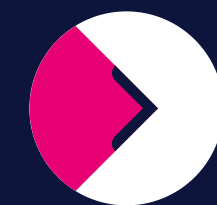


# ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ZITTEN

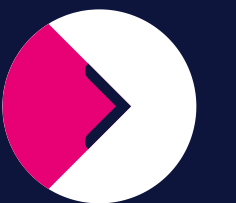
Lees het artikel op [allesoversport.nl](https://allesoversport.nl) of bekijk hier de samenvatting.



## Wat verstaan we onder zitten?

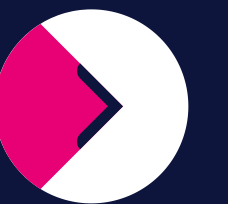
Met zitten bedoelen we zittende, (half)liggende activiteiten, die weinig energie kosten ( $\leq 1,5$  MET\*). Slapen is hierbij uitgezonderd. In de wetenschap heet dit ook wel 'sedentair gedrag'.

\* De MET-waarde is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. Bij een MET-waarde van 1 zit je stil, in rust. Bij een MET-waarde van 5 verbrand je 5 keer zoveel energie als in rust.



## Hoeveel zitten we?

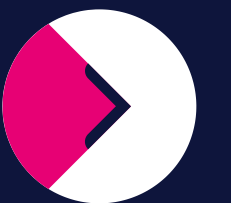
Gemiddeld brengen we dagelijks **9,1 uur** zittend door. Onderweg, thuis, maar zeker ook tijdens het werk. Dat is ook niet gek: bijna de helft van de zeven miljoen werkende Nederlanders heeft een zittend beroep, en dat aantal neemt nog altijd toe.



## Kampioen zitten: jongeren en volwassenen

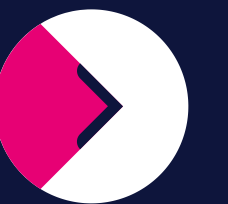
Nederlandse jongeren (12 t/m 17 jaar) en volwassenen (18 t/m 65 jaar) zitten dagelijks het meest; gemiddeld 9 uur en 42 minuten en 9 uur 36 minuten.

Kinderen (4 t/m 11 jaar) zitten het minst met gemiddeld 7 uur en 12 minuten per dag.



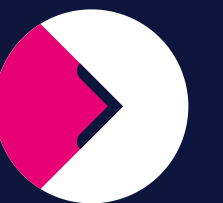
## Wat zijn de risico's van zitten? (1)

Bewegen zorgt ervoor dat ons lichaam energie uit voedsel verbrandt. Als je lang zit, gebeurt het tegenovergestelde en verwerkt ons lichaam vet en suiker uit het bloed minder goed. Juist dit vet en suiker in ons bloed verhoogt het risico op aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en klachten aan spieren, botten en gewrichten.



## Wat zijn de risico's van zitten? (2)

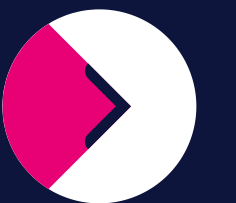
Volgens de Gezondheidsraad hebben mensen die meer dan 8 uur zitten per dag en heel weinig bewegen 74% meer kans op sterfte door hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur zitten per dag en veel bewegen. Daarnaast kan veel zitten (meer dan 8 uur per dag) leiden tot 10 tot 27% meer kans op vroegtijdige sterfte in vergelijking met mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.



## Doe meer dan de beweegrichtlijn

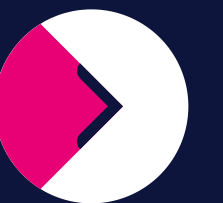
Als je voldoet aan de beweegrichtlijnen, dan heeft dat verschillende positieve effecten op de gezondheid. Maar wat je misschien niet zou verwachten: als je daarnaast nog steeds te veel en te lang zit, dan heb je tóch verhoogde gezondheidsrisico's. En dat geldt dus ook voor mensen die volgens de beweegrichtlijnen genoeg bewegen.

Meer over de beweegrichtlijn op  
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>



## Zorg voor balans

Op basis van wat nu bekend is geldt: zorg voor balans tussen staan, lopen en zitten door de dag heen. Ga bijvoorbeeld elk half uur even staan of lopen en beweeg waar mogelijk. Zo blijft je verbranding op gang.







LEES HET ARTIKEL OP  
**ALLESOVERSPORT.NL**  
VIA DE LINK IN DE COMMENTS

