

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.