

Dr. Bertil **Marklund**

DRINK meer KOFFIE



en **9** andere tips om langer,
gezonder en gelukkiger te leven

Bertil Marklund

DRINK meer KOFFIE

en 9 andere tips om lang,
gezond en gelukkig te leven

Vertaald door Sophie Kuiper

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	7
Wat bepaalt je levensverwachting?	13
1 Beweging maakt jong	25
2 Tijd voor ontspanning	39
3 Kracht uit slaap	49
4 Zon, maar met mate	59
5 Eet je gezond	69
6 Weet wat je drinkt	95
7 Blijf op gewicht	107
8 Een gezonde mond	119
9 Wees optimistisch	125
10 We hebben elkaar nodig	135
Begin vandaag nog	145
Verantwoording en bronnen	147
Dankwoord	159

Inleiding

Ik heb me lange tijd afgevraagd hoe je moet leven om zo lang mogelijk op aarde te mogen rondlopen. Mijn ouders hadden meerdere risicofactoren en zijn helaas veel te jong gestorven. Ik maakte me zorgen. Zouden hun genen ook mijn gezondheid in gevaar brengen en mijn levensverwachting verlagen? Ik besloot tot op de bodem uit te zoeken wat ik moest doen om zo lang en gezond mogelijk te leven.

In mijn huisartsenpraktijk heb ik in de loop der jaren talloze patiënten ontmoet. Als arts en wetenschapper had ik toegang tot alle onderzoeken die ik nodig had, en ik beschikte natuurlijk al over heel wat basiskennis. In de geneeskunde gaat het vaak over risicofactoren die leiden

tot ziekte en een voortijdige dood. Ik begon een nieuwe kijk te ontwikkelen en raakte steeds meer geïnteresseerd in de gezondheidsbevorderende aanpak, die zich niet richt op ziekte en sterfte, maar op eenvoudige manieren om de gezondheid te verbeteren. In plaats van risicofactoren onderzocht ik nu gezondheidsfactoren, waarbij ik me vooral richtte op de laatste inzichten in het geheim van een lang en gezond leven.

In de wetenschap vond ik wat ik zocht, namelijk hoe je gezond blijft en langer leeft. Uit onderzoek blijkt dat onze genen voor 25 procent onze levensverwachting bepalen, maar onze levensstijl voor 75 procent. De cijfers van verschillende onderzoeken variëren enigszins, maar vast staat dat de levensstijl doorslaggevend is. Dat inzicht is relatief nieuw en ik was blij te lezen dat niet mijn genen, maar mijn keuzes mijn levensverwachting bepalen. Ik kan mijn levensstijl aanpassen om mijn gezondheid te verbeteren, met als prachtige bonus tien gezonde extra jaren, misschien zelfs meer. Ik bepaal zelf hoe ik oud wil worden – of jong wil blijven.

Mijn kennis over een levensstijl voor een lang en gezond leven maak ik nu beschikbaar voor iedereen die zijn gezondheid wil bevorderen en behouden, en ziekte en ouderdom zo lang mogelijk wil uitstellen. Ik wens mijn lezers veel plezier met deze korte gids voor een lang leven.

Waarom nog een zelfhulpboek?

Er bestaan al kasten vol zelfhulpboeken over allerlei gezondheidsproblemen en tips voor een gezondere levensstijl. Normaal gesproken koop je zo'n boek als je iets wilt veranderen in je leven, en meestal telt het driehonderd pagina's of meer. Als je echt gemotiveerd bent, lees je het boek misschien in een paar weken uit. De inhoud is boeiend, de adviezen zijn talrijk, maar de kans is groot dat je tegen het einde doodop bent. Het is allemaal zo veel en zo overweldigend dat je even moet bijkomen voor je de tips in praktijk brengt.

Er zit veel tijd tussen woord en daad. Dat is een probleem.

De dingen die je meteen wilt veranderen, het liefst vandaag of morgen nog, hebben de grootste kans van slagen. Als je eerst even krachten moet verzamelen om volgende week of maand te beginnen, zit het er dik in dat het er nooit van komt. Misschien koop je na een tijdje een nieuw zelfhulpboek in de hoop daarin gemakkelijker tips te vinden.

Dit boek is anders, en ik zal uitleggen waarom.

Nieuwe focus

De hamvraag is *waarom* je je levensstijl zou veranderen. Is het antwoord dat je de kans hebt om tien jaar langer en bovendien gezonder te leven, dan zal dat hopelijk de motivatie flink verhogen. Bijna iedereen wil langer en gezonder leven, en dit boek is geschreven om je daarbij te helpen.

Gebaseerd op kennis van deskundigen

Alle informatie en tips in dit boek zijn het resultaat van de ervaring en kennis die ik door de jaren heen heb opgedaan, deels als huisarts, deels als onderzoeker op het gebied van huisartsgeneeskunde en volksgezondheid. Daarnaast heb ik aanvullende informatie verzameld uit een grote hoeveelheid vakliteratuur, gezondheidsonderzoeken en uitspraken van gezondheidsexperts.

Nieuwe kennis over ontstekingen

Dit boek is gebaseerd op baanbrekend onderzoek waaruit blijkt dat ontstekingen in het lichaam een grote bedreiging vormen voor onze gezondheid. De rode draad in het boek is hoe ontstekingen ontstaan, wat de gevolgen zijn en hoe we ons ertegen kunnen wapenen.

Gezond worden en blijven

Dit boek heeft twee uitgangspunten. Het bevat tips over keuzes die je zelf kunt maken om je goed te voelen en je gezondheid te verbeteren. Daarnaast lees je hoe deze keuzes tegelijkertijd ook gezondheidsproblemen helpen voorkomen.

Gezondheid is geen statische toestand. We schommelen in ons leven allemaal heen en weer tussen gezond en ongezond.

Maar het leven is complex: de een kan zich ondanks een aandoening prima voelen, terwijl de ander lichamelijk kerngezond is, maar toch niet lekker in zijn vel zit. Ieder lichaam is anders, maar iedereen kan iets doen voor zijn gezondheid.

Het gezondheidsbevorderende perspectief gaat uit van een positieve benadering: wat kun je doen om gezond te worden en te blijven? Daarbij zijn altijd meerdere met elkaar samenhangende factoren in het spel, die in de tien hoofdstukken van dit boek aan bod komen. Het gaat erom je eigen, innerlijke krachten voor een langer en gezonder leven aan te boren, met gezondheid niet alleen als doel, maar ook als middel om andere doelen in je leven te bereiken.

Dit boek bevat tips voor zowel een gezond lichaam als een gezonde geest. De tips zijn voor iedereen bruikbaar. Als je je goed voelt, kun je dat gevoel versterken en behouden. Als je gezondheid wel een boost kan gebruiken of als je lijdt aan een aandoening, kun je met de tips in dit boek bepaalde aspecten van je levensstijl aanpassen en zo weer gezond worden of voorkomen dat je toestand verslechtert.

Volop eenvoudige tips,
dus zet die eerste stap

Om je levensstijl te veranderen is de eerste stap de belangrijkste. Kies daarom een tip die voor jou relatief eenvoudig is en begin meteen. Gebruik het boek vervolgens als naslagwerk om steeds nieuwe gewoonten aan te leren. De overgang naar een gezonde levensstijl moet geen straf zijn, maar aanvoelen als iets positiefs en zinvol. Zo houd je je nieuwe routine ook in de toekomst vol. Zie jezelf lekker en gezond eten of moeiteloos die lange helling

op fietsen. Als je een positief beeld van de toekomst voor ogen houdt, neemt je slagingskans toe.

Blijf het boek oppakken, bespreek het met vrienden en kennissen, deel je favoriete tips. Zo blijft het onderwerp actueel.

Wat bepaalt je levens- verwachting?

Zoals ik in de inleiding al schreef, weten we tegenwoordig dat de levensstijl doorslaggevend is voor een lang en gezond leven. Door bewuste keuzes te maken heb je je levensverwachting en daarmee ook je gezondheid dus voor een groot deel zelf in de hand.

Voor we aan de slag gaan met tips voor een betere gezondheid, is het belangrijk om te begrijpen hoe alles met elkaar samenhangt. Hoe kan een sterke lichamelijke en geestelijke gezondheid ons beschermen tegen ontstekingen?

Ontstekingen: de grote bedreiging

De grootste bedreiging voor onze gezondheid zijn ontstekingen in het lichaam als gevolg van een ongezonde le-

vensstijl. Ik zal uitleggen wat het verband is tussen levensstijl en ontstekingen, hoe ontstekingen de gezondheid beïnvloeden en hoe ze te voorkomen zijn.

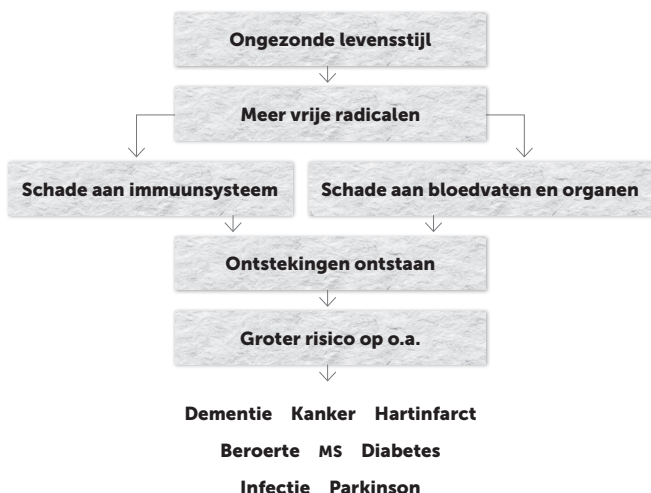
Ontstekingen zijn verraderlijk, want ze worden niet altijd opgemerkt. Daarom is ook de schade niet direct merkbaar. Misschien voel je je prima bij je ongezonde levensstijl, maar heb je niet door dat je daarvoor een hoge prijs betaalt, namelijk voortijdige veroudering. Dat ontstekingen in hoge mate onze gezondheid beïnvloeden, is een interessant en relatief nieuw inzicht dat wellicht nog niet bij iedereen bekend is.

Met hoeveel jaar kun je je leven eigenlijk verlengen?

Het aantal jaar waarmee je je leven kunt verlengen verschilt per levensstijlverandering. De cijfers in dit boek zijn gemiddelden voor alle deelnemers aan een bepaald onderzoek. Een voorbeeld: als een aanpassing aan de levensstijl het leven van alle deelnemers aan een onderzoek met gemiddeld 7 jaar verlengde, kon dat van persoon tot persoon variëren van 3 tot 11 jaar. Het is dus niet precies te zeggen hoeveel jaar het voor elk individu zal zijn, maar de boodschap is duidelijk: deze verandering leidt hoogstwaarschijnlijk tot een betere gezondheid en een levensverlenging van een aantal jaar.

Bij meerdere levensstijlveranderingen geldt niet dat de extra jaren simpelweg bij elkaar opgeteld kunnen wor-

den. Wel is het zo dat de effecten elkaar overlappen en het steeds waarschijnlijker wordt dat het risico op ziekte afneemt, de gezondheid beter wordt en de levensverwachting toeneemt.



Figuur 1. Ongezonde levensstijl vergroot het risico op ziekte.

Hoe ontstaan ontstekingen?

Ontstekingen kunnen meerdere oorzaken hebben, maar de grootste veroorzakers zijn vrije radicalen.

Als we ademen komt zuurstof eerst terecht in onze longen om vervolgens via de bloedsomloop te worden getransporteerd naar alle cellen van het lichaam. De

cellen gebruiken de zuurstof als energie voor hun belangrijke processen. Daarbij ontstaat een bijproduct: vrije radicalen. Een kleine hoeveelheid daarvan kan het lichaam gebruiken, maar een ongezonde levensstijl leidt tot een teveel aan vrije radicalen. Deze elektrisch geladen verbindingen gaan dan op strooptocht en beschadigen de cellen, met ontstekingen als gevolg. Alle cellen, in weefsels, bloedvaten en organen, zijn kwetsbaar voor beschadigingen. Ook het immuunsysteem kan schade oplopen (zie figuur 1).

Wat zijn de gevolgen van langdurige ontstekingen?
Naarmate we ouder worden, wordt de schade van vrije radicalen steeds merkbaarder en eisen ontstekingen hun tol. Het immuunsysteem laat ons in de steek en bacteriën, virussen en kankercellen krijgen de kans zich te vermenvuldigen en te verspreiden. Soms slaat het immuunsysteem op hol en begint het de eigen, normale cellen van het lichaam aan te vallen. Dan ontstaan zogeheten auto-immuunziekten.

Veel van de meest voorkomende volksziekten hebben één enkele oorzaak → ontsteking.

Langdurige ontstekingen leiden er ook toe dat weefsels, bloedvaten en organen beschadigd raken en steeds minder goed functioneren. Ontstekingen kunnen een groot aantal ziekten tot gevolg hebben, waarvan enkele zijn opgenomen in figuur 1.

Hoe kun je je gezondheid verbeteren en ontstekingen tegengaan?

Met een gezonde levensstijl geef je je gezondheid een boost en stimuleer je gelijktijdig zelfgenezende processen, die op verschillende manieren het ontstaan en de schadelijke invloed van ontstekingen tegengaan.

- Bouw een sterk afweersysteem op – door een gezondheidsbevorderende en -versterkende levensstijl
- Ga het ontstaan van vrije radicalen tegen – door een preventieve levensstijl
- Maak bestaande vrije radicalen onschadelijk – door een beschermende levensstijl

Met je levensstijl kies je je eigen pad naar een betere gezondheid.

1. Bouw een sterk afweersysteem op

Je weerstand huist in je lymfeklieren, milt en beenmerg, en in een leger van verschillende soorten witte bloedlichaampjes, dat voortdurend op zoek is naar indringers. De witte bloedcellen beschermen het lichaam tegen invloeden van buitenaf door schadelijke bacteriën en virussen op te sporen en te vernietigen. Daarnaast doden ze cellen die zijn beschadigd door vrije radicalen en het risico lopen te veranderen in kankercellen.

Een speciaal soort witte bloedcellen, de zogeheten

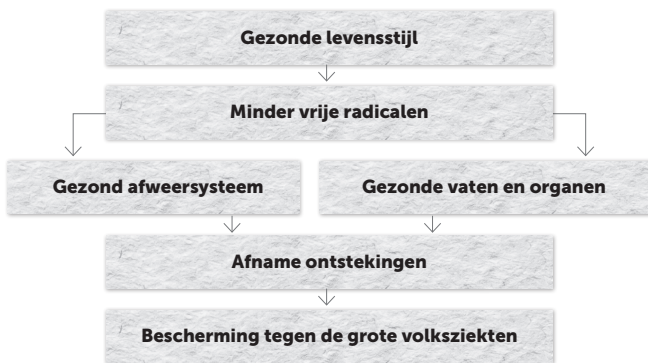
natural killers of NK-cellen, zijn de commando-eenheden van het immuunsysteem. Zodra ze een indringer ontdekken, maken ze contact met de vreemde cel en scheiden ze een vergif af dat de cel binnendringt en vernietigt. Zo prachtig zit ons lichaam in elkaar.

Ook het slijmvlies van de darmen bezit een uitgebreid en ingenieus afweersysteem, dat samenwerkt met de bacteriën in de darmen. Met ons eten en drinken krijgen we voortdurend vreemde stoffen binnen. Het afweersysteem in de darmen kan het gevaarlijke van het ongevaarlijke scheiden en vaststellen wat goed is voor onze gezondheid. Goede voeding en weinig stress zijn twee manieren om het afweersysteem in de darmen gezond en sterk te maken.

Door te kiezen voor een gezonde levensstijl kun je een goede weerstand opbouwen. Het aantal immuuncellen en de activiteit daarvan nemen toe, zodat we goed gewapend zijn tegen ontstekingen en het ontstaan van kankercellen.

2. Ga het ontstaan van vrije radicalen tegen

Door een gezonde levensstijl ontstaan er veel minder vrije radicalen, waarmee ook de schade aan het immuunsysteem, de bloedvaten en de organen wordt beperkt. Daardoor worden ontstekingen tegengegaan en neemt het risico op allerlei ziekten af (zie figuur 2). In dit boek lees je hoe je met een gezonde levensstijl het aantal vrije radicalen drastisch kunt verminderen.



Figuur 2. Gezonde levensstijl beschermt tegen de grote volksziekten.

Roken: met stip de grootste bron van vrije radicalen en ontstekingen

Roken is een van de slechtste keuzes die je kunt maken met betrekking tot je gezondheid en levensverwachting. Door te roken ontstaan grote hoeveelheden vrije radicalen, die onze vaten, ons immuunsysteem en onze organen onmiddellijke schade toebrengen. Kort gezegd leidt roken tot meer ontstekingen in het lichaam.

Bovendien bevat de rook zelf kankerverwekkende stoffen, wat leidt tot longziekten, hart- en vaatziekten, kanker en vele andere ziekten. Roken versnelt de veroudering en rokers leven volgens onderzoek gemiddeld 8 tot 12 jaar korter.

Als je rookt, stel je dan voor dat je stopt en gezonder gaat leven. Omdat het lichaam zich naderhand herstelt, zou dat inhouden dat je van een 8 jaar lagere levensver-

wachting naar een 8 jaar hogere kunt gaan. Dat betekent kans op een levensverlenging van maar liefst 16 gezonde jaren! Misschien kan dat besef je motiveren om een goede beslissing te nemen en te stoppen met roken.

3. Maak bestaande vrije radicalen onschadelijk

Het lichaam heeft een eigen beschermingsmechanisme tegen aanvallen van vrije radicalen, namelijk zogeheten antioxidanten. Omdat de aanmaak van antioxidanten door ons lichaam al vanaf het 25e levensjaar afneemt, moeten we deze via onze voeding binnenkrijgen. Meer daarover lees je in tip 5.

Verbeter je gezondheid en begin vandaag nog!

Als je ongezond hebt geleefd, vergeet dan het verleden. Het gaat erom wat je nu, morgen en de rest van je leven doet. Zodra je een gezonde wending aan je leven geeft, worden verjongings- en genezingsprocessen in gang gezet en zullen de effecten niet lang op zich laten wachten. Dat geldt voor alle leeftijden: het is nooit te laat om te beginnen. Het maakt ook niet uit wat je verandert aan je levensstijl, als het maar een verandering is die je gezondheid ten goede komt.

Het resultaat is een langer en gezonder leven.

UIT ONDERZOEK BLIJKT

Een grootschalig onderzoek dat gedurende 12 jaar in 11 Europese landen werd uitgevoerd leverde opzienbarende resultaten op: het sterftecijfer als gevolg van kanker daalde gedurende het onderzoek met maar liefst 60 procent voor de groep die overschakelde op een gezondere levensstijl. Daarnaast bleek dat de gezond levende deelnemers tijdens het onderzoek 14 jaar jonger werden geschat dan hun biologische leeftijd.

Doel van dit boek

Met dit boek wil ik laten zien welke rol de levensstijl kan spelen om het afweersysteem te versterken, en ontstekingen te bestrijden en te voorkomen. Als je de tips in dit boek opvolgt, zal je merken dat je je gezonder en jonger gaat voelen. Bovendien kun je het risico op een aantal ziekten verkleinen en biologische veroudering vertragen.

Je leert hoe je je eigen, aangeboren krachten kunt inzetten. Hoe meer gezonde gewoonten je jezelf aanleert, hoe meer gezonde jaren je bij je leven kunt optellen. Laten we beginnen met een van de allerbelangrijkste tips: het belang van beweging.