

PROF. DR. SOFIE CLAEYS

Je hoeft
niet jong
te zijn om
gezond
te zijn

Lannoo



INHOUD

VOORWOORD	11
1 ∞ GOED ADEMEN, EEN LEVEN LANG FIT	19
PREVENTIE	20
<i>Zuurstof</i>	21
<i>Zuivere lucht</i>	21
<i>Vervuiling en allergieën</i>	23
<i>Roken en nicotine</i>	24
HERSTEL	25
<i>Ademhalingsbalans</i>	25
<i>Neusademhaling</i>	29
REJUVENATIE	32
<i>Ademhalingsoefeningen op latere leeftijd</i>	32
<i>Hyperbare zuurstoftherapie</i>	33
2 ∞ SLAAP ALS SUPERKRACHT	37
PREVENTIE	38
<i>Het circadiaans ritme</i>	39
<i>Een intacte slaapcyclus</i>	43
HERSTEL	49
<i>Slaapstoornissen aanpakken en voorkomen</i>	49
<i>Slapen tijdens de menopauze</i>	58
REJUVENATIE	59
<i>Hormesis</i>	59
<i>Telomeren</i>	62
3 ∞ EEN GEZOND HART IN EEN GEZOND LICHAAM	67
PREVENTIE	68
<i>Cholesterol</i>	69
<i>Suiker</i>	71
<i>Alcohol</i>	74
HERSTEL	77
<i>Meet je bloeddruk</i>	77
<i>Herstel je hoge bloeddruk</i>	78
<i>Beperk je zoutinname</i>	81

REJUVENATIE	82
<i>Hoge intensiteit</i>	82
<i>Koud water</i>	86
4 ∞ BEWEGING EN PIJN ALS BONDGENOOT	91
PREVENTIE	92
<i>Het ideale bewegingsschema</i>	92
<i>Spieren en kracht</i>	96
<i>Cardio</i>	99
<i>Coördinatie</i>	101
<i>Souplesse</i>	102
<i>Evenwicht</i>	103
HERSTEL	104
<i>Verschillende soorten pijn</i>	104
<i>Omgaan met pijn</i>	108
REJUVENATIE	112
<i>Motivaties voor hardlopen</i>	113
<i>Hardlooptgadgets</i>	116
5 ∞ BESCHERM JE BOTTEN EN GEWRICHTEN	121
PREVENTIE	122
<i>Sterke botten</i>	122
<i>Dynamische gewrichten</i>	123
HERSTEL	124
<i>Bot en kraakbeen herstellen</i>	124
<i>Gewrichten sterker maken</i>	126
REJUVENATIE	130
<i>Myofasciale stretching</i>	131
<i>Water, ademen en balans</i>	133
6 ∞ JE GEWICHT IN EVENWICHT	137
PREVENTIE	138
<i>Macronutriënten</i>	139
<i>Micronutriënten</i>	151
HERSTEL	157
<i>Nutritionele balans</i>	158
<i>Energiebalans</i>	161
<i>Regelmatig bewegen</i>	164

REJUVENATIE	165
<i>Een spuitje tegen overgewicht?</i>	165
<i>Vasten</i>	168
<i>Ketogeen dieet</i>	173
7 ∞ EEN BOOST VOOR JE HORMONEN	179
PREVENTIE	180
<i>Je belangrijkste hormonen</i>	180
<i>Je hormonen beschermen</i>	182
HERSTEL	184
<i>Metabolisme</i>	184
<i>Beweging</i>	187
<i>Slaap en immuniteit</i>	188
<i>Mentale gezondheid</i>	189
<i>Sociale gezondheid</i>	190
REJUVENATIE	192
<i>Hormoontherapie</i>	192
<i>Hormonen bij mannen</i>	195
8 ∞ DE LEVER, HET WERKPAARD VAN JE ORGANEN	199
PREVENTIE	200
<i>Bescherm je lever tegen toxines</i>	200
HERSTEL	203
<i>Leververvetting</i>	203
REJUVENATIE	205
<i>Natuurlijke middelen</i>	206
<i>Supplementen</i>	206
<i>Moleculen</i>	208
9 ∞ ELKE DAG DETOX DOOR SLIM TE HYDRATEREN	213
PREVENTIE	214
<i>Bewust hydrateren</i>	215
<i>Koffie met mate</i>	218
HERSTEL	219
<i>Urinewegen</i>	219
<i>Goede plasgewoonten</i>	221
REJUVENATIE	222
<i>Elektrolyten</i>	222

10 ∞ JE DARMEN ALS IMMUUNSCHILD	231
PREVENTIE	232
<i>De mond</i>	232
<i>De slokdarm</i>	234
<i>De bovenste oesofagale sfincter</i>	235
<i>De onderste oesofagale sfincter</i>	237
<i>De maag</i>	238
<i>De dunne darm</i>	240
<i>De dikke darm</i>	241
<i>De endeldarm</i>	242
HERSTEL	243
<i>Het kwetsbare darmmicrobioom</i>	243
<i>De kwetsbare darm(wand)</i>	245
REJUVENATIE	248
<i>De vertering en opname van voedingsstoffen</i>	249
<i>Het onderhoud van een gezond microbioom</i>	249
<i>De barrièrefunctie van de darmwand</i>	250
<i>De darm-hersen-as</i>	251
<i>De immunologische functie van de darm</i>	252
11 ∞ BESCHERM JE BREIN, BLIJF WIJS	255
PREVENTIE	256
<i>Weet wat je eet</i>	256
<i>Zorg dat je beweegt</i>	257
<i>Slaap zacht</i>	259
<i>Ritme, routine en rituelen</i>	260
HERSTEL	262
<i>De stresspiramide</i>	264
<i>Meditatie, hartcoherentie en mindfulness</i>	272
<i>Toxische stress</i>	277
<i>Overbelastingsaandoeningen</i>	280
<i>Je zenuwstelsel weer in balans brengen</i>	287
REJUVENATIE	289
<i>Het oudere brein</i>	290
<i>Cognitie</i>	290
<i>Dementie en alzheimer</i>	291
<i>Angst</i>	292

12 ∞ ZINTUIGEN OM ZO LANG MOGELIJK TE GENIETEN	297
PREVENTIE	298
<i>Bescherm je gehoor vanaf je geboorte</i>	298
<i>Bescherm je ogen, de spiegels van je brein</i>	302
HERSTEL	304
<i>Je zicht ondersteunen</i>	304
<i>Je gehoor stimuleren</i>	308
<i>Je reukvermogen en smaakzin trainen</i>	309
<i>Je tastzin onderhouden</i>	311
REJUVENATIE	312
13 ∞ STRALEN VAN BINNENUIT	317
PREVENTIE	318
<i>Voed, bescherm, verzorg</i>	318
HERSTEL	325
<i>Herstellen van de verschillende weefsels</i>	325
REJUVENATIE	330
<i>De 10 tip-routine</i>	331
14 ∞ GEZOND ZIJN DOE JE NIET ALLEEN	337
PREVENTIE	338
<i>Bescherm je sociale gezondheid</i>	338
HERSTEL	340
<i>Herstel je sociale gezondheid</i>	340
REJUVENATIE	345
<i>Vijf sociale vaardigheden</i>	345
BEGIN... EN HERBEGIN	349
DANKWOORD	359
BIBLIOGRAFIE	361

Voorwoord

Dit boek wil een steun zijn bij een grote uitdaging in ons leven: gezond ouder worden. Mijn persoonlijke zoektocht mondde uit in uitgebreide kennis over de vijf sterkhouders van onze gezondheid: metabolisme, slaap, beweging, mentale gezondheid en sociaal kapitaal. In dit boek deel ik mijn kennis met jou, op een holistische, gepersonaliseerde en stapsgewijze manier.



Gezond en gracieus ouder worden is voor de meesten onder ons een uitdaging. Omdat ik na mijn 50ste niet meer kan rekenen op jeugdige schoonheid, intrinsieke fysieke kracht, souplesse en een eindeloze denkcapaciteit, wilde ik uitzoeken hoe ik er de volgende decennia in kan slagen om het beste van mezelf te geven. En: hoe ik dit kan doen in oppperste welzijn en blakend van gezondheid.

In mijn persoonlijke zoektocht naar fit en energiek verouderen werd ik verrast. Ik botste op een bulk aan informatie. Ik ben uiteraard niet de enige die stilstaat bij de uitdagingen van het ouder worden. Veel mensen zijn op zoek naar die heilige graal van het eeuwige leven, de formule om honderd te worden. Hoewel het verlengen van mijn 'einddatum' zeker niet mijn doel is, ben ik er wel van overtuigd dat we zelf grotendeels kunnen bepalen hoe we lang gezond kunnen leven.

Gesteund door kennis en ervaring uit mijn eigen praktijk en onderzoek, heb ik twee jaar lang informatie verzameld en geverifieerd om dit boek te kunnen schrijven. Een actiegericht boek waar iedereen mee aan de slag kan. Ook jij.

5 REDEN WAAROM IK DIT BOEK WOU SCHRIJVEN

– en jij het leest

1

De wake-upcall in mijn tweede levenshelft

Een hectisch leven. We kennen het allemaal. Alles loopt, tot je lichaam en hoofd aangeven dat het zo niet verder kan. Rond je 55ste beseft je dat alsmaar doorgaan steeds meer energie kost. Of je beseft het niet.

Aan het begin van je carrière word je begeleid, gesteund, gemotiveerd. Je hebt de energie om obstakels te nemen en om te zetten naar een mooi resultaat. Op latere leeftijd is dat anders. Wie geluk heeft, haalt nog energie uit zijn job en kan door ervaring, kennis en een beter netwerk zijn efficiëntie nog bewijzen. Anderen worden discreet ‘weggezet’. Begeleiding, steun en motivatie zijn dan vaak ver te zoeken. Het lijkt alsof je geen keuze hebt: je carrière langzaam afbouwen of stoppen.

Maar: er is een mentaliteitsverandering aan de gang. Ik zie regelmatig leeftijdgenoten die bewust een andere weg inslaan. Die plannen maken voor een nieuwe toekomst, een start-up beginnen met jongere collega's, of een zelfstandig statuut aannemen. Die gepassioneerd een ambacht uitoefenen of leren aan anderen. Bedrijven hebben pech: ze laten rijper talent (te) snel gaan.

Ambitie, drive, creativiteit, energie, schoonheid, passie: deze termen linken we vaak aan jeugd. Maar de meeste vijftigplussers zijn niet bereid om die labels los te laten. Zij willen andere keuzes maken – en blijven maken, tot vergevorderde leeftijd. En dat kan ook. Mits je gezond blijft en je voor jezelf uitzoekt hoe je optimaal kunt functioneren zonder jezelf voorbij te lopen en te belasten. Ik wil je daarbij helpen.

2

Mijn evolutie van specialist naar holist

De weg naar een goede gezondheid is vaak eenzaam. Begeleiding bij ziekte, bij een operatie of tijdens een therapeutisch traject is in ons land echt wel goed georganiseerd en van goede kwaliteit. Maar wat erna, ervoor of ertussenin? Hoe kun je ziekte voorkomen, jezelf sterker maken, meer energie krijgen, het verouderingsproces ondersteunen, vage klachten of ongemakken aanpakken? Je moet dan zelf op zoek gaan.

Als specialist probeer ik bij elke patiënt na een behandeling voor stemproblemen, slaapstoornissen, sinusitis, allergie, oorsuizen, hoofdpijn, chronische keelpijn, tandpijn of reflux bijkomend advies te geven. Netjes binnen mijn vakgebied. Dat blijkt niet altijd voldoende. Patiënten geven me namelijk ook inzicht in hun andere problemen en bezorgdheden, die misschien niet meteen relevant lijken. Onderwerpen zoals voeding, gewicht, spierkracht, (lichte) pijn, mentale belasting, familiale en psychosociale moeilijkheden komen al snel ter sprake. Ik heb vaak onvoldoende tijd om daarover advies te geven, en dat is jammer.

Naarmate ik ouder werd en zelf dergelijk advies zocht, groeide mijn interesse in een meer holistische aanpak – eentje die niet alleen naar klachten kijkt, maar naar de mens als geheel. Wat ik daarbij besepte, is duidelijk: gezond zijn is niet ‘niet ziek’ zijn.

3

Voorbij preventie, richting herstel en rejuvenatie

Hoe je veroudert, is een keuze. Niet elke zestigplusser wil een marathon lopen of jaarlijks een paar bergen beklimmen. Toch verdient iedereen het om inzicht te krijgen in hoe je de beste versie van jezelf kunt zijn en hoe je zo lang mogelijk je fysieke en mentale welzijn kunt behouden.

Ben of voel je je jong, heb je geen kwalen en wil je er geen, dan is in elk hoofdstuk het deel *preventie* iets voor jou. Preventie is de ideale

startplaats om aan je gezondheid te werken: voorkomen is tenslotte nog altijd beter dan genezen.

Ben je al een tijdje bezig met gezondheidspreventie, maar merk je toch kwaaltjes, irritaties, ongemakken of voel je je gewoon niet top? Neem dan zeker een kijkje bij het deel *herstel* in de hoofdstukken die voor jou relevant zijn.

Voor de topsporters (op leeftijd), *early adopters*, gezondheidstechneuten en nieuwsgierigen kan het deel *rejuvenatie* ('verjonging') bijkomende inzichten geven.

4

Heldere informatie, gebundeld in één overzichtelijk werk

Zonder kennis begin ik er niet aan. Net als veel anderen wil ik pas iets doen voor mijn gezondheid als ik goed begrijp *waarom* en *hoe*. Beroepsmisvorming? Misschien. Maar ik zie het ook bij mijn patiënten: ze stellen meer vragen en zijn beter geïnformeerd, nog vóór er een behandeling of ingreep wordt gepland. Dat geldt ook voor preventieve adviezen.

Kennis is overal aanwezig en voor iedereen beschikbaar. Toch leidt dat niet altijd tot goede keuzes of gezond gedrag. Integendeel, te veel en chaotische of tegenstrijdige informatie leidt tot irritatie, moedeloosheid en scepticisme. Niet de ideale mindset om aan je gezondheid te werken.

Elke tip of advies in dit boek heb ik daarom getoetst aan de volgende criteria:

- 01 **Nuttig:** de voorgestelde gedragsaanpassingen hebben een gunstig effect.
- 02 **Haalbaar:** de adviezen zijn kosteloos of goedkoop, beschikbaar, niet ingewikkeld en universeel (voor iedereen).
- 03 **Veilig:** je kunt zonder zorgen aan de slag met de tips in dit boek. Waar nodig vermeld ik of leg ik uit waarom of waarmee je voorzichtig moet zijn.
- 04 **Duurzaam:** levenslang voor jezelf zorgen is het uitgangspunt. De tips en adviezen hebben geen houdbaarheidsdatum. Je kunt op elke leeftijd starten, maar de ideale leeftijd is nu.

Tijdens het lezen ga je merken hoeveel verbanden er zijn tussen verschillende lichaamsdelen, organen en functies. Zo zie je hoe zelfs kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken.

5

Levenslessen en casestudy's

Ik heb ze ontmoet: gelukkige en vitale 60-70-80-90-plussers. Het duurde een tijdje voor ik doorhad welke mentale en fysieke kenmerken typerend voor ze zijn. Ik geef er graag drie aan je door.

VITALITEIT

Vitale ouderen kunnen eenvoudige dagelijkse activiteiten, hobby's en zelfs sport tot (zeer) late leeftijd doen. Ze zorgen voor zichzelf, zijn sociaal actief en houden lang hun autonomie. Optimisme, dankbaarheid en trots zijn duidelijke persoonlijkheidskenmerken. Toch is vitaliteit ook gebaseerd op een goede fysieke en mentale gezondheid.

VEERKRACHT

Niemand ontsnapt eraan: trauma, pijn, ziekte, tegenslagen, uitdagingen, teleurstellingen, verdriet en rouw. Om steeds weer op te staan en verder te doen heb je veerkracht nodig, zowel mentaal als fysiek. Je lichaam heeft een ongelooflijke capaciteit om te herstellen, zelfs tot zeer hoge leeftijd. Mensen die veerkrachtig herstellen na problemen zijn vaak gelukkiger dan zij die nooit obstakels hebben moeten overwinnen.

VRIJHEID

Ouderen met een 'jong profiel' willen hun vrijheid behouden. Hun onafhankelijkheid, mobiliteit, sociale en mentale flexibiliteit helpen bij een actief – en vaak ook maatschappelijk geëngageerd – leven met nieuwe projecten of avontuurlijke uitdagingen. Steeds meer *midlifers* kiezen bewust voor zo'n levensstijl, liefst zonder stress of angst om oud of ziek te worden.

Mijn aanpak in dit boek is holistisch, stapsgewijs en gepersonaliseerd.

Een **holistische aanpak van je gezondheid** vergt wat denkwerk, en vooral een mentaliteitsverandering. De huidige ‘klassieke’ geneeskunde in het ziekenhuis is gebaseerd op sterk gespecialiseerde zorg, gericht op het direct en efficiënt aanpakken van een bepaalde aandoening of ziekte. Ziekenzorg vertrekt van een diagnose: eerst weten wat er mis is, dan pas behandelen. Maar wat als je juist ziekte wilt *voorkomen* en je je gezondheid wilt versterken? Dan heb je een bredere blik nodig. Een holistische aanpak kijkt naar het geheel – pas als je gezondheid van verschillende kanten aanpakt, boek je echt resultaat.

Om dit aan mijn patiënten uit te leggen, gebruik ik een pentagoon: een vijfhoek met in elke hoek een gezondheidspijler – beweging, slaap, metabolisme, mentale gezondheid en sociale verbondenheid. Samen vormen ze een stevig fundament. Verander je iets in één pijler, dan heeft dat vaak een positief effect op de rest. Zo levert elke gezonde keuze meer op dan je denkt. Kortom: een kleine aanpassing kan veel in gang zetten – precies de kracht van een holistische aanpak.

Een **stapsgewijze aanpak** helpt, omdat gezondere gewoontes vaak moeite kosten. Kleine aanpassingen met zichtbaar effect motiveren meer dan drastische veranderingen met een onzekere uitkomst. Bovendien wil niet iedereen even ver gaan in zijn gezondheidsqueeste. In elk hoofdstuk kun je daarom kiezen wat bij jou past: preventie, herstel of rejuvenatie. Bij *preventie* leg ik uit hoe je je gezondheid kunt beschermen, bij *herstel* hoe je opgelopen schade kunt bijsturen en bij *rejuvenatie* hoe je gezondheidswinst kunt boeken met een globaal verjongend effect.

Voor een **gepersonaliseerde aanpak** heb ik de hoofdstukken ingedeeld per lichaamszone of lichaamsfunctie die bij het verouderingsproces

de nodige aandacht vraagt. We hebben niet allemaal dezelfde ‘zwakke plekken’ en ik merk elke dag dat het net die zwakke plekken zijn die ons motiveren om onze gezondheid aan te pakken, beter te beschermen of te versterken. Je kunt dus gericht zoeken naar informatie over een gezondheidsprobleem dat jou parten speelt. Uiteraard kun je ook alle hoofdstukken lezen: elk hoofdstuk biedt verrassende inzichten over hoe je ook je ‘sterke’ punten kunt optimaliseren.

RUBRIEK: VRAAG AAN DE DOKTER



In de hoofdstukken kom je af en toe een ‘Vraag aan de dokter’ tegen. Deze rubriek komt voort uit de vele gezondheidsvragen die ik in de loop der jaren kreeg van familieleden, vrienden, kennissen, patiënten en zelfs van journalisten. Ik had niet op elke vraag meteen een antwoord. Sommige vereisten wat opzoekwerk, andere leidden tot diepgaandere studie en analyse. Uit die zoektocht ontstond een blijvende fascinatie voor gezondheid, veroudering en herstel. Deze losse vragen groeiden uit tot de basis voor dit boek.

*‘Draag goed
zorg voor je
hart — je hebt
er maar een.’*

— Bob Dylan

Een gezond hart in een gezond lichaam

Naarmate we ouder worden, voelen we des te meer hoe belangrijk die ene spier is die nooit pauzeert – ons hart. In dit hoofdstuk ontdek je hoe je je hart en bloedvaten preventief sterk kunt houden, hoe je signalen van overbelasting tijdig herkent en aanpakt (herstel), en hoe je met slimme keuzes zelfs je hartfunctie kunt verbeteren en verjongen (rejuvenatie). Ook het lymfestelsel komt aan bod: dat stille maar essentiële systeem dat afvalstoffen afvoert, je immuniteit ondersteunt en nauw samenwerkt met je hart. Want pas als die twee in balans zijn, voel je je écht energiek.



Een hart is een wonderlijk orgaan. Er is geen ander orgaan dat zo tot de verbeelding spreekt: het wordt gebroken, gestolen, verloren. Het hart speelt een centrale rol in de functie van alle organen. Het staat in directe verbinding met je longen, je lever, je nieren, en zelfs je brein. Niet alleen via bloedvaten, maar ook via signalen. Denk aan hoe je hartslag versnelt bij stress, of juist tot rust komt bij diepe ademhaling. Het is zowel pomp als ontvanger, spier én antenne.

De gezondheid van het hart heeft een directe link met de gezondheid van de bloedvaten. Samen met het bloedvatenstelsel vormt het hart een heel uitgebreid netwerk. De slagaders die vertrekken vanuit het hart, vertakken zich steeds verder tot minuscule haarvaten die zelfs de meest afgelegen cellen bereiken.

Minder bekend, maar van levensbelang, is het lymfestelsel. Het is de stille partner van ons hart en bloedvatenstelsel. Waar het hart krachtig bloed rondpompt, stroomt lymfe traag en zonder centrale pomp. Lymfe ontstaat uit weefselvocht en voert afvalstoffen, eiwitten, beschadigde cellen en bacteriën af via een netwerk van vaten en knopen. Onderweg wordt de lymfe gefilterd in honderden knopen in hals, oksels, liezen en buik. Het systeem werkt nauw samen met de aders en is onmisbaar voor je immuniteit, vochtbalans en interne reiniging.

Bij hartfalen stroomt het bloed trager en stijgt de druk in de aders, waardoor vocht uit de haarvaten lekt. Normaal vangt het lymfestelsel dat op, maar bij overbelasting of verstoring ontstaat oedeem – zwelling die de bloedterugstroom belemmert. Het hart moet dan harder werken, wat kan leiden tot vermoeidheid, kortademigheid of overbelasting. Hart en lymfestelsel houden samen je vochtbalans op peil, maar als een van beide faalt, voel je dat snel: minder energie, hartkloppingen of hardnekkige vermoeidheid.

PREVENTIE

Je hart beschermen tegen schade en veroudering doe je het best vanaf vandaag, hoe oud je ook bent als je dit leest.

Bloedvaten hebben het moeilijk met onze westerse levensgewoonten. Het dichtslibben van de bloedvaten en het verharden van de bloedvatwand zorgt ervoor dat ons hart steeds harder moet pompen om bloed over alle organen te verdelen. Naast kanker zijn hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaken. Tegenover kanker staan we vaak machteloos, maar bij hart-vaatproblemen kan onze levensstijl doorslaggevend zijn.

Als je drie belangrijke bedreigingen voor je hart- en bloedvatenstelsel uit je levensgewoonten schrapt – te veel cholesterol, te veel suiker en overmatig alcoholgebruik – beschik je over een direct en krachtig middel om hartklachten, hartritmestoornissen, hartfalen en zelfs overlijden door hart- en vaatziekten te helpen voorkomen. Deze risicofactoren bespreek ik hier. Andere welvaartverschijnselen

die het hart belasten (chronische stress, gebrek aan beweging, visceeraal vet, slaapttekort, roken, vervuiling), komen aan bod in andere hoofdstukken.

Cholesterol

Een gezond hart begint bij gezonde voeding. Je kunt je hart beschermen met een voedingspatroon dat rijk is aan plantaardige voeding, arm aan verzadigde vetten, transvetten en toegevoegde suikers en met een matige hoeveelheid magere eiwitten – vooral uit vis. In gebieden waar een mediterraan en visrijk voedingspatroon gebruikelijk is, worden mensen significant ouder mét een goede conditie van hart- en bloedvaten.

Cholesterol heeft een slechte reputatie als het gaat om de gezondheid van ons hart en bloedvatenstelsel. Toch hebben we cholesterol nodig. Cholesterol is een vet en een essentieel bestanddeel van de dunne flexibele laag die elke menselijke cel omsluit. Cholesterol maakt dit zogenaamde celmembraan soepel en doorlaatbaar, maar ook stevig genoeg als barrière. Cholesterol is onmisbaar voor het lichaam. Het is de bouwstof voor belangrijke hormonen zoals cortisol, oestrogeen en testosteron, maar ook voor vitamine D en galzuren. Daarnaast speelt cholesterol een cruciale rol in het zenuwstelsel: het vormt myeline, de bescherm laag rond zenuwcellen die zorgt voor een snelle signaaloverdracht. Zonder voldoende cholesterol werken onze hersenen minder goed. Het is dus essentieel voor geheugen, concentratie en andere cognitieve functies.

GOEDE CHOLESTEROL (HDL)

Cholesterol is vet en kan zich daarom via het bloed (een wateromgeving) niet goed verplaatsen. Daarom bindt cholesterol zich aan eiwitten tot zogenaamde lipoproteïnen. HDL (high-density lipoproteïne) is de ‘goede’ cholesterol. Het bevat meer eiwit dan vet, is compacter en stabiel, en voert overtollige cholesterol terug naar de lever via ‘reverse transport’. Daar wordt het afgebroken of uitgescheiden. HDL helpt zo actief mee aan een gezond cholesterolgehalte.

‘SLECHTE’ CHOLESTEROL (LDL)

LDL (low-density lipoproteïne) bevat meer vet en staat bekend als ‘slechte’ cholesterol, vooral als er te veel van in het bloed circuleert. LDL kan zich vastzetten in beschadigde bloedvaten, waar het kan oxideren en een ontstekingsreactie uitlokken. Dit leidt tot schuimcellen en plaquevorming (atherosclerose), waardoor bloedvaten vernauwen, stijver worden of zelfs scheuren. Zo’n stolsel kan leiden tot een hartinfarct of beroerte.

LDL wordt dus vooral gevaarlijk als het oxideert. Daarom is het belangrijk om én het LDL-gehalte laag te houden én oxidatieve stress te beperken. Antioxidanten zoals vitamine C, E, bètacaroteen, lycopene en flavonoiden (uit groente, fruit, groene thee en cacao) helpen daarbij. Ook polyfenolen uit olijfolie zijn beschermend.

Verzadigde vetten (zoals in rood vlees) en transvetten (zoals in frituurvet) verhogen LDL. Vezelrijke voeding helpt de lever LDL uit het bloed te halen voor de productie van galzuren. Gezonde vetten zoals olijfolie, noten, zaden, vette vis en omega 3 verbeteren de balans tussen LDL en HDL.

Bij elk routineonderzoek worden HDL en LDL gemeten, omdat ze belangrijke indicatoren zijn voor hart- en bloedvatlijden. Idealiter heb je een hoog HDL- en laag LDL-niveau.

Roken verlaagt HDL, net als buikvet en een hoge suikerinname. Stoppen met roken, geraffineerde suikers beperken en regelmatig bewegen helpt wél. Al 150 minuten matige inspanning per week (zoals wandelen of fietsen) kan je HDL-gehalte positief beïnvloeden.

STATINES EN FRUIT

Statines zijn geneesmiddelen die de LDL-cholesterol (‘slechte’ cholesterol) verlagen. Ze doen dit door het enzym HMG-CoA-reductase in de lever te blokkeren, dat nodig is voor de aanmaak van cholesterol. Minder cholesterol in de lever betekent dat er





Om te eindigen

wees positief

*Dankbaarheid, gratie,
enthousiasme en een open
blik dragen ontegensprekelijk
bij tot een positievere kijk op
ouder worden. Onze wereld is
zo veeleisend geworden dat ook
jongere mensen nut hebben van
een dergelijke mindset om niet ten
onder te gaan. Deze inzichten zijn
afgeleid van de boeddhistische leer
die al meer dan tweeduizend jaar
zijn waarde bewijst. Wie ben ik om
dit tegen te spreken?*



WWW.LANNOO.COM

omslag: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)
vormgeving binnenwerk: Kristine Lepre

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met
onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Sofie Claeys, Tielt, 2025

D/2025/45/589 – NUR 860
ISBN 978 90 209 6783 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/
of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever. Teksten datamining van (delen van) deze
uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.