



REPORTAGE Dertig dagen gezonder leven in Purmerend

't Gaat erom dat je je beter voelt'

Met appels, groente en hapjes van Sla Gerei worden voorbijgangers in Purmerend de gezondheidsteststraat ingelokt. Vooral kinderen zijn enthousiast over de spelletjes daar, en hun ouders doen natuurlijk mee. „Hoe beter je je voelt, hoe sneller je reageert.”



Koos Reitsma
koos.reitsma@medihuis.nl

Purmerend ■ Schermpjes lichten op en doen weer. Ellemijn van Zelst (8) uit Purmerend probeert, zodra er één oplicht, die met haar hand te bedekken. Van de vijftien haalt ze er dertien. Een prima score. „Nu jij.” Haar moeder, Laurien Hoving, staat geconcentreerd voor het bord. De benen ietsje uit elkaar. Ze haalt er één meer dan haar dochter.

Met een appel zijn ze naar dit spelonderdeel van de 'Gezondheids-teststraat' zaterdag op de Kaasmarkt gelokt. Daar kunnen inwoners van Purmerend een indruk krijgen van hun fitheid. Door deel te nemen aan een bloeddruktest, het zuurstofgehalte in het bloed te laten meten en door het vetpercentage te controleren. Passanten krijgen appels, in stengels gesneden groenten of door cateraar Sla Gerei bereide gezonde broodjes aangeboden. Deze gezondheidsteststraat is het startssein voor 'dertig dagen gezonder lever'. Een landelijk initiatief, waar de gemeente Purmerend ook aan deelneemt.

Levensstijl
De in spelvorm aangeboden testen spreken vooral veel kinderen aan. „Ik zou dit thuis ook wel willen doen”, zegt Ellemijn over de reactietest. „De uitkomst geeft een indruk van je levensstijl”, zegt Maaike Geritsen van Spurd (Sportbedrijf Purmerend), die het reactiespel begeleidt. „Hoe beter je je voelt, hoe sneller je reageert.”

Steve Jepkes van BHW Waterland neemt een bloeddruktest af en meet desgewenst het zuurstofgehalte van het bloed. „Kun jij die mouw even aantrekken?”, vraagt een vrouw. Ze wil haar bloeddruk laten meten. „Het is een momentopname”, waarschuwt Jepkes alvast. „Voor een betrouwbare uitkomst zijn meerdere metingen nodig. U bent aan het wandelen geweest, dat scheelt ook.”

Eerst maar even rustig zitten. Haar bloeddruk blijkt 137/96 te zijn. „Dat is gevaarlijk hoog”, zegt Jepkes. Bij de kraam staat het ook aangegeven: „Boven de 180/110” Da is



Robbert-Jaap Kramer (links) laat het zuurstofgehalte in zijn bloed meten. Zijn dochter Liddy kijkt toe. Hij blijkt in een prima conditie te zijn. FOTO ERIK RIETMAN

uw bloeddruk ernstig verhoogd. Het betekent dat ze meer kans heeft op een hartinfarct of een beroerte. Voor de vrouw, die al een medicijn slikt tegen een hoge bloeddruk, maar daar vanwege de bijwerkingen weer mee stopte, is medische hulp noodzakelijk. „U moet er echt even naar laten kijken”, zegt hij. „En de vinger aan de puls houden, iedere dag meten.”

Bloeddruk
Bij Liddy en haar vader Robbert-Jaap Kramer zit het wel goed met de bloeddruk. Ze kwamen even een boek halen in het stadje, maar hangen hier nu al een drie kwartier rond. Zijn bloeddruk is 128/84 en dat wordt beoordeeld als 'hartstikke goed'. Het zuurstofgehalte meten blijkt lastiger dan gedacht. „Iedereen heeft koude vingers en dan werkt het apparaatje niet zo goed.” Liddy schuift aan bij de smaaktest. Ze krijgt een masker voor, zodat ze niets meer kan zien en krijgt dan stukjes groente uit een Tupperware-doozie aangeboden. Slagt ze voor de test, dan wordt dat beloond met een groentediploma. Het lijkt

Gezonder leven in 30 dagen

Wie in 30 dagen gezonder wil leren leven, kan zich aanmelden voor de WhatsApp-groep en ontvangt een paar keer per week tips. De QR-code hiervoor is te vinden op [purmerend.nl/godagengezonder](https://www.purmerend.nl/godagengezonder). Een berichtje sturen naar voedingscoach Ilone Riesebosch (0642821814) mag ook. Weer afdelen kan op ieder willekeurig moment.

haar de moeite waard. „Ik zie een heel vies gezicht”, hoort ze bij het eerste stukje groente. Dat klopt, want lekker is anders. „Weet je wat

het is?” „Broccoli?” „Nee, bloemkool.”

Het volgende stukje proeft een beetje naar wortel, vindt Liddy. Hint. „Dat is het niet, maar het heeft wel die kleur.” „Pompoen?” „Goed. Vond je het allemaal lekker?” „Mmja”, luidt haar oordeel. „Sommige wel, maar bleekselderij is vies.” Drie kinderen na haar delen die mening en vinden best lastig om te raden wat het is. „U? Komkommer?”

Vetpercentage
Een stap verder in de teststraat kunnen bezoekers het vetpercentage laten meten. „Waar je op moet letten is vetpercentage in combinatie met buikomvang”, zegt Ilone Riesebosch die het apparaat bedient. Ze is leefstijl- en voedingscoach van beroep. Het is een soort weegschaal, waarbij vooraf wat gegevens worden ingevoerd. Man of vrouw? Leeftijd? Lengte? Regelmatige sporter of niet? Vervolgens rolt er een bonnetje uit waarop staat wat je ideale gewicht is.

De adviezen zijn laagdrempelig. Aanpassingen die nodig zijn voor

een gezondere leefstijl moeten wel haalbaar zijn, vindt Riesebosch. „Het gaat erom dat je je beter gaat voelen.” Dat lukt met een gezonde leefstijl en met gezonde(re) voeding. „Als je mijn QR-code scant, krijg je de hele maand tips.”

Volhouden
Maart is voor de 'dertig dagen gezonder leven-campagne' in vieren geknipt. De eerste week staat in het teken van voeding, de tweede van bewegen, de derde mindfulness en week vier draait om de vraag: hoe hou je het vol?

Wie de uitdaging aangaat, kan de komende weken onder meer deelnemen aan een supermarktsafari, de workshop 'Lekker dagelijks koken' en de (gratis) theatervoorstelling bijwonen van gedragswetenschapper Roel Hermans in de Purmaryn. De veelal gratis gezonde activiteiten zijn mede mogelijk door de GGD Zaanstreek-Waterland, voedingscoach Ilone Riesebosch, Spurd (Sportbedrijf Purmerend) en de gemeente Purmerend samen. Voor meer informatie over het programma, zie [purmerend.nl](https://www.purmerend.nl).