



# 35

MANIEREN  
om gezonder  
te leven

Lekker lang gezond blijven, dat willen we allemaal wel. **Psychologie Magazine** zoekt uit welke leefregels meteen effect hebben, en ook hoe je die makkelijk inbouwt in je leven. De allerbeste adviezen van 14 prominente Nederlandse gezondheidsexperts.

TEKST: ANNE PEK BEELD: SASKIA VAN OSNABRUGGE



Loop er niet zomaar aan  
voorbij. De trap doet veel  
voor je lijf én je brein



# Het begint met meer beweging

**G**oed nieuws in tijden van recessie. Er is iets wat onze lichamelijke en geestelijke gezondheid een geweldige impuls kan geven, en het is nog gratis ook. Het ding is bovendien overal te vinden. Sterker nog: waarschijnlijk heeft u er zelf een in huis.

1

We hebben het over de trap. **TRAPLOPEN** is een van de beste activiteiten die mensen aan hun dagelijkse routine kunnen toevoegen als ze hun gezondheid willen bevorderen. Dat is de belangrijkste uitkomst van een rondgang die *Psychologie Magazine* maakte langs veertien vooraanstaande Nederlandse onderzoekers op het gebied van gezondheid (achter in dit dossier vindt u een overzicht).

Op de vraag wat we zouden moeten doen om in alle opzichten fitter te worden of te blijven, gaven bijna al deze wetenschappers als eerste het antwoord: 'Meer bewegen.' En binnen die categorie werd vooral traplopen opvallend vaak genoemd. 'Uit onderzoek is duidelijk dat inactieve mensen daarmee heel snel winst kunnen boeken,' zo verklaart Maria Hopman, hoogleraar integratieve fysiologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, deze opmerkelijke overeenstemming.

Die snelle winst is precies de reden waarom Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, zich flink kan opwinden over het feit dat het gebruik van de trap op veel plekken wordt ontmoedigd. 'Ga eens in verpleeghuizen kijken. Je moet er vaak zóéken naar de trap. Het gevolg: zodra ouderen er komen wonen, raken ze ontraint.'

En dat, stelt hij, heeft niet alleen effect op hun lichamelijke conditie, maar ook op hun cognitie. Want niets is zo goed voor je brein als een hart dat regelmatig even aan het pompen wordt gezet. Kra-



## Het gezonde gedrag van neuropsycholoog Erik Scherder:

'Ik fiets minimaal een uur per dag. Weer of geen weer, ik laat me dat ritje niet afnemen. Ik ga op de fiets naar mijn werk, en als ik voor een lezing in Groningen of Maastricht moet zijn ga ik op de fiets naar het station. In het weekend verzin ik iets anders waarvoor ik moet fietsen. Het is voor mij dé manier om de bewegingsnorm te halen. Je combineert sporten met de dingen die je agenda toch al van je vraagt. Handiger dan ook nog eens een bezoek aan de sportschool in je planning proppen.'

kende knieën? Gewoon niet naar luisteren, zegt Scherder. Een krakkemikkig hoofd is veel erger.

## De kracht van spiermassa

Wat het geheim is van die alledaagse trap? Dat erover naar boven lopen een combinatie vormt van duurtraining en krachttraining. Hopman: 'Je vergroot er dus niet alleen je uithoudingsvermogen mee, maar ook je spierkracht.'

En dan met name de kracht van de *quadriceps*, de spieren aan de voorzijde van je dijen. De quadriceps vormen een van de grootste spiergroepen in het

menselijk lichaam. Vandaar ook dat traplopen met een zoveel effect kan hebben, want spieren doen meer dan alleen beweging mogelijk maken. Hopman: 'Ze zijn bijvoorbeeld ons belangrijkste orgaan voor een goede suikerhuishouding. Hoe meer actieve spiermassa je hebt, hoe gevoeliger je reageert op insuline.' Zo helpt geregeld naar driehoog lopen om insulineresistentie op afstand te houden, en daarmee diabetes. Mét alle ellende die daar weer aan gelinkt is, zoals hart- en vaatziekten, herseninfarcten, dementie en depressie.

Verder bevorderen sterke spieren sterke botten, doordat ze met hun trekkracht de botten aanzetten nieuw weefsel te blijven produceren. Wie weleens heeft meegemaakt hoe snel een bejaarde dierbare na een heupbreuk uit het leven weggleed, kent het belang van stevig botweefsel.

Ook het vermelden waard: ons lichaam begint al ergens tussen ons 30ste en 40ste aan spierkracht in te boeten. Pas vanaf ons 70ste gaat die ingeprogrammeerde teruggang echt hard, maar wil je de effecten van dat onontkoombare krachtverlies zo lang mogelijk voor je uit schuiven, dan is het zinnig vroegtijdig te gaan investeren in spiermassa. Reservecapaciteit opbouwen heet dat.

Vandaar de tip van Jan Baars, bijzonder hoogleraar

interpretatieve gerontologie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht: **DOE DAGELIJKS KRACHT-OEFENINGEN**. Zelf doet de 66-jarige filosoof dat ook. 'Ik trek me op aan de rekstok in mijn tuin,' preciseert hij. 'Daarmee ontzie ik mijn wervelkolom. Je kunt ook aan gewichtheffen gaan doen, maar dat is slecht voor je rug. Zeker ouderen raad ik dat dus niet aan. Maar ook op je zeventigste kun je nog veilig met de rekstok beginnen.'

Het kan nog simpeler, zegt Peter Beek, hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam: 'Doe oefeningen met gevulde waterflesjes. Strek ze ver van je af en maak draaiende bewegingen met je armen. Dan voel je snel genoeg dat je je spieren traint.'

## Zweten houdt scherp

Nog een reden om elke dag kracht oefeningen te doen: goed ontwikkelde spieren hebben een gunstig effect op het afweersysteem. De wetenschap kan nog niet zeggen via welke mechanismen precies, maar er is een direct verband tussen slinkende spiermassa en chronische laaggradige ontstekingen. En zulke sluimerende ontstekingen ondergraven de lichamelijke en geestelijke gezondheid (zie het kader op pagina 44). Ze worden inmiddels bijvoorbeeld al in ver-

## TOEKOMSTMUZIEK: Fit dankzij de trilplaat

Sporten is goed voor lichaam en geest. Maar sommige mensen kunnen het gewoon niet meer. Hoe houd je dan in ieder geval de conditie van je brein op peil? Eddy van der Zee, hoogleraar moleculaire neurobiologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, ziet het er nog wel van komen dat ouderen daarvoor straks dagelijks op de trilplaat gaan; een soort *Powerplate*, welbekend onder sportschoolgangers.

Samen met de universiteit van Aberdeen en bewegingswetenschapper Marieke van Heuvelen deed Van der Zee's vakgroep recentelijk onderzoek naar het effect van zo'n trilplaat op de hersenen. De resultaten waren veelbelovend: muizen én **mensen werden meetbaar slimmer nadat er een paar minuten lang lichte vibraties door hun lijf waren gejaagd.**

Ja, dat verbaasde Van der Zee ook. 'We zijn namelijk met onderzoek begonnen omdat we dachten:

zo'n trilling van 30 hertz, dat kan niet goed zijn voor je hoofd. Maar een eerste serie proefjes met muizen leverde op dat het hun hersenen juist vitaler maakte. En we zagen dus hetzelfde als we mensen erop zetten. De vibratie lijkt de hersencellen te stimuleren, er komt een cascade van neurale activiteit op gang. Ook neemt de doorbloeding iets toe.'

Graag zou Van der Zee onderzoeken hoe dit veelbelovende apparaat uitpakt voor mensen met alzheimer. Helaas, tot nu toe krijgt hij de financiering voor grootschaliger experimenten niet geheel rond. 'Ik stuit bij veel instanties nog steeds op ongelooft. Kennelijk denken ze: dat is te simpel, dat kan niet werken.'

Waardoor een trilplaat de hersenen precies een oppepper geeft, kan hij om die reden nog niet zeggen. 'Maar ik vermoed dat het komt door de sensorische stimulatie die het je lichaam geeft.

Uit ouder onderzoek weten we al: neuronen die je niet uitdaagt, worden minder actief. Vandaar dat we oudere mensen altijd aanraden te blijven puzzelen, fietsen, vrienden opzoeken. Die dingen stimuleren je brein. En dat geldt dus kennelijk ook voor de trillingen van de powerplate.'

Van der Zee ziet nog meer mogelijkheden. 'Door de trilplaat komen verhoogd allerlei neurotransmitters vrij waaraan ook een tekort bestaat bij parkinson. Verder doet een eerste kleinschalig onderzoek vermoeden dat het een gunstig effect heeft bij ADHD.' Zelfs gezonde mensen lijken ervan te profiteren: 'We zagen bij studenten die twee minuten per dag op een trilstoel zaten, ook verbeteringen in hun cognitief functioneren. Enkele collega's hebben daarom inmiddels al zo'n plaat thuis. Ikzelf nog niet. Maar als ik het idee had dat mijn hoofd minder scherp werd, zou ik er zeker een in huis halen.'

band gebracht met hartaandoeningen en depressie.

Dat bewegen goed is voor lichaam en psyche, daarover zijn de geleerden het dus eens. Maar hoe inspannend moet die beweging zijn? Daar scheiden de geesten zich. Volgens de een is het essentieel dat je jezelf geregeld in het zweet werkt; volgens de ander is bewegen ook zonder nattigheid al heilzaam voor conditie én cognitie.

Eerst de zweetfactie. Neuropsycholoog Erik Scherder is daarvan een prominent lid. Een dagelijkse dosis afzien, luidt zijn stelling, is noodzakelijk voor ons welzijn. 'Zeker als je wilt dat beweging ook effect heeft op je hersenen. Daarvoor moet je hartslag echt een tijdje achtereen omhooggaan. **ZOEK JE GRENZEN OP!** Mensen die stevast voor comfort kiezen, verliezen aan scherpte.'

Geriatr Marcel Olde Rikkert, directeur van het Radboud Alzheimer Centrum in Nijmegen, zit op dezelfde lijn. 'Je hoeft niet buiten adem te raken, maar wel nét even meer inspanning leveren dan je lekker vindt. Pas dan wordt je brein zodanig van zuurstof en voedingsstoffen voorzien en van schadelijke stoffen ontdaan dat bewegen effecten sorteert. En ja, dan hebben we het inderdaad over transpireren.'

Maar Olde Rikkert weet ook dat dat is iets waar de meeste mensen geen trek in hebben. 'Vooral vrouwen vinden het vaak vervelend.' Zijn tip in dat geval: **ZOEK EEN MAATJE OM MEE TE SPORTEN.** Dat verzacht het afzien enigszins. Bovendien: 'Er zijn aanwijzingen dat sociale interactie tijdens het bewegen het effect ervan versterkt. Het levert als het ware een dubbeltaak op voor het brein.'

Een van de mogelijke verklaringen voor de gunstige effecten van een pittige inspanning op de hersenen is dat het ons brein aanzet om *brain-derived neurotrophic factor*, BDNF, aan te maken. Deze zenuwcel-stimulerende stof geeft ons geheugen en leervermogen een zetje en lijkt de stemming te verbeteren. Vanwege dat laatste doet gezondheidswetenschapper Brenda Penninx, hoogleraar psychiatrische epidemiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, momenteel onderzoek naar hardlooptherapie bij mensen met een depressie. 'We wachten nog op de resultaten, maar ik verwacht dat hardlopen net zo effectief zal blijken als antidepressiva. Terwijl het dus niet de vervelende bijwerkingen heeft van pillen.'

Een laatste opmerking over zweten voordat de droge-oksselfactie aan het woord komt: **NAAR DE SAUNA GAAN** past wat inspanningsfysioloog Hopman betreft ook op de lijst van gezonde gewoontes. 'Er is tot nu toe weliswaar nauwelijks wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar het kan eigenlijk niet



**Het gezonde gedrag van verouderingsonderzoeker David van Bodegom:** 'Ik heb sinds kort een stabureau. Ik vond dat ik staand werken eerst zelf moest uitproberen voor ik tegen anderen ging zeggen dat het goed voor ze is. Gelukkig bevalt het. Je wordt er moe van, maar je gaat er niet van zweten. Aan dat laatste hebben de meeste mensen een hekel, zeker op hun werkplek. Om die reden slaat bedrijfsfitness doorgaans niet aan. Maar ik weet nu dus uit eigen ervaring dat zo'n sta-werkplek wél haalbaar is.'

anders of de sauna is goed voor je. Je hartfrequentie gaat omhoog, je bloedvaten verwijden en vernauwen zich, de bloeddruk schommelt flink, de doorbloeding stijgt. Al met al wordt je lichaam er net zo stevig geprikkeld als tijdens een goede sportsessie.'

## Liever staan dan zitten

Dan de wetenschappers volgens wie aantoonbare gezondheidswinst ook zonder hijgen en zweten kan worden bereikt. Al is ze zelf een fervent hardlooper, Maria Hopman bijvoorbeeld houdt sporten niet

voor absoluut noodzakelijk. Sterker nog: ‘Te intensief kan ook schadelijk zijn. Zo wordt bij mensen die decennialang op hoog niveau hebben hardgelopen – zeg maar de fanatieke marathonlopers – geregeld microschade aan het hart geconstateerd.’

**6** **WANDELEN** is wat haar betreft een prima alternatief voor sport. ‘Het past van nature bij de diersoort mens. In de oertijd zwierven we hele dagen over de steppe. Geen bijzonder inspannende activiteit, maar langdurige inspanning van lage intensiteit lijkt precies waar ons lichaam op is gebouwd. Het is in ieder geval duidelijk dat het niet geschikt is om het overgrote deel van de dag te zitten. Dat excessief zitten levert in Nederland zo’n acht- tot tienduizend zitdoden per jaar op.’

‘Excessief zitten’: meerdere wetenschappers noemen het als apart gezondheidsrisico. Diverse recente onderzoeken laten dan ook zien dat zelfs mensen die iedere dag braaf het geadviseerde halve uurtje beweging afvinken maar de rest van de dag aan de computer of tv gekluisterd zijn, slecht scoren op allerlei gezondheidsindicatoren, zoals bloedsuiker, cholesterol en veerkracht van de bloedvaten.

‘We weten nog niet precies hoe dat komt,’ zegt Hopman, ‘maar het lijkt essentieel dat je je hele mechanisme meerdere malen per dag even kort oppooft. Al is het maar door koffie te halen of een lunchwandeling te maken – het maakt aantoonbaar verschil. Dat is goed nieuws, want intensief sporten is voor veel mensen te hoog gegrepen.’

Volgens arts en onderzoeker David van Bodegom, universitair docent aan de Leyden Academy on Vitality and Ageing, laten de excessief-zitten-inzichten maar één conclusie toe: ‘Arbo-werkplekken zijn doodelijk.’ Vandaar ook zijn advies: **GA OP JE WERK NIET DE HELE DAG ZITTEN**. Zelf brengt hij dat al in praktijk. Hij vergadert alleen nog staand (‘Gaaf ook nog eens sneller’) en heeft een stabureau. Wie dat te ver gaat, zou volgens Van Bodegom op kantoor in ieder geval zo veel mogelijk redenen moeten creëren om uit de stoel te komen. Een paar tips: **ZET DE PRINTER VER WEG**, zodat je geregeld een eindje moet lopen – of minder gaat printen, wat ook niet verkeerd is. En **HAAL VAAK IETS TE DRINKEN**. Dan moet je ook vaker naar de wc. Mensen zijn van nature lui, dus de kunst is om jezelf geregeld tot opstaan te dwingen.’

Maar profiteert je brein ook van zo’n zweetvrij beweegprogramma? Daarover zijn onze deskundigen het onderling oneens, al kunnen verbeterde bloedwaarden natuurlijk nooit *slecht* zijn voor je brein. Opvallend nieuws in dit verband zijn de voorlopige onderzoeksuitkomsten waarvan Eddy van der Zee, hoogleraar moleculaire neurobiologie aan de Rijks-

universiteit Groningen, melding maakt. Hij heeft proefpersonen een paar keer per week kort op de Powerplate gezet en constateert dat dat al voldoende lijkt om de hersenen vitaler te maken. Meer over de trilplaat op pagina 38.

Tot slot een tip van Eus van Someren, hoofd van de afdeling Slaap en Cognitie bij het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. Van Someren is naar eigen zeggen geen enorme sporter en heeft er bovendien nauwelijks tijd voor, maar weet uit eigen ervaring dat dit goed werkt: **‘COMBINEER SPORTEN MET IETS WAT JE WÉL LEUK VINDT**. Ik luister graag naar muziek, maar ook daar kwam ik te weinig aan toe. Tot ik een roeiapparaat kocht. Daar ga ik nu drie keer in de week op zitten met koptelefoon op. Word ik helemaal blij van.’

10

## Gezond eten is een goede tweede

**G**enoeg over beweging. Hoe zit het met voeding? Moeten we massaal aan de chia-zaden, açai-bessen en andere hippe ‘superfoods’?

Ook op dit punt zijn de door ons benaderde onderzoekers het in hoofdlijnen verrassend eens: er zijn geen toveringrediënten. Er is zelfs niet één zaligmakend dieet voor de mens. Onze diersoort kan op heel veel verschillende eetpatronen floreren.

‘Kijk bijvoorbeeld naar de Masai, een nomadisch volk uit Afrika,’ zegt klinisch chemicus Frits Muskiet, hoogleraar pathofysiologie en klinisch chemische analyse aan de Rijksuniversiteit Groningen. ‘Die drinken de hele dag door melk en krijgen dus enorme hoeveelheden verzadigd vet binnen. Vis weigeren ze juist weer te eten, terwijl de consensus luidt dat vis noodzakelijk is voor je gezondheid. Toch staan de Masai bekend om hun geweldige fysieke conditie. Ze hebben nauwelijks hart- en vaatziekten.’

Wat Muskiet maar wil zeggen: je kunt het effect van iemands dieet niet loszien van diens omgeving en leefstijl. Dat de Masai hun ‘ongezonde’ dieet zo glansrijk doorstaan, komt waarschijnlijk doordat

7

8

9



Wondervoeding  
bestaat niet. Maar  
vis komt wel aardig  
in de buurt



ze hele dagen lopen. Het bevestigt maar weer eens dat bewegen er meer toe doet dan voeding, zegt de klinisch chemicus.

### Weg brood, hallo bonen

11

Dat gezegd hebbend, geven de meeste geraadpleegde deskundigen toch een hele reeks voedingsadviezen. 'MIJD ALLES WAT WIT IS,' zegt bewegingswetenschapper Peter Beek als eerste: 'Wit brood, witte pasta, koekjes... al die "snelle koolhydraten" jagen je bloedsuikerspiegel keer op keer omhoog. Wist je dat je gemiddelde bloedsuikerwaarde een sterke voorspellende waarde heeft voor je levensverwachting?'

12

Gelukkig spreekt geen van de onderzoekers zich uit voor een algeheel koolhydratenverbod, iets wat tegenwoordig in dieetkringen populair is. Koolhydraten zijn prima, zolang we maar kiezen voor de 'trage' soorten, zoals volkorenproducten, groenten en fruit – geen vruchtensappen, want daar zitten geen vezels meer in. Waarbij een aantal deskundigen met nadruk toevoegt: 'EET MEER PEULVRUCHTEN.' Uit diverse onderzoeken bleek de afgelopen jaren dat regio's waar geregeld linzen, erwten en bonen op

het menu staan, beduidend minder diabetici en hartpatiënten tellen. De verklaring daarvoor is dat peulvruchten heel vezelrijk zijn. Daardoor verteren de koolhydraten die erin zitten langzaam, blijft de bloedsuikerspiegel mooi laag, en behoudt het lichaam zijn gevoeligheid voor insuline.

Volgend advies: **EET MEER EIWITTEN.** Ze geven lang een verzadigd gevoel en dat is mooi, want minder eten is volgens vrijwel al onze zegspersonen belangrijker dan wát je eet; maar daarover verderop meer.

Nou is het opvoeren van de eiwitinname ook een regelmatig terugkerende diëtmode, en steeds volgen daarop uit voedselvoorlichtingskringen ook waarschuwingen: wie meer dan een kwart van zijn calorieën uit eiwitten haalt, zou nierschade riskeren. Een achterhaald verhaal, zegt Frits Muskiet. 'De redenering is dan dat eiwitten een verzurend effect hebben op je lichaam, en dat is inderdaad slecht voor je nieren. Maar dat gaat alleen op als je veel koolhydraten eet. Die verzuren je lichaam namelijk ook. Het eigenlijke probleem is dus onze hoge koolhydrateninname! Wie brood en pasta grotendeels vervangt door groente en fruit, kan rustig meer eiwitten eten, tot wel 35 energieprocent.'

13

## TERUG VAN WEGGEWEEST: Vitamine D

De meeste deskundigen in dit dossier hebben het niet zo op voedingssupplementen. Met één uitzondering: bij vitamine D varieert de houding van 'kan geen kwaad' tot 'absoluut slikken'. Zeker als het om ouderen gaat, zegt voedingsdeskundige Lisette de Groot. 'Die maken minder goed vitamine D aan.'

**De laatste jaren is dan ook duidelijk geworden dat schrikbarend veel Nederlanders een tekort aan deze vitamine hebben.** 'In een steekproef onder drieduizend gezonde volwassenen had een kwart een te lage vitamine-D-status,' meldt gezondheidswetenschapper Brenda Penninx. 'Ook jongeren.'

En dat is kwalijk, want al lang voordat 'ouderwetse' gebreksziekten als rachitis de kop opsteken, blijkt een lage vitamine-D-spiegel klachten te geven als gewrichtspijnen, bloedend tandvlees, slaapproblemen en een gebrekkige weerstand. Een langdurig laag vitamine-D-niveau wordt inmiddels in verband gebracht met aandoeningen als diabetes, MS en diverse soorten kanker.

Verder constateerden onderzoekers dat mensen met een depressie of schizofrenie significant vaker een te lage vitamine-D-spiegel hebben. 'Maar daar is het nog onduidelijk wat oorzaak is en wat gevolg,' zegt Penninx. 'Het zou ook kunnen komen doordat die mensen de neiging hebben binnen te blijven.'

Want dat is het genlepigge aan vitamine D: onze enige serieuze bron is de zon. Onze huid maakt het stofje aan als ze wordt blootgesteld aan UVB-straling. Maar: die straling dringt op onze breedtegraad alleen van april tot september door de ozonlaag heen, en dan vooral rond het middaguur. De wetenschap is het nog oneens over het precieze aantal middagzonuren dat in ons land nodig is om een mooie D-score te halen, maar het kwartiertje dat de Gezondheidsraad aanraadt is waarschijnlijk onvoldoende. Huidarts Han van Rhee, auteur van het boek *Zonnen mag*, denkt eerder aan een uur per dag. *Zonder zonnebrandcrème*, en met meer dan alleen gezicht en handen blootgesteld.

'Dat halen de meeste Nederlanders dus niet,' weet klinisch chemicus Frits Muskiet. Vandaar dat hij al jaren een hogere bijsliknorm bepleit: 25 tot 50 microgram per dag, afhankelijk van de hoeveelheid zonlicht die iemand krijgt. Is dat niet gevaarlijk veel? 'Nee,' bezweert Muskiet, '50 microgram is de helft van wat voor volwassenen officieel als veilig geldt – en daar zit al een grote veiligheidsmarge in. Wie in badkleding zont tot zijn huid net rood begint te kleuren, maakt ongeveer net zoveel vitamine D aan.'

De Gezondheidsraad is voorzichtiger en verhoogde zijn suppletie-advies voor ouderen een jaar geleden naar 20 microgram. Kinderen tot 4 jaar en mensen met een donkere huid wordt nu 10 microgram per dag aangeraden, en de rest van de bevolking heeft wat de Raad betreft genoeg aan de Hollandse zon. Vermoedt u niettemin een tekort, maar durft u niet zomaar hoge doses te slikken? Vraag uw dokter om bloedonderzoek. Of boek een zonzakantie – en waag u dan ook eens buiten zonder zonnebrandmiddel.



## Kwark als krachtvoer

Maar krijgt de gemiddelde Nederlander niet al ruimschoots voldoende eiwitten binnen? Dat valt tegen, antwoordt Lisette de Groot, hoogleraar 'voeding van de oudere mens' in Wageningen: 'Uit recent onderzoek onder fragiele ouderen werd duidelijk dat zij vaak minder eiwitten eten dan nodig om de spierkracht op peil te houden.' Een van haar promovendi gaf zo'n groep ouderen daarom een halfjaar lang twee keer per week krachttraining in combinatie met een eiwitdrinkje. De effecten waren indrukwekkend; sommige deelnemers konden na een paar weken zelfs weer zonder rollator.

De Wageningse onderzoekers schatten nu dat oudere mensen dagelijks minstens een gram eiwit per kilo lichaamsgewicht binnen moeten krijgen. Dat is 0,2 gram meer dan de huidige aanbeveling. Neem dus vooral iedere dag een eiwitrijk hapje extra – een bakje kwark, wat noten – wanneer u al op leeftijd bent. Zeker als het eerste deel van dit dossier u geïnspireerd heeft dagelijks aan de rekstok te gaan hangen. Jongeren die regelmatig sporten, doen er overigens ook goed aan die gram eiwit per kilo lichaamsgewicht na te streven.

Geen idee hoe het met uw eiwitname staat? Voedingswaardetabel.nl vermeldt van honderden producten de precieze voedingswaarde. Maar om hier vast een idee te geven van wat iemand van 70 kilo ieder etmaal zou moeten wegwerken om aan zijn dagelijkse dosis eiwit te komen: vier volkorenboterhammen, een ei, een plak kaas, een portie pindakaas, een grote beker melk, een handvol walnoten of cashews en een ons kipfilet. Is dat een lijst waarvan u schrikt, dan verkeert u waarschijnlijk in de gevarenzone en loont het de moeite een weekje te eten met de keukenweegschaal op tafel.

Probeer dan vooral ook meer linzen en bonen in het menu te verwerken. Behalve een rijke bron van trage koolhydraten vormen peulvruchten namelijk meteen een mooie bron van eiwitten; een blikje linzen bevat er net zoveel van als een ons kipfilet.

Ook belangrijk: **EET VAKER NOTEN**. Ze leveren niet alleen een mooie bijdrage aan de eiwitname, maar zitten verder bomvol mineralen, antioxidanten en... gezonde vetten.

## Boter bij de vis

Want ook over vetten moeten we nodig anders gaan denken, zegt Frits Muskiet. We zijn er de laatste decennia onnodig bang voor gemaakt. Zeker voor verzadigde vetten. 'Hoe onzinnig de afkeer daarvan is, snap je meteen als je weet hoeveel verzadigde vetten er in moedermelk zitten. Als de voedings-



**Het gezonde gedrag van inspanningsfysiologe Maria Hopman:** 'Ik ga iedere zaterdagochtend naar de Nijmeegse markt om twee grote tassen vol fruit te kopen. De spullen zijn er verser dan in de supermarkt, en bovendien vind ik zo'n rondje over de markt gezellig. De marktkooplieden kennen me, we maken een praatje, dat voegt ook iets toe. Thuis zijn ze blij met wat ik insla. Als fruit maar direct voor het grijpen ligt, wordt het gegeten ook. Zelfs de kinderen hoef ik niet aan te sporen.'

voorlichters consequent waren, zouden ze borstvoeding als eerste afraden.'

Wat Muskiet betreft gaan we dus ook weer lekker **ECHTE BOTER GEBRUIKEN**. Maar de gezonde vetten in margarine en halvarine dan? 'Niks gezond! Die smeersels zitten vol linolzuur, een omega-6-vetzuur. Er zijn de laatste jaren sterke aanwijzingen gevonden dat de vervanging van verzadigd vet door linolzuur het risico op hart- en vaatziekten eerder heeft verhoogd dan verlaagd.'

Ondertussen is roomboter juist een bron van de natuurlijke tegenhanger van omega-6-vetzuren: de

14

15

omega-3-groep. 'Krachtvoer voor koeien is tegenwoordig namelijk vaak verrijkt met omega-3-vetzuren,' vertelt Pieter Dagnelie, hoogleraar voedingsepidemiologie aan de Universiteit Maastricht. Ook biologische boter en grasboter, van koeien die nog ouderwets in de wei hebben gestaan, bevatten meer omega-3-vetzuren.

En het kan niemand zijn ontgaan dat we van die omega-3-vetzuren te weinig binnenkrijgen. Vooral de vetzuren EPA en DHA komen onvoldoende voor in ons dieet. Ze zijn beter bekend als visolie, en een tekort eraan wordt inmiddels onder andere in verband gebracht met hart- en vaatandoeningen, demantie, depressies, ADHD en psychoses.

16

Vandaar ook dat bijna alle geraadpleegde deskundigen zeggen: **ZET MEER VETTE VIS OP HET MENU.** 'Maar neem dan niet de vissoorten die boven aan de voedingsketen staan of die uit vervuild water komen,' waarschuwt Frits Muskiet, 'die bevatten te veel zware metalen en pcb's.' Eet dus liever makreel of haring dan tonijn of zalm, en wees zuinig met zoetwatervis. Ook goed om te weten: kweekvis krijgt geregeld antibiotica en is in dat opzicht

dus vergelijkbaar met vlees uit de bio-industrie.

Geen visliefhebber? '**SLIK VISOLIECAPSULES,**' adviseert neurobioloog Eddy van der Zee. 'Die vormen een goed alternatief. Zorg hoe dan ook dat je voldoende omega-3 binnenkrijgt, want de vetzuren zijn onmisbaar voor de communicatie tussen je hersencellen. Ze houden de celmembranen plastisch. Het maakt echt uit voor je cognitief presteren.'

17

## De voordelen van vlees

En hoe zit het nou met vlees? De laatste voedingsmode, het paleo-dieet, zweert bij alle dagen biefstuk – net als de jagers-en-verzamelaars uit de oertijd aten. '*Paleo fantasy,*' smaalt David van Bodegom. 'Ons oerdieet hing helemaal af van waar we woonden. Aan zee aten mensen vooral vis. In het binnenland stond waarschijnlijk wel geregeld vlees op tafel, maar meestal zullen groenten, fruit en noten de hoofdmoot van het dieet hebben uitgemaakt.'

Toch houden de meeste geraadpleegde deskundigen een matige vleesconsumptie – een paar keer per week een kleine portie – voor oké. Wat Frits Muskiet betreft mogen we zelfs meer vlees eten, zolang

## RECENT INZICHT: Het gevaar van laaggradige ontstekingen

Hoe kan het dat mensen in het Westen wel steeds ouder worden, maar nauwelijks gezonder? Honger en dodelijke infectieziekten hebben plaatsgemaakt voor akelige welvaartsziekten: hartaandoeningen, obesitas, kanker, diabetes en demantie. Allemaal kwalen die in traditionele samenlevingen stukken minder voorkomen. Mensen die daar de 'ouderwetse' ellende overleven, zijn er op hun oude dag fysiek vaak opvallend veel beter aan toe dan wij. Hun bloedvaten zijn schoon en hun hoofd is helder.

Een mogelijke verklaring hiervoor is dat onze leefwijze het ontstaan van *laaggradige ontstekingen* bevordert. Geen heftig opvlammende lokale ontstekingen waarbij het getroffen lichaamsdeel dik en rood wordt, maar een langdurig doorsudderende alarmreactie die het hele lichaam in haar ban houdt. Het fenomeen zou een van de mechanismen zijn achter ons hoge cholesterolniveau, plaquevorming in de bloedvaten, en de ongeremde celdeling die tot kanker leidt. 'Het is al een oud concept,' zegt klinisch chemicus Frits Muskiet, 'maar de laaggradige ontsteking

gold een beetje als een geitenwollensokkenverhaal. Pas sinds een paar jaar wordt er serieus onderzoek naar gedaan.'

Dat heeft al belangrijke inzichten opgeleverd. Bijvoorbeeld dat suikers een kwalijke rol spelen. Ze vormen een genereuze voedingsbodem voor ontstekingsbevorderende bacteriën in onze darmen. Ook bevordert veel snoepen chronische tandvleesontstekingen, en het lijkt erop dat de boosdoeners daarachter ook schade kunnen aanrichten elders in het lichaam. Het staat vast dat tandvleesontstekingen de kans op een hartinfarct en beroerte wel twee tot drie keer zo groot maken. Goed poetsen blijft daartegen niet genoeg. **FLOSSEN OF TANDENSTOKEN IS ECHT NOODZAKELIJK.**

Verder levert fijnstof – van autoverkeer, industrie, maar ook tabak – een bijdrage aan sudderende ontstekingen; de fijnste deeltjes kunnen via onze longen zelfs tot ons bloed doordringen, waar ze als lichaamsvreemde stoffen ons afweersysteem in verwarring brengen. Hetzelfde lijkt te gelden voor transvetzuren, de industrieel

vervaardigde vetten in margarine, chips en koekjes. Ons lichaam herkent ze niet, en gaat ze te lijf met een ontstekingsreactie.

**Maar het belangrijkste inzicht is wel dat bewegen deze ongerichte ontstekingsreacties onder de duim houdt.** Hoe precies, is nog onbekend, maar het lijkt erop dat spieren steeds als ze samentrekken stoffen afgeven die een anti-inflammatoire werking hebben. Ook daarom is het zo belangrijk te bewegen en je spiermassa een beetje op peil te houden. Ook pijnstillers als Ibuprofen en acetylsalicylzuur (aspirine) werken ontstekingsremmend; dat verklaart ook waarom mensen die ze regelmatig slikken, minder vaak kanker, alzheimer en hartaandoeningen ontwikkelen. In Amerika geldt het kinderaspirintje om die reden als *must-take*. Maar beide pijnstillers hebben zoveel bijwerkingen dat het verstandiger lijkt meer natuurlijke ontstekingsremmers aan je dieet toe te voegen. Denk aan de omega-3-vetzuren in vette vis, en aan de polyfenolen in fruit, groenten, noten en groene kruiden.

18



het maar niet gerookt is (spek!), te donker gebakken wordt of van allerlei kunstmatige toevoegingen is voorzien – ‘het is vooral de manier van bereiden die vlees ongezond maakt’. En wie vlees helemaal in de ban doet, loopt een behoorlijk risico op een vitamine-B12-tekort, met alle akelige gevolgen van dien: hoofdpijn, gewrichts- en spierpijnen, vergeetachtigheid, depressie.

19

Pieter Dagnelie zegt om die reden tegen vegetariërs: **HOUD JE VITAMINE-B12-STATUS IN DE GATEN EN SLIK DESNOODS BIJ.** Ook ouderen doen daar goed aan, want het vermogen deze vitamine op te nemen neemt in de loop van ons leven af. Onderzoekers stelden een paar jaar geleden vast dat maar liefst een kwart van de ouderen een te lage vitamine-B12-spiegel heeft. Kwalijk, want zo’n tekort kan leiden tot verschijnselen die niet te onderscheiden zijn van dementie.

Verder is vlees natuurlijk onze belangrijkste bron van ijzer. En een gebrek daaraan ondergraaft onze fysieke en psychische gezondheid ook: het kan onder andere leiden tot aanhoudende hoofdpijn, kortademigheid en depressies. Toch geeft Dagnelie hier geen bijslakadvies. ‘Het idee was lang: ijzer heb je nooit genoeg. Maar daar komt de wetenschap nu op terug. Er zijn aanwijzingen dat ijzer een rol speelt bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Om die reden zou ik zeggen: **WEES MATIG MET ROOD VLEES.** Het ijzer daaruit wordt namelijk erg makkelijk opgenomen. Plantaardig ijzer uit bijvoorbeeld bladgroenten, peulvruchten en noten is veiliger, omdat ons lichaam dat minder ongeremd opneemt.’

20

## Iedereen een moestuin

Het verband tussen een hoge ijzerstatus en hartaandoeningen is hoogstwaarschijnlijk ook de reden dat vrouwen in de vruchtbare leeftijd minder vaak hartproblemen hebben, zegt Dagnelie. ‘Doordat ze menstrueren blijft hun bloedijzergehalte aan de lage kant. Dat heeft dus duidelijk voordelen.’ Vandaar zijn waarschuwing: **SLIK NOOIT OP EIGEN INITIATIEF IJZERSUPPLEMENTEN.**

21

Pieter Dagnelie is sowieso niet dol op voedingssupplementen. ‘Zeker met geïsoleerde vitaminen en mineralen moet je uitkijken. Je verstoort al snel het evenwicht in je lichaam. Wie het ene stofje bijslukt, loopt het risico de opname van een ander stofje te verstoren. Het beste blijft een gevarieerd dieet. Daarin zijn de diverse nutriënten van nature in balans.’

22

Waarbij hij vooral een warm pleidooi wil afsteken voor verse producten. Daarom: **DOE NIET ALLE BOODSCHAPPEN VOOR EEN WEEK IN ÉÉN KEER.** Dan eet je te vaak groenten en fruit die qua voedingswaarde te



**Het gezonde gedrag van slaaponderzoeker Eus van Someren:** ‘Ik heb altijd een appel bij me. Krijg ik onbedwingbare trek in een snack, dan zeg ik tegen mezelf: eerst een appel. Op die manier weet ik een *snack attack* bijna altijd af te wenden. De truc is gewoon dat je niet tegen jezelf zegt “dat mag niet”, maar “dat hoeft nu nog even niet”. Verbieden werkt over het algemeen namelijk slecht, terwijl uitstel van beloning wél werkt.’

wensen overlaten. Hoe sneller na de oogst je ze consumeert, hoe meer gezonde stofjes ze nog bevatten.’

Dagnelies beste advies luidt om die reden: **NEEM EEN MOESTUIN.** Is dat niet haalbaar, dan heeft de markt of de groenteboer op de hoek zijn voorkeur boven de supermarkt. ‘Groenten en fruit uit de supermarkt zijn meestal al een paar dagen oud doordat de aanleverketens er zo lang zijn.’

Maar maak je ook bij de groentejuwelier geen illusies bij exotisch fruit als kiwi’s. Voordat die uit Nieuw-Zeeland hier zijn, hebben ze al weken in een scheepsruim gelegen. Dagnelie: ‘Ze zijn dus onrijp geoogst en halen nooit meer de voedingswaarde die ze in principe zouden kunnen hebben. Op dit mo-

23



Direct uit de grond  
heeft groente de  
meeste voedings-  
waarde



ment heb je meer aan de oer-Hollandse goudrenet – dat appelras heeft een opvallend hoog vitamine-C-gehalte. Ook veldsla en alle koolsoorten vormen in de winter een goede bron van vitamine C. Wat dat betreft ben je dus echt niet aangewezen op al die exotische producten.’

En biologisch eten, hoe zit het daarmee? ‘Voor het milieu is het zonder twijfel beter,’ antwoordt Dagnelie, ‘maar er is nog te weinig onderzoek gedaan om te kunnen zeggen of het ook uitmaakt voor je gezondheid. Al weet ik bijvoorbeeld wel dat groenten die met kunstmest tot een snelle groei worden aangezet, vaak minder magnesium bevatten dan langzame groeiers. En het is bekend dat de magnesiumvoorziening van veel Nederlanders aan de lage kant is.’

Frits Muskiet wijst eveneens op het effect van hendaagse landbouwmethoden op onze magnesiumvoorziening. ‘Ergens bij Londen ligt een proefveld waar ze sinds begin negentiende eeuw van elke graanoogst een monster hebben bewaard,’ vertelt hij. ‘Die zijn onlangs allemaal in één keer geanalyseerd, en daaruit bleek dat het gehalte aan micronutriënten in de graankorrels rond 1960 plotseling sterk is gedaald. Volgens de onderzoekers komt dat door de zogeheten “groene revolutie”. Er is in die periode veel aan gewasverbetering gedaan; de granen kregen kortere stengels en een dikkere korrel. De opbrengsten stegen dus, maar sindsdien bevat ons graan minder magnesium, calcium en dergelijke.’

Is dat dan toch geen reden om magnesium te gaan bijslikken? Een tekort eraan maakt immers gevoeliger voor stress, infecties, spierkrampen en migraine. Zover wil Dagnelie noch Muskiet gaan. Dagnelie herhaalt nog eens dat een gevarieerd dieet het beste blijft: ‘Groene bladgroenten, noten en peulvruchten vormen een goede bron van magnesium.’ En Muskiet zegt dat er eigenlijk maar één supplement is dat hij alle Nederlanders zou adviseren, nee, dringend aanbevelen: **VITAMINE D MOËT JE ECHT BIJSLIKKEN.** Lees er meer over in het kader op pagina 42.

24

## Tijd voor nieuw servies

Meer groenten, meer peulvruchten, meer noten... Hoe gaan we dat allemaal verstouwen? Heel simpel, zeggen de meeste deskundigen: **WE MOETEN IN ZIJN TOTALITEIT MINDER GAAN ETEN.** Want hoe gezond het ook is wat je in je mond stopt, je neemt er al snel te veel van. Zo is de mens door millennia van ervaring nou eenmaal ingesteld – het was altijd maar afwachten of de overvloed van vandaag morgen zou doorzetten.

Tegelijkertijd lijkt het menselijk lichaam ouder-

wetse schaarsteperiodes wel op prijs te stellen. Zo bleek uit Grieks onderzoek dat mensen die zich aan de uitgebreide orthodoxe vastenkalender houden, slanker zijn en betere cholesterolspiegels hebben dan mensen die iedere dag naar hartenlust eten. Iraans onderzoek leverde vorig jaar een vergelijkbare uitkomst op: tijdens de ramadan vertoonden mensen met hartproblemen een gezonder bloedbeeld.

En dan is er nog dieronderzoek. ‘Laboratoriumratten die het meest eten, gaan het eerst dood,’ zegt bewegingswetenschapper Peter Beek. ‘Ratten die een passende hoeveelheid calorieën binnenkrijgen, leven al langer, maar het oudst worden ratten die nét niet verhongeren.’ Je voedselinname flink matigen lijkt dus wel degelijk zinnig. Maar, voegt Beek toe: ‘Je kunt je natuurlijk afvragen of oud worden nog wel léúk is als het alleen op een hongerdieet kan.’

Niettemin, de opmars van obesitas maakt wel

## Het beste recept voor een lang leven: nét niet verhongeren

duidelijk dat er nog een boel voer te schrappen valt voor de gemiddelde westerling de hongergrens naderd. Hoe doen we dat zonder het gevoel dat we onszelf iets ontzeggen? **KOOP KLEINERE BORDEN,** tipt vitaliteitsonderzoeker David van Bodegom. ‘Ik heb dat zelf ook gedaan en het werkt echt. Mensen zijn gewoon geneigd hun bord vol te scheppen. En wat daar eenmaal op ligt, wordt gegeten ook.’

In het verlengde hiervan valt de tip: **KOOP KLEINERE VERPAKKINGEN,** zeker als het om dingen als koekjes en chips gaat. Onderzoek door de bekende consumptiepsycholoog Brian Wansink liet zien dat mensen geneigd zijn meer te eten van iets wat in grote hoeveelheden voorhanden is.

Een goede manier om snacken te voorkomen: **ZORG DAT JE VOLDOENDE SLAAPT.** ‘We weten uit onderzoek dat slaapgebrek verstorend werkt op hormonen die het hongergevoel reguleren,’ meldt slaaponderzoeker Eus van Someren. ‘Mensen die moe zijn, snoepen meer. Doe jezelf dus een extra uurtje nachtrust cadeau; de beloning is groot.’

26

27

28

# Minder stress maakt het verhaal compleet

**M**eer bewegen, minder eten, gezondere producten nuttigen – is het recept voor een lang, gelukkig leven daarmee compleet? ‘Nee,’ zeggen de ondervraagde onderzoekers stuk voor stuk: ‘Minder stress is ook enorm belangrijk.’

Stress is in onze samenleving de stille sloper. Het verhoogt de kans dat je slecht slaapt, ongezond gaat eten, vatbaar wordt voor ziektekiemen, concentratie-

problemen krijgt en depressief raakt. Allemaal in tegenspraak met het beoogde nog-lang-en-gelukkig.

Wat te doen? **SPORT IS EEN GOEDE MANIER OM HET HOOFD WEER ‘LEEG TE MAKEN’ EN DE STRESSHORMONEN UIT HET LIJF TE WERKEN**, benadrukt een aantal wetenschappers. Anderen zoeken het meer in de verstillings. **‘YOGA, MEDITATIE OF MINDFULNESS WERKEN BEWEZEN GOED BIJ STRESSGERELATEERDE KLACHTEN,’**

29

30

## Van goed idee naar goede gewoonte

**H**et kan haast niet anders of u leest hier tips waarvan u denkt: ‘Goed idee, dat ga ik doen.’ Maar doet u het dan ook? Niet één keer, niet twee, maar de rest van uw leven?

Telkens opnieuw blijkt uit onderzoek dat de meeste goede voornemens het nooit tot vaste gewoonte schoppen. En dat heeft meestal weinig te maken met de vurigheid waarmee mensen ze zich voornamen. Welbeschouwd is dat ook niet zo raar. Heeft u zich ooit vurig voorgenomen iedere dag uw tanden te poetsen? Waarschijnlijk niet. Toch is de kans groot dat u nog geen halve dag geleden met de tandenborstel in de weer was. De meeste mensen zijn dat twee keer per dag. Waarom? Omdat het zo in hun routine zit ingebakken.

Routinevorming is dus cruciaal als u een van de tips uit dit dossier in uw leven wilt integreren. U moet dingen bijna gedachteloos gaan doen doordat ze op een bepaald moment van de dag op een bepaalde plek binnen uw territorium gewoon voor de hand liggen. Voor u de deur uit gaat haalt u in de badkamer eerst een kam door uw haren en een borstel door uw mond. Anders voelt het huis verlaten gewoon niet goed. ‘Gewoontelussen’ is het woord

dat wetenschapsjournalist Charles Duhigg voor dat effect gebruikt in zijn boek *Macht der gewoonte*.

Zo creëert u doelbewust zo’n nieuwe gewoontelust:

- **Zoek een passend ‘startsignaal’:** een bepaald moment in de dag of week dat steeds weer terugkeert en waaraan uw nieuwe goede gewoonte stevig verknoopt kan worden. Stel dat u zich heeft voorgenomen iedere dag visolie of vitamine D te slikken. Dan zet u de pillen op een plek waar u ze geheid iedere dag op een gewenst tijdstip tegenkomt. Bij de mueslipot, bijvoorbeeld, of naast de tandpasta. Wilt u op uw werk voortaan de trap in plaats van de lift nemen? Bevestig een subtiel symbool aan uw autosleutels of ov-kaart om uzelf daar vlak voor aankomst nog even aan te herinneren. Twee keer per week naar yoga? Zet precies in uw agenda wanneer u gaat – plan ook vlak daarvoor geen borrel of entje – en zorg dat uw spullen de avond tevoren al goed in het zicht liggen.
- **Verwoord uw voornemen positief.** Blijf daarbij ook lekker dichtbij in de tijd. Dus niet: ‘Ik wil voorkomen dat ik

over twintig jaar dik en uitgeblust in een scootmobiel zit’, maar: ‘Ik wil me over drie weken een stuk fitter voelen.’

- **Houd uw vorderingen bij.** Wilt u bijvoorbeeld meer bewegen in uw dagelijks leven, koop dan een stappenteller en schrijf elke dag uw score op. Voor de meeste mensen werkt alleen dat opschrijven al motiverend; natuurlijk gaan ze vandaag een hogere score halen dan gisteren. Hetzelfde geldt voor het bijhouden hoeveel groente of eiwit u heeft gegeten en hoe weinig junkfood. U krijgt dan meteen een beter inzicht in de lastige momenten.
- **Laat u niet ontmoedigen als uw nieuwe gewoonte niet direct vanzelfsprekend wordt.** De Britse onderzoekster Phillippa Lally stelde in 2009 vast dat mensen gemiddeld maar liefst 66 dagen nodig hebben om een automatisme te maken van een nieuwe gedraging – of dat nou was ‘bij iedere maaltijd een glas water drinken’ of ‘elke avond zestig sit-ups’. De verschillen tussen mensen bleken overigens groot; sommige mensen zijn kennelijk relatief snel in staat zich een gewoonte eigen te maken, terwijl er ook mensen zijn die vrijwel resistent lijken.



zegt bijvoorbeeld neurobioloog Eddy van der Zee.

Dat laatste is koren op de molen van psychiater Anne Speckens, hoogleraar angst- en stemmingsstoornissen aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Speckens is een van de grote namen op het gebied van onderzoek naar mindfulness in Nederland. Toch voelt ze niet de behoefte iedereen meditatie aan te raden. 'Je kunt het ook informeel beoefenen. Bijvoorbeeld door met aandacht hard te lopen of te zwemmen. Momenten waarop je je aandacht volledig richt op het hier-en-nu in plaats van lijstjes te maken in je hoofd. Bij sommige mensen is dat plannen een automatisme geworden. Het is goed om dat op te merken en vervolgens los te leren laten.'

Bij haarzelf heeft tuinieren een goed effect, vertelt de psychiater. Niet vreemd, weet ze: 'Een groene omgeving werkt op veel mensen ontspannend, daar is ook onderzoek naar gedaan.' Moeten we dus allemaal aan de slag met plantjes? **'NIKS MOET,'** reageert Speckens: 'Het is juist goed niet overal een plicht van te maken. Schuldgevoel is ook ongezond.'

Daarom hecht ze er ook aan hier een tegengeluid te laten horen. 'Eeuwig jong en gezond blijven – dat is natuurlijk een illusie! Je hebt er meer aan als je de onvermijdelijkheid van het ouder worden erkent. Doe dingen ook niet omdat ze je over tien jaar winst opleveren, doe ze omdat je er nú blij van wordt.'

31

## Vergeet de liefde niet

Speckens heeft nog een 'mindful' gezondheidsadvies: **'ZORG DAT JE HET LEVEN LEIDT DAT JE WILT LEIDEN.** Ik zie te vaak mensen die dat niet hebben gedaan, en hoeveel verdriet en rouw dat oplevert. Stap dus geregeld even uit je routines; lees eens een gedicht, ga naar het museum. Dat zet je in een andere modus en biedt gelegenheid om te reflecteren op je leven. En: **BESTEED MEER TIJD AAN DE MENSEN DIE JE LIEF ZIJN.** Dat jij van betekenis bent voor anderen en dat anderen belangrijk zijn voor jou, daar gaat het uiteindelijk om in het leven.'

Gerontoloog Jan Baars onderschrijft Speckens' woorden van harte. 'Ondersteunende en inspirerende contacten met anderen zijn een belangrijke motivatie om gezond te leven. En wist je dat **POSITIEF DENKEN OVER OUDER WORDEN** ook een rol speelt? Volgens Yale-psychologe Becca Levy is dat zelfs bijna net zo belangrijk als genoeg bewegen en niet roken. Zij heeft vastgesteld dat vijftigers die geen problemen hadden met hun vorderende leeftijd, meer dan zeven jaar langer leefden dan mensen die op middelbare leeftijd negatief dachten over ouder worden.'

Mocht het dan toch nog zwaar en onaangenaam

32

33

34



**Het gezonde gedrag van psychiater Anne Speckens:** 'Ik besteed mijn vrije tijd graag aan tuinieren. Dat heeft op mij een heel ontspannende uitwerking. Je bent buiten, je beweegt, je wroet lekker met je handen in de klei... erg prettig. Ik merk ook dat het me helpt relativeren. De natuur confronteert je met de tijdelijkheid, met planten die uitbloeien en doodgaan. Maar ook met nieuw leven en de eeuwigheidswaarde van het grote geheel. Een gezond tegenwicht als ik weer eens stress heb door een subsidieaanvraag.'

worden, dan heeft Damiaan Denys, hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam, tot slot deze wijze raad: **'HEB RESPECT VOOR HET LIJDEN.** We zitten hier in het Westen te veel in de vermijdingsmodus, maar van tegenslag kan een mens ook beter worden. Durf emotioneel te zijn, durf bang te zijn. Veel mensen zijn bang voor de angst, maar als je hem durft toe te laten, kan het enorm veel opleveren. Dat is moeilijk, maar het geeft ook voldoening. En van voldoening is bekend dat het ook levensverlengend werkt.'

35

# Verantwoording

Voor dit dossier zijn interviews gehouden met de volgende deskundigen:



**Jan Baars** is socioloog en filosoof en ook sinds zijn pensionering nog actief als bijzonder hoogleraar interpretatieve gerontologie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Hij schreef een aantal boeken over ouder worden, waaronder *Het nieuwe ouder worden* en *Aging and the art of living*.



**Peter Beek** is hoogleraar bij de faculteit der Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.



**David van Bodegom** studeerde medicijnen en geschiedenis en promoveerde op onderzoek naar veroudering op het Ghanese platteland. Hij is als onderzoeker en docent verbonden aan de Leyden Academy on Vitality and Ageing.



**Pieter Dagnelie** studeerde humane voeding en is hoogleraar voedingsepidemiologie aan de Universiteit Maastricht. Hij is betrokken bij meerdere interdisciplinaire onderzoeken naar het verband tussen leefstijl en ziekte.



**Damiaan Denys** studeerde filosofie en geneeskunde en is hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij is een pionier op het gebied van diepe hersenstimulatie bij psychiatrische stoornissen. Hij geeft geregeld publiekslezingen over onderwerpen op het snijvlak van filosofie en psychiatrie.

MARGOLEN ANNEGAREN



**Lisette de Groot** studeerde humane voeding en is hoogleraar voeding van de oudere mens aan de Wageningen Universiteit.



**Maria Hopman** is inspanningsfysioloog en hoogleraar integratieve fysiologie aan het Radboud UMC Nijmegen. Sinds een paar jaar volgt ze iedere zomer een groep hoogbejaarde Vierdaagse-deelnemers om te achterhalen wat bepaalt hoe vitaal je blijft bij het ouder worden.



**Frits Muskiet** is klinisch chemicus in het UMCG en hoogleraar pathofysiologie en klinisch chemische analyse aan de Rijksuniversiteit Groningen. Muskiet publiceert onder andere over evolutionaire geneeskunde en geeft geregeld lezingen over wat 'oervoeding' voor ons kan doen.



**Marcel Olde Rikkert** is geriatr, hoofdonderzoeker aan het Radboud UMC en directeur van het Radboud Alzheimer Centrum in Nijmegen. Hij schrijft columns over veroudering voor de dagbladen van Wegener.



**Brenda Penninx** is gezondheidswetenschapper en hoogleraar psychiatrische epidemiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Penninx is wetenschappelijk directeur

van Nesda, de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst.



**Erik Scherder** is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij geeft geregeld lezingen over het belang van bewegen voor je cognitie; momenteel toert hij met Dick Swaab en Ard Schenk door het land met de publiekslezing *Het fitte brein*.



**Eus van Someren** studeerde onder andere psychofysiologie en neurobiologie en speelde daarnaast jaren gitaar in rockband The Scene. Hij is hoofd van de afdeling Slaap en Cognitie bij het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen, waar hij via het grootschalige Slaapregister probeert te achterhalen waardoor mensen goed of slecht slapen.



**Anne Speckens** is psychiater en hoogleraar angst- en stemmingsstoornissen aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Ze zette daar het eerste academische Mindfulness Centrum in Nederland op.



**Eddy van der Zee** is hoogleraar moleculaire neurobiologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. In 2011 verscheen van hem *Het vitale brein. Hoe de hersenen sterk en dynamisch te houden*.

Onderzoeker David van Bodegom beantwoordt deze maand vragen van plusabonnees. Hoe blijf je gezond? Hoe maak je van gezond gedrag een prettige routine? Stel uw vraag op [psychologiemagazine.nl/vraagadvies](http://psychologiemagazine.nl/vraagadvies)