

## Aanpassing per mei 2019

De inhoud van de NHG-Zorgmodules is verouderd. Hieronder vindt u de aanpassingen.

### Bewegen

De Nederlandse norm voor gezond bewegen is gewijzigd en heet nu *Beweegrichtlijnen 2017*. Deze nieuwe *Beweegrichtlijnen*, geadviseerd door de Gezondheidsraad, houden in voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals traplopen, herhaald opstaan uit zit en krachttraining, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten (meer dan acht uur per dag).

### Roken

Vanaf 2017 is er de [NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met roken](#).

Het advies voor medicamenteuze ondersteuning bij stoppen met roken is gewijzigd.

- Eerste keuze blijft nicotinevervangende middelen.
- Ook de tweede keus middelen zijn hetzelfde: nortriptyline, bupropion of varenicline.
- Echter extra informatie daarbij is dat de aanzienlijke prijsverschillen de keus voor nortriptyline aantrekkelijk maken en dat varenicline waarschijnlijk net iets effectiever is. Gewijzigd is dat de combinatie van nortriptyline, bupropion of varenicline met een nicotinevervangend middel niet zinvol is.

### Voeding

In 2015 is een nieuwe versie van de *Richtlijnen goede voeding* uitgekomen. Deze nieuwe *Richtlijnen goede voeding* houden in:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten

- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
  
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

## BMI en buikomvang

De afkapwaarden voor BMI en buikomvang zijn (subtiel) gewijzigd:

- obesitas (BMI hoger dan *of gelijk aan* 30),
- buikomvang (man  $\geq 102$  cm; vrouw  $\geq 88$  cm; grenswaarde waarbij gewichtsafname moet worden aanbevolen).