

OVERGEWICHT

Overgewicht heeft invloed op je gezondheid. Bij mensen met een huidaandoening kan het extra invloed hebben op klachten zoals ontsteking, jeuk, wondjes, bewegen, warmte en hoe je je voelt (kwaliteit van leven).



WAAROM SPEELT DIT MEE?

- MEER LAAGGRADIGE ONTSTEKING IN HET LICHAAM



- MEER WRIJVING, WARMTE, VOCHT, JEUK, SMETTEN, INFECTIES



- MINDER ENERGIE, LASTIGER BEWEGEN



- MENTALE BELASTING, EMOTIE-ETEN, STRESS



VOEDING & JOUW HUID

OVERGEWICHT KAN HUIDKLACHTEN VERSTERKEN DOOR ONTSTEKING, WRIJVING, WARMTE EN ENERGIEGEBREK

GEWICHTSTOENAME DOOR MEDICIJNEN

- ✓ Meer eetlust
- ✓ Vocht vasthouden
- ✓ Tragere stofwisseling
- ✓ Emotie-eten → stress



MEDICATIE VALKUILEN

- ✓ Kies vullende voeding
- ✓ Vezels en eiwitten
- ✓ Eet op vaste tijden
- ✓ Let op zout bij vocht vasthouden
- ✓ Houd gewicht en klachten bij

WAT HELPT?

- KLEINE STAPPEN DIE OPTELLEN:
 - EXTRA PORTIE GROENTE
 - WATER OF LIGHT IPV FRISDRANK
 - VOLKOREN PRODUCTEN
 - GEZONDE SNACKS IN HUIS HALEN



- LET OP VERLEIDELIJKE CALORIËN
 - SNACKS, ALCOHOL
 - GROTERE PORTIES



- LICHTE BEWEGING
 - 10 MIN WANDELEN
 - TRAPLOPEN
 - RUSTIG FIETSEN



Er zijn ook diverse apps waarin je kan bijhouden wat je eet. Een goed voorbeeld is NOOM, daarin kun je (gratis) bijhouden wat je per dag eet en drinkt. Ook je gewicht kun je hierin monitoren en wat je aan beweging hebt gedaan.

Lees hier verder over Huid & Voeding

