

'Het lichaam van iemand veel zit, werkt wezenlijk

Annemarie Postma schreef een boek waarin ze de door haar verzamelde kennis over voeding bundelde. *The Sitting Chef* wil mensen met een zittende - sedentaire - leefstijl laten zien hoe ze gezond kunnen leven.

Annemarie Postma belandde 36 jaar geleden als jong meisje in een rolstoel als gevolg van een verwaarloosde tekenbeet. Eenmaal volwassen ontwikkelde ze zich tot succesvol carrièrevrouw. Door onder andere het eerste fotomodel in een rolstoel te worden in de jaren '90 en daarna door het schrijven van meerdere bestsellers over persoonlijke groei en gezondheid. Als schrijver en spreker wil ze graag anderen inspireren.

Zorgen voor je lichaam

Annemarie: 'Het is héél belangrijk voor je gezondheid, maar ook voor je eigenwaarde en zelfrespect, om te zorgen voor je eigen lichaam. Wees je bewust van de gezondheidsrisico's die het permanente zitten met zich meebrengt. De meeste mensen met een dwarslaesie zijn zich daar te weinig bewust van of doen er te laconiek over. "Ach, ik ben een Bourgondiër", hoor ik dan. Of: "Ik ben maar vijftien kilo te zwaar. Dat is toch best netjes na zoveel jaar zitten.' Ze realiseren zich niet dat hun metabolisme wezenlijk anders is dan bij iemand die loopt. Vrijwillig sedentaire mensen - die overmatig zitten door werk of leefstijl - kunnen dit nog enigszins compenseren door beweging. En dan bedoel ik vooral: beweging van de benen. Dit kunnen wij niet.'

Koolhydraten en suikers

Wat is de voornaamste reden dat een sedentaire levensstijl andere voeding vereist? 'Bij iedereen met een dwarslaesie neemt de spiermassa onder de laesie af. Als je aan beide benen verlamd bent, mis je sowieso al 32 procent spiermassa. Je hebt daardoor een lager energieverbruik en dus een groter risico op onder meer obesitas. Maar het betekent ook dat je lichaam grote moeite heeft om koolhydraten te verwerken en suikers op te nemen.



Je bloedsuiker stijgt, en dit stimuleert normaal gesproken de afgifte van insuline. Insuline zorgt ervoor dat glucose je cellen kan binnenkomen om te worden verbrand tot energie. Als je te veel zit, raakt dit proces verstoord. Je lichaam wordt ongevoelig voor insuline. Hierdoor gaat je bloedsuiker na maaltijden pieken en blijft hij pieken. Deze bloedsuikerontregeling beïnvloedt tal van processen en zorgt voor chronische ontstekingen die uiteindelijk leiden tot aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, vroegtijdige veroudering of depressie. Een goede bloedsuikerstofwisseling is echt een voorwaarde voor je gezondheid en vitaliteit.'

Sit Smart-eetmethode

Annemaries zoektocht naar gezonde voeding leidde uiteindelijk tot de Sit Smart-methode. 'Ik ben met een enorm voedingsbewustzijn opgevoed. Toen ik in een rolstoel belandde, begreep mijn moeder al dat altijd zitten onherroepelijk problemen met zich zou meebrengen. Het leidde uiteindelijk in

Wil je kans maken op het boek *The Sitting Chef* van Annemarie Postma? Ga dan naar www.coloplast.nl/fitforlife en vul onderaan de pagina het invulvak in. Wie weet ligt één van de vijf exemplaren die worden verloot binnenkort op je deurmat.

die anders'



2006 tot mijn eerste eetboek *Het lichaam is perfect*. In de jaren erna maakte ik verder studie van de materie en dat leidde tot de Sit Smart-eetmethode die ik uitleg in *The Sitting Chef*. De methode is er onder andere op gericht om je insulinespiegel laag houden, je alvleesklier te sparen, stofwisseling en spijsvertering te verbeteren en botontkalking te vertragen. Als je door een dwarslaesie in de rolstoel zit, zijn er gewoon serieuze gezondheidsrisico's. Ik wil graag overbrengen dat we die risico's kunnen verminderen en onze eigen gezondheid kunnen verbeteren. En vooral: dat dat leidt tot meer welzijn en levensgeluk. Werken aan je gezondheid is veel leuker en geeft veel meer kracht dan strijden tegen kwaaltjes en klachten.'



Recept broccolisiep

Ingrediënten:

- 1 grote ui (gesnipperd)
- 1-2 tenen knoflook (gesnipperd)
- 2 stronken broccoli
- 1 liter biologische groentebouillon
- Zakje pecannoten (of walnoten)
- Versgemalen peper en Himalayazout
- Koolzaadolie om in te bakken

Bereidingswijze:

- Bak zachtjes de ui en knoflook in een koekenpan op middelmatig vuur in 1 eetlepel koolzaadolie;
- Snijd de broccoli in roosjes;
- Bak vervolgens de broccoli kort mee met de ui en knoflook;
- Schenk de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook;
- Laat de soep met de deksel op de pan op laag vuur 10 minuten koken;
- Pureer de soep met de staafmixer en breng de soep op smaak met peper en zout;
- Verpulver een handje pecannoten in je hand en leg de noten op de boden van elk kommetje voordat je de soep serveert;
- Schenk vervolgens de soep eroverheen.

Fit for Life

Annemarie Postma is ambassadeur van het programma Fit for Life, een initiatief van Coloplast, leverancier van continentie- en stomamaterialen. Doel van het programma is mensen met een dwarslaesie te helpen om fitter en gezonder door het leven te gaan.

Annemarie: 'Ik had de behoefte om een wetenschappelijke basis te creëren en een methode te ontwikkelen waar mijn lotgenoten écht mee geholpen zouden zijn. Tegelijkertijd wilde ik een opening bieden voor artsen, diëtisten en zorgverleners om ook hún kennis op dit terrein te vergroten. Want ook hen zie ik vaak in het duister tasten. Mijn ambassadeurschap voor Fit for Life is dan ook een natuurlijke keuze die perfect past bij wat ik uit wil dragen.'

Uit onderzoek door Coloplast bleek dat er bij mensen met een dwarslaesie en zorgprofessionals behoefte is aan meer informatie over voeding, vocht en alledaags bewegen. Fit for Life moet in die behoefte voorzien. Het programma is onlangs gelanceerd en start met aandacht voor voeding.

De ideeën achter Fit for Life zijn samengevat in een vijfdelige webserie, die een inkijkje geeft in het leven van Annemarie. Elke aflevering heeft een ander thema. De eerste twee afleveringen zijn inmiddels gepubliceerd en hebben al duizenden kijkers getrokken. Op dit moment worden, in samenwerking met diverse Nederlandse revalidatiecentra 'Food Workshops' georganiseerd, die zullen worden begeleid door Annemarie. Iedereen is hierbij van harte welkom om zelf aan de slag te gaan met het bereiden van gezonde, lekkere en makkelijke recepten van Annemarie.

Wil je ook nu al thuis haar recepten uitproberen? Kijk op de website en laat ons weten hoe het heeft gesmaakt! En deel je recepten op Facebook met de hashtags #thesittingchef #fitforlife. Zo inspireer je anderen ook weer om een stapje in de goede richting te zetten.

FIT FOR LIFE

Kijk op www.coloplast.nl/fitforlife voor informatie en recepten.