

# Fit for Life: Energiek 2017 in

Onlangs werd in de Amsterdamse Kookfabriek 'Fit for Life' gelanceerd, een programma ontwikkeld voor en door mensen met een dwarslaesie. Doel is om met aandacht voor voeding, vocht en alledaags bewegen te informeren en inspireren over hoe je fitter en energieverder door het leven kan gaan. Annemarie Postma, ook wel 'the Sitting Chef' genoemd, is ambassadrice van het programma.

Onderzoek door Coloplast – leverancier van continëntie- en stomazorg en initiatiefnemer van Fit for Life – onder mensen met een dwarslaesie en betrokken zorgprofessionals, liet begin 2016 zien dat er een onvervulde informatiebehoefte is op het gebied van voeding, vocht en alledaags bewegen. Het programma Fit for Life gaat van start met aandacht voor voeding en vocht.

## VOEDING

"Mensen die in een rolstoel zitten hebben een veel lager energieverbruik en dus ook een andere caloriebehoefte," vertelt Annemarie. "Het risico op 'secondaire complicaties' als (verborgen) obesitas en andere complicaties als diabetes 2, trombose en hart- en vaatziekten is bij mensen die zittend door het leven gaan veel hoger dan normaal. Dit komt in het geval van een dwarslaesie vooral doordat beide benen (die samen je grootste spiergroep vormen) het niet doen en je stofwisseling ernstig is verstoord. Bij iedereen met een

dwarslaesie neemt de spiermassa onder de laesie af. Elk been staat voor 16 procent spiermassa, voor beide benen mis je dus 32 procent spiermassa. Dit houdt in dat je bloedsuikerstofwisseling (ook wel: koolhydratenmetabolisme) wordt verstoord en je lichaam meer moeite heeft om koolhydraten te verwerken en suikers op te nemen."

## VOCHT

En dan niet te vergeten vocht. Annemarie zegt hierover: "Vocht, en daarbij in het bijzonder water, is voedingsmiddel nummer één. Door het vele zitten worden je nieren belast. Water zorgt ervoor dat deze doorgespoeld worden en het lichaam zijn afvalstoffen kwijtraakt. Veel lichamelijke klachten (bijvoorbeeld hoofdpijn en misselijkheid, maar ook het gevoel van 'afwezigheid') komen voort uit dorst; dorst waar men zich niet bewust van is. Het uit zich namelijk niet meer als dorst. Dit is simpel gezegd gewoon vochttekort. Wanneer je een droge mond krijgt,

ben je eigenlijk al te laat. Om dit te voorkomen is het aan te raden om iedere 10 minuten een klein glaasje water te drinken. Dit doen heel weinig mensen, dus om te starten is ieder half uur aan te raden. Zorg dat je 's ochtends steevast begint met 2 glazen water (nog voordat je iets eet) en dat je ongeveer 2 liter per dag (gefilterd), lauwwarm of gekookt water drinkt."

## FIT FOR LIFE FAIRS

Naast dat het programma Fit for Life je wil informeren en inspireren hoe je fitter en energieverder door het leven kan gaan, is het ook de bedoeling dat je zelf aan de slag gaat. Daarom wordt op dit moment in samenwerking met verschillende revalidatiecentra in Nederland gewerkt aan de organisatie van Fit for Life Fairs. Laagdrempelige, gezellige en informele bijeenkomsten over de ins en outs van voeding- en vochtname, specifiek toegespitst op de eigen (zittende) situatie. Ook kun je zelf aan de slag met het bereiden van maaltijden die goed aansluiten bij de zittende levensstijl. Het doel van deze fairs is om de zittende mens (en ook hun partners en familie) te inspireren, van kennis te voorzien en te laten proeven hoe lekker gezonde alternatieven zijn.

**KIJK OP [WWW.COLOPLAST.NL/FITFORLIFE](http://WWW.COLOPLAST.NL/FITFORLIFE) VOOR INSCRIVING OF MEER INFORMATIE OVER DE FIT FOR LIFE FAIRS. HIER VIND JE OOK DE EERSTE TWEE AFLEVERINGEN VAN EEN WEBSERIE WAARIN HET GEDACHTENGOED VAN ANNEMARIE IN BEELD WORDT GEBRACHT. EN HEERLIJKE RECEPTEN!**



## AMBASSADRICE ANNEMARIE POSTMA

Annemarie Postma, oftewel 'The Sitting Chef', is ambassadrice van Fit for Life. Annemarie is oud-model en expert op het gebied van voeding bij een sedentaire levensstijl. Ook leeft zij zelf al van jongs af aan met een dwarslaesie. Zij is met haar kennis, ervaring en houding een inspiratiebron voor veel mensen.

Annemarie staat te popelen om als ambassadrice aan de slag te gaan en zij speelt een leidende rol in de ontwikkeling van de Fit for Life Fairs. Zij deelt graag haar kennis over voeding en vocht, en vindt het fijn om op deze manier ook iets voor mensen in een zelfde leefsituatie als zij te kunnen betekenen.

Ook Annemarie heeft haar voedingspatroon moeten aanpassen, wat mensen wel eens 'raar' vonden en niet altijd begrepen. "Als ik vertel hoe ik eet, vinden mensen dat nog wel eens extreem. Maar weet je wat pas extreem is? 16 uur per dag zitten! Dat heeft een enorme impact op je lijf, daar moeten we zorgvuldig mee omgaan. Het is tenslotte je eigen lijf en dus heel belangrijk om daar liefde aan te geven. Dit doe je mede door goed voor je lichaam te zorgen en je bewust te zijn van waar je jouw lichaam mee voedt", aldus Annemarie. "Verandering is niet makkelijk, maar begint stap voor stap. Een kleine verandering is namelijk ook al een stap in de goede richting. Die groei en tijd moet je jezelf gunnen."

## FIT FOR LIFE WEBSERIE

Om het gedachtengoed van Annemarie te vangen is een speciale webserie gemaakt. In 5 afleveringen leren we Annemarie beter kennen, horen we waar zij voor staat en wat zij andere 'zittende' mensen op het gebied van voeding adviseert. Ook wordt duidelijk hoe zij zelf ooit in een rolstoel terecht is gekomen en hoe ze die heftige tijd heeft ervaren. De afleveringen geven weer waar Fit for Life voor staat: leven binnen de mogelijkheden die je hebt en het bieden van een helpende hand om de grootste uitdagingen aan te gaan.



## FIT FOR LIFE RECEPTEN

**EEN SUCCESRECEPT VAN ANNEMARIE: FRIETJES VAN KOOLRABI**

### INGREDIËNTEN:

- Eén grote koolrabi
- Koolzaadolie
- Een halve theelepel kurkuma
- Een halve theelepel uienpoeder
- Een theelepel gerookt paprikapoeder bitter-zoet of piccante La Chinata
- Een theelepel zeezout of Hawaii Black zout

### BEREIDING:

- Snijd de koolrabi doormidden en schil beide helften.
- Leg de helften dwars op de snijplank en snijd er, afhankelijk van de grootte, 4 tot 5 plakken (per helft) van.
- Zorg dat de plakken precies de dikte van patat hebben.
- Leg de plakken plat en snijd er mooie frieten van.
- Maak een marinade van 1 eetlepel koolzaadolie, kurkuma, uienpoeder en zeezout en meng daar de friet goed doorheen. Laat dit een kwartiertje staan. Mocht je de koolrabi frietjes liever niet rauw willen eten dan kun je ze eventueel 5 minuten stomen.

**TIP: SERVEER HIER EEN LEKKERE VEGAN MAYONNAISE BIJ! KLIK VOOR HET RECEPT OP DE FIT FOR LIFE-WEBSITE.**

**ANNEMARIE POSTMA: "JE ZULT POSITIEVE VERANDERINGEN ERVAREN WANNEER JE ANDERS EN GEZONDER GAAT ETEN. JE WORDT HELDERDER, FITTER EN ZULT JE VROLIJKER VOELEN."**