



Winterdip voorkomen?

5 eenvoudige tips voor méér wintervitaliteit

Wat bedoelen we met een 'Winterdip'?

Wanneer het koud en donker wordt, voelen veel mensen zich neerslachtiger. We spreken dan vaak over een 'winterdip'. De moeilijkste maanden zijn doorgaans januari en februari. Een winterdip is géén winterdepressie (Seasonal Affective Disorder of 'SAD' in het Engels), maar een mildere vorm ervan. Een winterdip kan toch een vervelende impact hebben op onze mentale en lichamelijke gezondheid. Tot de symptomen behoren o.a.

- Vermoeidheid
- Overmatige behoefte aan slaap
- Somberheid
- Passiviteit
- Prikkelbaarheid
- Concentratieproblemen
- Toegenomen eetlust (drang naar vet en suiker)
- Gewichtstoename
- Minder behoefte aan sociale contacten

Het goede nieuws is dat we de jaarlijkse winterdip niet passief moeten ondergaan. Wanneer we deze eenvoudige tips ter harte nemen, voelen we ons al een pak vitaler tijdens die lange winterperiode.

1. Maak slimme voedingskeuzes, ook al snak je naar vet en suiker

Fruit in het bijzonder, draagt bij aan onze dagelijkse behoefte aan energie. Wie fruit eet, krijgt alle belangrijke voedingsstoffen binnen voor weinig calorieën. Fruit is een belangrijke bron van koolhydraten, vitamines, mineralen, voedingsvezels en antioxidanten. Denk dus aan je dagelijkse portie fruit, ook tijdens de winter! **Eet elke winterdag minstens één kiwi.** Zo houd je je drang naar suiker onder controle en heb je voldoende vitamine C binnen om de winter in topvorm door te komen!

Wist je dat ...

- We volgens de actieve voedingsdriehoek dagelijks 250 gram (2 stukken) fruit zouden moeten eten?
- De gemiddelde Belg (3 tot 64 jaar) 110 gram per dag consumeert, en dus slechts 9% van de Belgen hun leeftijdsspecifieke richtlijn behaald?



- Mensen die in Vlaanderen wonen meer fruit consumeren dan mensen in Wallonië, respectievelijk 189 gram per dag en 149 gram per dag? ¹

2. Wees actief: ga naar buiten en beweeg!

Zet je muts op, trek je loop- of wandelschoenen aan en ga naar buiten! Lichamelijke inspanning werkt immers positief op onze gemoedsgesteldheid. Wanneer we bewegen, maakt ons lichaam endorfines aan. Die hebben een pijnstillende werking en maken ons vrolijk en euforisch. Maak daarom in de winter elke dag wat tijd voor beweging.

Wist je dat ...

- Een dagelijkse (ochtend)wandeling van 35 minuutjes al een heel verschil kan maken? ²

3. Verzeker je van je dagelijkse portie licht

Tijdens de winter zijn de dagen korter en worden we dus minder blootgesteld aan licht. Wie last krijgt van een winterdip heeft veelal een tekort aan zonlicht. Neem dus je dagelijkse portie licht, zowel binnen als buiten. Voor wie dit niet voldoende zou zijn, is er ook nog lichttherapie.

Wist je dat ...

Het eerste zonlicht het heilzaamst is? De golflengte van het eerste zonlicht stopt immers de productie van melatonine, een hormoon dat slaap en honger stimuleert.

4. Houd je vitamine D-gehalte op peil

Vitamine D is essentieel voor onze gezondheid en conditie. Door een tekort aan vitamine D, dat we normaal aanmaken onder invloed van de zon, slaat de vermoeidheid harder toe. Zet daarom vitamine D-rijke producten op het menu zoals vette vis, margarine, kaas, zuivelproducten en eieren om de hele winter scherp te blijven.

Wist je dat ...

Tussen oktober en mei de productie van vitamine D bij ons helemaal stil valt?

5. Zorg voor voldoende nachtrust

Een gebrek aan slaap is nefast voor onze lichamelijke en mentale gezondheid. Onvoldoende slaap heeft een negatieve impact op onze stofwisseling, ons immuunsysteem en onze emotionele stabiliteit. Een verstoord slaappatroon kan ook bijdragen tot concentratieproblemen, gewichtstoename en overgewicht.

¹ Nationale voedselconsumptiepeiling resultaten 2014-2015.

² www.health.harvard.edu/UD



Wist je dat ...

Het licht van smartphones, tablets of televisieschermen ons 24-uurritme verstoort en een nefaste invloed heeft op de kwaliteit van onze slaap? Lees liever een goed boek voor het slapengaan. Je zult slapen als een roos.³

Voor meer informatie, gelieve contact op te nemen met:

Jordy Van Overmeire

Project Manager Ketchum Brussels

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruelles

+32 (0)2 550 00 61

+32 (0)499 13 18 47

jordy.vanovermeire@ketchum.com

³ <http://www.pnas.org/content/112/4/1232.abstract>