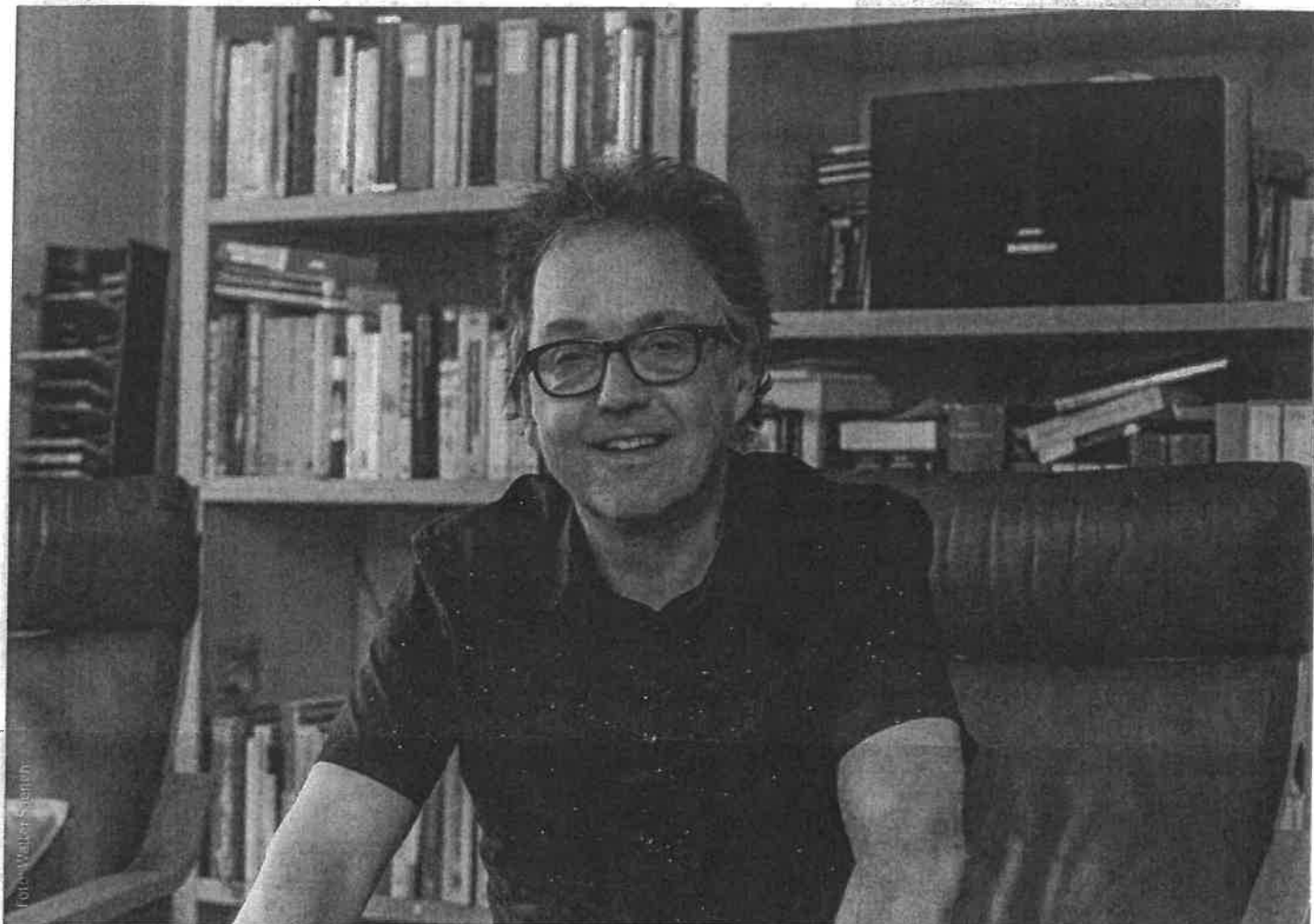


District Deurne



Lezing dokter Hendrik Cammu over gezonde voeding "Te veel gezond eten is ook ongezond"

Vraagt u zich ook weleens af wat u nog mag eten en wat u beter laat om gezond te blijven? Kom op woensdag 21 november luisteren naar dokter Hendrik Cammu tijdens de Open themadag voor senioren in cc Deurne. Hij vertelt over 'Gezond ouder worden' en geeft al twee belangrijke tips: "Te veel van hetzelfde is nooit goed. En probeer veel te bewegen!"

Dokter **Hendrik Cammu** is gynaecoloog en hoogleraar aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB). Hij schrijft ook artikels en boeken en probeert zo de medische wetenschap dichterbij de

mensen te brengen. U kent hem misschien nog van zijn medische rubriek in het televisieprogramma De Laatste Show. "We worden tegenwoordig overladen met gezondheidstips. Mensen vragen mij letterlijk 'wat moeten we nu nog geloven, dokter?'. Daarom heb ik een voordracht gemaakt rond gezonde voeding, waarbij ik vanuit mijn ervaringen enkele zaken probeer te verduidelijken."



De Ziekenkas

Voor de lezing van Dr. Cammu brengen Luc Caals en Erik Goris de toneelvoorstelling 'De Ziekenkas'. In de wachtzaal van een ziekenkas passeren veel wachtende mensen de revue. Een beroepsmilitair, een homo, een prostituee, een simpele jongen, een toekomstige bruid, een roddeltante, een behanger, ... Ieder zijn leven, zijn verhaal, zijn lach en zijn traan. Soms hilarisch, dan weer ontroerend, maar allemaal heel herkenbaar.

Wat is gezonde voeding?

"Het belangrijkste is dat u met mate en gevarieerd eet. Gezonde voeding bestaat uit alle noodzakelijke ingrediënten: eiwitten, suiker, vet, mineralen en vitaminen. Probeer zoveel mogelijk fruit, groenten en granen te eten en overdrijf niet met suiker, zout, vet en alcohol. Let op: u wordt ook dik van te veel 'gezonde' voeding. Variëren is het gezondste!"

Waarover gaat uw lezing?

"Ik probeer de mensen inzicht te geven in het belang van gezonde voeding en voldoende beweging en wat

dat betekent voor de alsmaar ouder wordende Vlaming. Ondanks veel doemberichten wordt elke Vlaming gemiddeld 80 jaar. Ik geef in de voordracht enkele gezondheidstips, maar geen kookadvies."

U weerlegt ook enkele vooroordelen.

"Er bestaan veel foute studies en dwaze adviezen rond voeding. Ik probeer het een en ander te kaderen en te weerleggen. Koffie is bijvoorbeeld helemaal niet zo slecht als u vaak hoort. Recent onderzoek zwakt de gedachte af dat verzadigde vetten en boter hart- en vaatziekten zouden bevorderen. Iedereen heeft de mond vol van vitamine D en omega 3, maar de wetenschap slaagt er niet in om één duidelijk gezondheidsvoordeel van die bestanddelen te vinden."

Wat is naast voeding nog belangrijk?

"Zorg dat u een uitgebreid sociaal netwerk hebt. Familie, vrienden

"Het belangrijkste is dat je met mate en gevarieerd eet"

en kennissen zijn het beste middel tegen eenzaamheid. Vanzelfsprekend hebben roken, veel alcohol en obesitas een negatieve invloed op onze levensduur. Naast gezonde voeding is het belangrijk om veel te bewegen. 't Is niet moeilijk en de voordelen zijn enorm. Dat leg ik ook zeker verder uit tijdens mijn voordracht."

Open themadag senioren:

'Gezond ouder worden'

cc Deurne

Frans Messingstraat 36

Inschrijven verplicht via

tel. 03 360 85 50 of

ccdeurne@stad.antwerpen.be

Schrijf tijdig in, want het aantal

plaatsen is beperkt.

gratis

wo 21/11 van 13 tot 18 uur

Programma

13 uur	Deuren open
13.20 uur	Verwelkoming
13.30 uur	Voorstelling 'De Ziekenkas' met Luc Caals en Erik Goris
14.30 uur	Pauze
15 uur	Lezing Dr. Hendrik Cammu 'Gezond ouder worden'
	Gelegenheid om vragen te stellen
16.30 uur	Receptie met hapje en drankje
18 uur	Einde