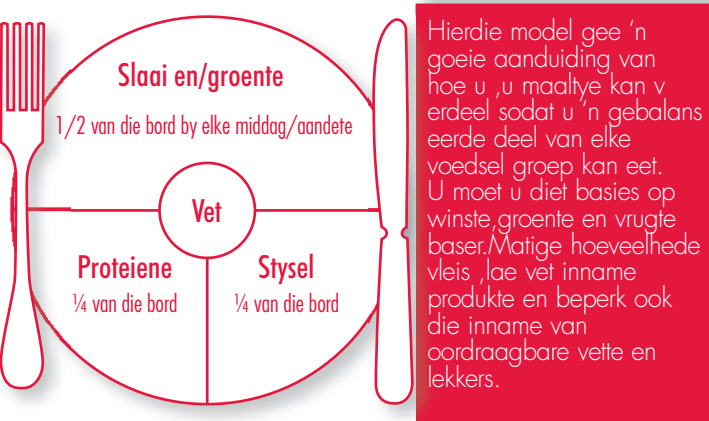
Volg riglyne vir ’n warm diet:

- ♥ Eet ’n gesonde,gebalanseerde diet met verskeidenheid kosse.
- ♥ Eet Kleiner,meer gereelde maaltye.
- ♥ Maak volgraan wat ryk aan vessel is deel van u meeste maaltye.

3

- ♥ Sluit elke dag minstens 5 porsies groente en vrugte in.
- ♥ Sluit ten minste 2 keer per week vis as deel van u diet in.Goeie voorbeelde hiervan is : SNOEK,SARDIENE,TUNA,PILCHARDS,MAKRIEL EN SALM.
- ♥ Beperk die inname van rooivles tot 2/3 ’per week.Regulasies sluit peulgewasse(boontjies, ertjies,Insies en soja)in as ’n alternatief vir vleis.
- ♥ Eet minder vette en beperk slegte vette soos botter of vetterige vleis,met meer goeie vette in u diet soos plantaardige olies(sonneblom,canola en olyfolie) sagte brood botter, avokado’s,neute,grondboontjie botte ren sade.
- ♥ Beperk die inname van voedsel wat baie cholesterol bevat ,soos orgaanvleis,kalamari en garnale.
- ♥ Beperk die inname van verfynde en suikerbevattende voedsel en drank.
- ♥ Drink daaglik ten minste 2 glase lae vet of vetvrye melk.
- ♥ Gebruik sout spaarsamig.Sout inname moet beperk word tot 1 teelepel per dag(5g) . Hou ingedagte dat geproseerde voedsel en geproseerde vlei soos worsies,polonies,skyfies en wegneem etes verhoogde verborge sout bevat.
- ♥ Drink alkhoh in matigheid.
- ♥ Drink elke dag baie water(8 GLASE per dag)

Die GESONDE PLAATMODEL



- ♥ Eet meer pluimvee-{velloos} en vis as rooivles.
- ♥ Koop maer vleis en sny die sigbare vet uit voordat u dit kook.
- ♥ Sny ook op volroom produkte,gebrik eerder vetvrye produkte.
- ♥ Vervang botter,ghee,varkvet en harde baksteen margarine met lae sout margarine.
- ♥ Gebruik lae vet/vrye maaskaas in plaas van harde vet kaas soos cheddar.
- ♥ Gebruik panne wat nie vassit nie en kookspuitmiddels vir rooster en roerbraai.
- ♥ Rooster ,stoom ,kook,bak,pan braai in baie min olie of stroperkos eerder as diepbraai.

4

Oormatige alkoholinname

As jy alkohol drink, doen dit in moderering. Drink te veel alkohol verhoog bloeddruk en veroorsaak verhoogde vlakke van trigliserasieë (’n tipe vet in die bloed). Dit kan ook bydra tot die ontwikkeling van vetsug, lewersiekte en skielike hartdood.

As alkohol verbruik word, moet dit beperk word tot:

- ♥ Twee drankies per dag vir mans.
 - ♥ Een drankie per dag vir vroue.
- Sodra jy drink, is dit gelyk aan 125ml wyn, 340ml bier of 25ml geeste of likeur.

Rook

Rook verdriedubbel byna die risiko van hartsiektes, dit vernou die bloedvate en kan bloedklonte vorm, wat die kardiovaskulêre equicalent van ’n verkeersknoep op die snelweg na jou hart en brein veroorsaak. Verminder bloedvloei na die hart en jy waag ’n hartaanval. Verminder dit tot die brein en jy waag ’n stok.

Rook cause hart en bloedvat siekte deur:

- ♥ Toenemendebloeddruk
- ♥ Toenemende bloedstolling, toenemende koolstofmonoksiedvlakke en die vermindering van suurstofvlakke

Passiewe rook: Nie-rokers wat tweedehandse rook inasem, ly baie van die siekte van aktiewe rook. Tweedehandse rook bevat vyf keer meer koolstofmonoksied en ses keer meer nikotien en eerste-handse rook omdat die filter n ’n sigaret bied ’n mate van beskerming teen die roker. Tweedehandse rook veroorsaak gesondheidsprobleme by kinders, insluitend brongitis en longontsteking, asbasie van asma, middeloorinfeksies en gomoor.

Rook en jou kind:

Babas gebore aan moeders wat rook (of blootgestel word aan tweedehandse rook) terwyl swanger is meer geneig om ondergewig, voortydig of doodgebore te wees. Daar is ook ’n risiko van miskariage en swak intellektuele en gedragsonwikkeling van die kind. Die kind het ’n groter risiko vir skielike babasterftesindroom, asemhalingsprobleme en die ontwikkeling van longsiekte of diabetes later in sy/haar lewe. Die skadelike stowwe van rook gaan deur bors sag, so met elke sigaret gerook en enige tweedehandse rook ingeasem, die baba rook. Rook verminder melkvolume sodat rokende moeders te min melk kan produseer.

Is daar 'n "veilige" vlak van rook?

Daar is geen veilige vlak van rook nie, en daar is nie so iets soos ’n veilige sigaret nie, selfs diegene gemerk ligte en lae nikotien.

Elektroniese toestelle is ook nie veilig nie, ten spyte van bewerings dat hulle rookloos is

5

Hoe om op te hou?

♥ In daardie tye wanneer jy gewoonlik rook, beplan 'n plaasvanger-aktiwiteit ♥ Bly gemotiveerd - die eerste paar dae is die moeilikste ♥ Vermyn ander rokers en rookge vulde environments ♥ Vind ondersteuning, verwys na 'n rook-ophou vereniging, ondersteuningsgroep of mediese ondersteuning ♥ Oorweeg dit om mediese ophouhulpmiddels soos nikotien kolle, bespuittings, tandvleis en medikasie te gebruik

Dit is nooit te laat om vorm te bevoordeel nie. Nadat hulle opgehou het, is baie effekte omkeerbaar

Stres

Stres is gekoppel aan 'n verhoogde risiko hartsiekte. Terwyl ons nie altyd stres kan ontsnap nie, is die bestuur van stres effektief belangrik vir 'n gesonde leefstyl. Dikwels bereik ons ongesonde kosse en slakke, slaan ons oefening oor, drink alkohol oormatig en draai na smiking om ons te help om stres te hanteer – Alle belangrike risikofaktore vir KVS! Hier is 'n paar wenke om jou te help om stres beter te hanteer:

- ♥ Skryf jou probleme neer en deel dit met betroubare vriende of familie
- ♥ Oefen goeie tidsbestuur en beplan vooraf
- ♥ Aanvaar dat jy nie alles kan beheer nie, en ontspan oor die dinge wat jy nie kan verander nie
- ♥ Prioritiseer! Doen net die belangrikste dinge, en moenie stres oor die dinge wat nie regtig saak maak nie
- ♥ Leer om "nee" te sê as jou om te doen lys te lank is
- ♥ Opgee op die slegte gewoontes - te veel alkohol, rook en kaffiene kan eintlik jou stresvlakke verhoog
- ♥ Oefening! Gaan vir 'n wandeling of pond dit uit in die gimnasium
- ♥ Kry genoeg slaap, wat vir die meeste mense ongeveer sewe tot agt uur per nag is
- ♥ Neem tyd om iets te doen wat jy geniet

Vir meer inligting, besoek www.heartfoundation.co.za
Bel ons op 021 422 1586
Kopiereg hart en beroerte stigting SA
E-pos : heart@heartfoundation.co.za

Vetsug

Oorgewig of vetsugtig plaas jou 'n hoër risiko vir gesondheidsprobleme, insluitend hartsiektes, beroerte, hoë bloeddruk, diabetes, sekere kankers, galstene en degeneratiewe gesamentlike siekte.

Vetsug word hoofsaaklik veroorsaak deur meer kalorieë (energie) in die dieet in te neem as wat in oefening en daaglikse aktiwiteite gebruik word, bevorder die verwesterde lewenstyl oorwicht en vetsugtige state. Ons is minder aktief en eet meer ongesonde kosse, veral verwerkte kosse en wegneemetes.

Hoe weet jy of jy oorgewig of vetsugtig is?

Gewigstatus kan geassesseer word met behulp van verskeie maatreëls, insluitend liggaamsmassa-indeks (LMI of middellyf omtrek. **Liggaamsmassa-indeks (LMI):** Om LMI te meet, neem jou gewig (in kg) en verdeel dit deur jou hoogte (in m²) dws LMI = gewig / (hoogte)²

Die volgende tabel sal help om jou LMI te bepaal.

LMI (kg/m²)	Klassifikasie
Minder as 18.5	Ondergewig
18.5 – 24.9	Normaal (gesond)
25 – 29.9	Oorgewig
30 of meer	Vetsugtig

Sommige mense (bv. liggaam bouers) kan 'n hoë LMI telling, maar baie min liggaamsvet. Vir hierdie mense, 'n middellyf omtrek maatreël, 'n velvou dikte of ander meer direkte metodes van die meting van liggaamsvet is meer nuttige maatreëls.

Middellyf omtrek

Middellyf omtrek is die meting rondom jou natuurlike middellyf (net bo die maag knoppie). Dit kan ook gebruik word om siekterisiko te bepaal. 'N Middellyf omtrek van meer as 88cm vir vroue en 102cm vir mans dui op 'n verhoogde risiko.

Verminder jou risiko

As jy oorgewig of vetsugtig is, kan jy jou risiko verminder deur wieghe op te kort en dit af te hou.

Wenke vir gewigsverlies

♥ Stel 'n redelike en eralistiese doel vir gewigsverlies (sien 'n geregistreerde dieetkundige as jy meer hulp nodig het). ♥ Eet stadig en geniet jou kos. ♥ Eet minder deur jou porsiegroottes te verminder en gebruik 'n kleiner bord. ♥ Moenie eet as jy nie honger is nie en eet uit verveling of frustrasie. ♥ Hou by drie balans etes per dag en het gesonde versnaperinge soos vrugte of groente stokke tussenin as jy regtig honger is. ♥ Drink genoeg water elke dag. ♥ Maak seker dat jou styselagtige kosse hoog in vesel is of heelgrain is, aangesien dit jou langer voller sal laat voel. ♥ Kies laer vet kosse (verkieëlik vetvry) daagliks om jou totale energie-inname te verminder. ♥ Kook met behulp van lae vet metodes (bv bak, kook of rooster) en vermy die toevoeging van onnodige olies en vette by jou kos. ♥ Dit is baie belangrik om jou vlak van fisiese aktiwiteit te verhoog.

Ons kinders is reeds in gevaar:

Die verstedelike lewenstyl het menige negatiewe gevolge op kinders, insluitend onaktiwiteit. Kinders verkies dalk om televisie te kyk, rekenaarspeletjies te speel of op die internet te navigeer eerder as om buite te speel of aan sport deel te neem, maar dit is belangrik om hulle aan te moedig om aan te hou beweeg. Kinders word versoek om gemors of kitskos te eet, maar hierdie kosse is hoog in "sleg" vette (veral versadigde en transvette), soute en suiker, en laag in vesel en mikrovoedingstowwe. Beperk jou kinders se toegang tot hierdie kosse om hul risiko van vetsug, kardiovaskulêre siekte en diabetes later in die lewe te verminder. Dit is belangrik om seker te maak dat u 'n gesonde omgewing bied vir u kinders om tot gesonde volwassenes te groei. U kan dit doen deur gesonde kosblikke te pak, te verseker dat u kind se skool gesonde kos by snoepiewinkels bied en u kinders oor gesonde kos leer.

Gesonde gewoontes vanaf 'n jong ouderdom

Die tekens van KVS kan begin by kinders so jonk as twee jaar oud. Beskerm jou kinders teen toekomstige siektes deur gesonde gewoontes op 'n vroeë ouderdom aan te moedig. Leer dan om gesonde kosse lief te hê en sport en fisiese aktiwiteite te geniet. Jy sal dit later in die lewe vir hulle makliker maak.

Hart Merk

The Hart merk maak dit makliker vir kopers om gesonder produkte te kies. Produkte wat die Hart merk logo dra, kan vertrou word om gesonder te wees omdat hulle:

- ♥ Is deeglik getoets deur 'n onbevoegde geakkrediteerde laboratorium
- ♥ Voldoen aan streng voedingskriteria vir vette, natrium, cholesterol, bygevoegde suikers en vesel (waar van toepassing)
- ♥ Is spot-checked om seker te maak hulle voldoen aan kriteria
- ♥ Kan gebruik word as deel van die HSF se eetplan

Leef 'n gesonde leefstyl



Wie is die 'HEART AND STROKE FOUNDATION'?

Visie

Om te voorkom dat Suid-Afrikaners nie aan hart, bloedvatsiektes en beroertes ly of sterf nie.

Missie

Om meer Suid-Afrikaners te motiveer om gesonde lewensstyle aan te neem deur bewusmaking en navorsing te verhoog.