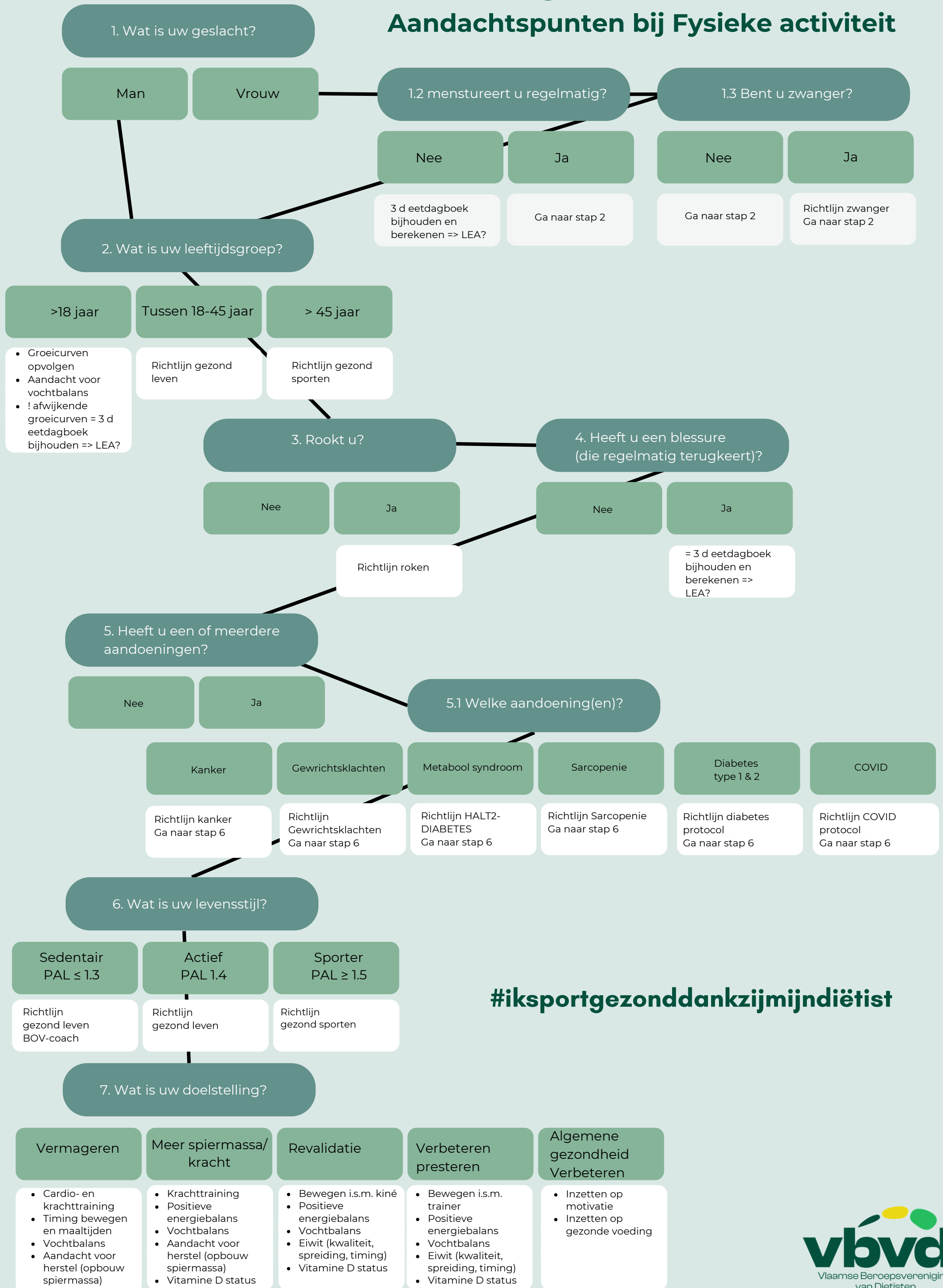


Beslissingsboom

Aandachtspunten bij Fysieke activiteit



Doelgroep	Aandachtspunten	Nuttige links
1.2 Richtlijn zwanger*	- Aandacht voor lichaamstemperatuur en hartfrequentie - Luister naar je lichaam	Voeding tijdens de eerste 1000 dagen: VBVD Bewegen & zwangerschap: Ebsources Bewegen tijdens de zwangerschap of na een bevalling: Gezond Leven Kwetsbare zwangerschap: Born in Belgium
2.1 Richtlijn leeftijdsgroep: ≤ 18 jaar**	- Groeicurven opvolgen - Aandacht voor vochtbalans - Train alles altijd - Geef voorrang aan spierkracht en motorische competenties - Werk van fundamenteel naar specifiek	Vlaamse groeicurven: Opgroeien Toolbox ontwikkelingsgericht Trainen: Gezond Sporten Project STOP LEA: VBVD
2.2 Richtlijn leeftijdsgroep: 18 - 45 jaar**	Beweegrichtlijnen gezond leven	De bewegingsdriehoek: Gezond Leven
2.3 Richtlijn leeftijdsgroep: ≥ 45 jaar**	- Ga eerst naar een sportarts voor inspanningstest(en) - Je bent nooit te oud om te sporten	Vragenlijst sportkeuring
3 Richtlijn roker en rookstop**	Overweeg een rookstop	Roken & sporten Generatie rookvrij
4 Richtlijn (long) COVID**	- Eiwitrijk dieet - Nadruk op Vitamine D-status - Beweegaanbevelingen gezond sporten	Virale infecties & sport: Sportieq Voedingsinterventie na COVID-19 infectie
5.1.1 Richtlijn Kanker**	- Licht tot matig intense training: 50-75% van max. hartslag - 3x per week - 10- 60 min per sessie - Bewegen i.s.m. kinécoach - Voorzorgsmaatregelen respecteren	Kanker & sport: Sportieq ESPEN Guidelines: voeding bij kanker
5.1.2 Richtlijn gewrichtsklachten**	Bewegen i.s.m. kiné Blessurepreventie	Blessurepreventie: Sportieq
5.1.3 Richtlijn metabool syndroom, hypertensie en obesitas & 7.1 Vermageren**	- Streef naar een gezond lichaamsgewicht - Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten - Beweegaanbevelingen HALT2DIABETES - Cardio- en krachttraining - Timing bewegen en maaltijden - Inname van eiwitten: 1 - 1.2g EW/kg LG/ dag - Vochtbalans - Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa)	Richtlijnen overgewicht en obesitas bij volwassenen: BASO Beweging bij overgewicht en obesitas: Gezond Leven Krachttraining bij chronische ziekte: Fitnesskompas Waarom krachttraining zo belangrijk is: Sport Vlaanderen HALT2DIABETES Folder - Geef jouw gezondheid een boost en verminder jouw risico op diabetes type II: Diabetes Liga Wat is diabetes en hoe kan je het omkeren: Diabetes Liga
5.1.4 Richtlijn sarcopenie**	- Beweegprogramma i.s.m. kiné - Positieve energiebalans - Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa) - Vochtbalans - Vitamine D-status	Brochure sarcopenie: Friesland Campina Institute Sacropenie: Ebsources Ondervoeding en sarcopenie bij ouderen met een kwetsbare gezondheid: Federatie Medisch Specialisten SONETTO: preventie sarcopene obesitas

*Bij twijfel kan steeds een (sport)arts of gynaecoloog gecontacteerd worden

**Bij twijfel kan steeds een (sport)arts gecontacteerd worden

Doelgroep	Aandachtspunten	Nuttige links
5.1.5 Richtlijn diabetes	- Diabetes type 1 en 2** - Evenwicht in voeding, fysieke activiteit en medicatie - Voorzie voldoende koolhydraten - Bloedglucose meten voor en na het sporten, kans op nachtelijke hypoglycemie!!! - BOV-coach inschakelen bij lage motivatie	Voedingsprotocol bij diabetes type II: Diabetes Liga Diabetes & sport: Sportieq Bewegen met diabetes type II: Gezond Leven GLP-1 analogen of leefstijl modificatie: better together?
6.1 Richtlijn sedentair PAL: ≤ 1.3**	- Beweegrichtlijnen Gezond Leven - Bij lage motivatie i.s.m. BOV-coach	Sedentair gedrag: Gezond Leven
6.2 Richtlijn actief PAL: 1.4 **	Beweegrichtlijnen Gezond Leven (licht en matig intensief)	Licht intensief bewegen: Gezond Leven
6.3 Richtlijn sporter PAL: ≥ 1.5 **	Beweegrichtlijnen Sportieq	Get Fit 2 Sport: Sportieq
7.2 Richtlijn meer spiermassa/ -kracht **	- Krachttraining - Positieve energiebalans - Vochtbalans - Aandacht voor herstel (opbouw spiermassa) - Vitamine D-status	Hoeveel eiwitten moet ik eten voor spieropbouw: Mysportscience
7.3 Richtlijn revalidatie **	- Bewegen i.s.m. kiné - Positieve energiebalans - Vochtbalans - Eiwit (kwaliteit, spreiding en timing) - Vitamine D-status	Energie-inname bij herstel van een blessure: Mysportscience
7.4 Richtlijn beter presteren **	- Bewegen i.s.m. trainer - Voeding en drank voor, tijdens en na inspanning (i.f.v. sportieve doelstellingen) - Goede warming-up	Factsheet warming-up: Topsport Topics Sportvoedingsdriehoek: Project STOP LEA Athlete's plate: Project STOP LEA
7.5 Richtlijn verbeteren algemene gezondheid**	- Inzetten op motivatie PAL verhogen - Doelen opstellen	Mijn Gezond Leven: Gezond Leven De bewegingsdriehoek: Gezond Leven

‘Ik sport gezond dankzij mijn diëtist’

*Bij twijfel kan steeds een (sport)arts of gynaecoloog gecontacteerd worden
 **Bij twijfel kan steeds een (sport)arts gecontacteerd worden