

AAP OP SCHOENEN MET EEN BUIKJE

René Brant

**AAP OP
SCHOENEN
MET EEN
BUIKJE**

Een evolutionaire kijk
op gezondheid

SCRIPTUM

© 2019 René Brant

Grafische vormgeving cover Moker Ontwerp

Grafische vormgeving binnenwerk igrap

Copyright auteursportret cover © Frits Saarloos

Copyright foto's binnenwerk © Fernando Luca de Tena Martin Ballestero

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 154 8

NUR 860

info@scriptum.nl

www.scriptum.nl

[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://www.facebook.com/UitgeverijScriptum)

[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

INHOUD

- 7 Voorwoord
- 16 Expeditie Oergezond**
Over een zwerftocht van tien dagen als oermens door de Pyreneeën
- 31 Je bent wat je eet**
Over de authentieke (oer)voeding van de diersoort mens ('Homo Sapiens')
- 70 Ons tweede brein**
Over hoe de darmflora ons denken en doen beïnvloedt
- 89 Van nature liever lui dan moe**
Over het niet te onderschatten belang van meer bewegen
- 111 Verwarde klokken**
Over hoe we uit de pas lopen met onze biologische klok
- 130 Stress, laat de emmer niet overlopen**
Over natuurlijke én onnatuurlijke stress en de gevolgen voor de gezondheid

143 **Wegen naar een gezonder leefmilieu**

Over vervuiling in brede en engere zin en wat we zelf kunnen doen

175 **Een evolutionaire kijk op mens en gezondheid**

Over artsen, gezondheidszorg en evolutie

194 **Oerdriften**

Over een evolutionaire tijdreis, die begon in het oerbos...

225 **Nawoord**

Over hoe de Pyreneeënexpeditie ook voor anderen van nut kan zijn

229 Dankwoord

231 Bronnen

241 Literatuur

VOORWOORD

Al mijn hele leven houd ik van natuur. Vooral van de natuur in en om het water. Als jochie trok ik er vaak op uit om in polderslootjes naar het krioelende en woelende leven in het glasheldere water te staren. Als het kon, ving ik iets met mijn schepnet om mee te nemen naar huis en los te laten in onze tuinvijver.

Natuur fascineerde mij. Ook toen ik ouder werd, heeft het me nooit losgelaten. Ik werd lid van een natuurclub, en als journalist ging ik schrijven voor natuurbladen. Steeds over de natuur om ons heen, als je door velden dwaalt, door bossen en duinen. De planten die je daar aantreft, bomen en struiken, de dieren. Nooit over de natuur in onszelf. Weliswaar dacht ik daar weleens over na, maar zelden of nooit had ik het er met anderen over.

Het adagium was toch eigenlijk dat natuur iets buiten onszelf is, waar we als mens eigenlijk niet zo veel (meer) mee te maken hebben. Oh ja, we zijn van natuurlijke oorsprong. Dat werd nauwelijks bestreden. Maar de natuur in jezelf ontdekken was altijd een brug te ver. Dus gaf ik het ook maar op om er met anderen over te praten.

Inmiddels hebben we ons als moderne mens zo ver verwijderd van de natuur dat we denken er weinig tot niets mee te maken te hebben. We staan er met onze rug naartoe. Wij mensen maken alleen gebruik van de natuur als we ons willen ontspannen. Even het hoofd leeg maken. Dat is de rol van de natuur in de moderne samenleving.

Expeditie Maar zou natuur voor de gezondheid geen grotere rol kunnen spelen? Meer dan dat bijvoorbeeld een wandeling in de natuur op zijn tijd een goed middel kan zijn tegen stress? Zelf had ik er geen concreet idee over. Maar op een dag ontmoette ik professor Leo Pruim-

boom, grondlegger van de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI), een nog jonge wetenschap die het verband onderzoekt tussen voeding, beweging en ziekte.

Ik zou hem voor het tijdschrift *Zin* interviewen over oervoeding: het voedsel van onze verre voorouders, de jager-verzamelaars. Enthousiast vertelde hij na het interview over de expeditie door de Spaanse Pyreneeën die hij op touw ging zetten, waar hij het levensritme van deze oermensen wilde nabootsen om eens te kijken wat wij, als moderne mensen, daar nog van konden leren. Hij nodigde mij uit mee te gaan en enthousiast stemde ik toe.

Deze expeditie, in augustus 2012, heeft mij de ogen geopend. Ik heb aan den lijve ondervonden hoe goed je je kunt voelen als je een aantal dagen (bijna) als een dier in het wild mag rondstruinen. Ik heb ondervonden hoe ik daar lichamelijk op reageerde: opgetogen kan ik wel zeggen.

Je lichaam lijkt door het moderne leven in slaap gesust, maar zodra het een leefstijl herkent die wij ook in de oertijd hebben doorgemaakt, dan leeft het op. Het lijf lijkt zich dat nog te kunnen herinneren van vroeger. Misschien heeft het in al die jaren wel heimwee gehad. Expeditieleider Pruiimboom had er een naam voor: het 'absolute oergevoel'. In het volgende hoofdstuk lees je er meer over.

Ik heb er artikelen over geschreven in verschillende tijdschriften, maar het onderwerp raakte me dermate dat ik voelde dat ik er meer mee wilde doen, want journalistieke artikelen hebben zo hun beperkingen. Er is weinig ruimte, dus moet je economisch schrijven met zo min mogelijk woorden. Het gaat vooral over de hoofdzaken, in mindere mate om bijzaken. Terwijl juist die bijzaken ruimte geven aan kleur, schildering en nuancering. Dat wilde ik met dit onderwerp ook: een prachtig, kleurrijk verhaal schrijven in boekvorm over een gezond en zo natuurlijk mogelijk leven naar het voorbeeld van de oermens.

Evolutionair denken Na enkele jaren voelde ik dat de tijd rijp was. Ik begon aan de klus en koos na verloop van tijd een titel: *Aap op schoenen met een buikje*. Een iconisch beeld dat model staat voor de moderne wereldburger die door ongezonde voeding en

een ongezonde leefstijl begint uit te buiken. De ondertitel is: *Een evolutionaire kijk op mens en gezondheid*, want het gaat vooral om deze benadering.

Het boek legt een link tussen evolutie en gezondheid, wat maar weinig mensen doen omdat ze het niet gewend zijn zo te denken. Evolutie is toch iets uit het verleden? Wat kan dat met onze gezondheid te maken hebben? Het woord evolutie valt nooit in de spreekkamer van de dokter.

Toch is die link er wel degelijk volgens de evolutionair denkende wetenschappers die ik gesproken heb voor dit boek. Hun argumenten fascineerden mij. Volgens hen kunnen we veel welvaartsziekten efficiënt voorkomen en genezen als we het evolutionaire denken in de geneeskunst belangrijker maken dan we nu doen. Met het integreren van dit denken in onze leefstijl kunnen we veel doktersbezoek vermijden. Veel mensen hebben echter geen idee. Ik wil ze wel wakker schudden. Meer dan genoeg reden om dit boek te schrijven!

Laat ik eerst uitleggen wat we onder evolutionair denken verstaan. Dan komen we vanzelf uit bij de grondlegger van dit denken, namelijk Charles Darwin, de Engelse natuurwetenschapper uit de negentiende eeuw. Hij schreef dat de gezondheid van een soort voor een groot deel afhangt van de mate waarin die aangepast is aan zijn omgeving. De planten en dieren die daar het best in zijn geslaagd hebben de grootste overlevingskansen en zijn het meest succesvol in het zorgen voor nageslacht.

De menselijke soort bleek daarvan een treffend voorbeeld. Toen we tot tienduizend jaar geleden jager-verzamelaars waren en nog geen landbouw bedreven, leefden we in en van de natuur, in harmonie met onze leefomgeving. Maar we hebben die op den duur eigenhandig veranderd. Tegenwoordig leven mensen in een betonnen jungle. Ik noem het voor het gemak maar even 'jungle', omdat de jungle ooit onze leefomgeving was; onze habitat. Door evolutie konden we ons doorontwikkelen tot wie we nu zijn.

Al met al is de overgang van jungle naar wolkenkrabber relatief snel verlopen. Zo snel dat onze genen het niet bij konden benen. We hadden zo veel haast, dat voor biologische aanpassing geen tijd was. Resultaat is dat onze oeroude genen niet passen bij de moderne leefomgeving, het hectische levensritme en het moderne voedsel.

Het lichaam verzet zich hier dan ook tegen en dat uit zich in allerlei kwalen. Welvaartsziekten noemen we die, zoals obesitas en hart- en vaatziekten. We lopen deze ziektes op omdat we niet goed meer zijn aangepast aan de moderne leefomgeving. Zie hier wat in de kern het evolutionaire denken inhoudt. Voor onze onaangepastheid betalen we een prijs. Gezien de omvang van het aantal gezondheidsproblemen, kun je je afvragen of die prijs niet te hoog is.

Misschien is het geen gek idee om bij tijd en wijle eens achterom te kijken, naar ons verre verleden. Toen waren we oermensen, we waren gezond en we leefden van de natuur. Evolutionair denkend kun je de vraag opwerpen welke aanpassingen we aan de omgeving kunnen doen om er meer mee in de pas te lopen, zodat onze gezondheid kan verbeteren.

Om evolutionair te kunnen denken helpt het wel als je iets met natuur hebt; een mengeling van respect, verwondering en misschien ook een gevoel van verwantschap. De realiteit is dat maar weinig westerse mensen nog binding met de natuur voelen als ze in hun auto's op weg zijn naar fastfood-restaurants of naar hun kantoortuinen met cv en airco, of tijdens het boodschappen doen in een moderne supermarkt.

De natuur zit in ons allen, maar velen willen dat liever niet weten. Zo hebben veel mensen er geen probleem mee als we over de evolutie en genen van planten en dieren praten. Dat is geruststellend ver van hun bed. Maar ze krijgen de kriebels als het over henzelf gaat.

Dat merkte ik ook persoonlijk toen ik met mensen in mijn omgeving sprak over waar ik mee bezig was: een boek schrijven over onze natuurlijke identiteit en evolutionaire ontwikkeling. Velen reageerden enthousiast met: 'Interessant!' Of: 'Leerzaam!'

Maar bij anderen stuitte ik op terughoudendheid: ik moest ervoor waken dat het zweverig zou worden. Het is opvallend dat velen a priori een associatie met zweverigheid ervaren bij begrippen als natuur, natuurbeleving en natuurlijk gedrag. Ik moet toegeven: dat had ik zelf ook een beetje voordat ik aan dit project begon.

Het heeft toch te maken met een dominante tijdgeest die natuur vooral associeert met leegte, ruimte en groen, waar je lekker kunt wandelen. Dat

we eruit voortkomen blijft een feit, maar is niet relevant voor de toekomst. Diezelfde tijdgeest zegt: zet er een vette streep onder en kijk vooruit. Wie terugkijkt zweeft; die is niet bij de les.

Een evolutionair denker heeft om die reden de wind niet in de rug. Dat is niet nieuw. Al sinds de eerste openbaring van zijn ideeën heeft Darwin op moeten boksen tegen mensen die vanuit emotionele dan wel religieuze motieven gehakt van zijn gedachtegoed wilden maken. De weerstand is er nog steeds, al is die minder algemeen.

Zes mismatches... Het was prof. dr. Frits Muskiet, emeritus hoogleraar Pathofysiologie en Klinische Chemische Analyse aan het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), die mij tijdens een interview vertelde over de zes hoofdfactoren van leefstijlmismatches die moderne mensen maken, waardoor we niet goed meer aangepast zijn aan de omgeving, namelijk: voeding, beweging, chronische stress, de biologische klok, de microbiële flora in de darmen en ten slotte milieuvervuiling.

Deze zes mismatches maken ons kwetsbaar voor diverse welvaartsziekten, zoals vetzucht (obesitas), astma, hart- en vaatziekten (hartinfarct, beroerte), bepaalde vormen van kanker (onder andere van de long, borst en prostaat), osteoporose (broze botten), diabetes mellitus type 2 (suikerziekte) en tandbederf. Daarom gaan we in dit boek de verschillende mismatches per hoofdstuk nader beschouwen.

We beginnen in het eerste hoofdstuk met waar voor mij alles mee begon: *Expeditie Oergezond*. Leven als een oermens in de Pyreneeën. Tien dagen lang hebben we zo goed en zo kwaad als het kon geprobeerd te leven als natuurmensen. Er waren ontberingen waar we niet meer aan gewend waren als verwende, westerse mensen, zoals honger, dorst, hitte, maar ook kou in de nacht. Maar ergens diep vanbinnen bezitten we een verborgen veerkracht die ons helpt ons door deze problemen heen te slaan: ons oerprogramma. In de Pyreneeën hebben we het herontdekt.

De eerste mismatch komt aan bod in het hoofdstuk met de titel *Je bent wat je eet*. Het gaat over de authentieke (oer)voeding van de diersoort mens.

Onderzoek heeft uitgewezen dat de oermensen in de loop van de evolutie zich steeds vaker in de buurt van water gingen ophouden. Er stond dus vis op het menu, evenals het vlees van dieren die door de oermensen gevangen waren. De oermens was een omnivoor: hij at wat hij te pakken kon krijgen. Naast vis en vlees at hij knollen, bollen, zaden, noten en eieren. Waarom dit oorspronkelijke authentieke menu beter bij ons past dan de broodjes, pasta's, tartaars, zuivelgerechten en andere producten van de voedingsmiddelenindustrie is te lezen in dit hoofdstuk.

Dan volgt een hoofdstuk over onze darmflora: *Ons tweede brein*. Het gaat over hoe onze darmflora ons denken en doen beïnvloedt. We lezen hoe belangrijk een gezonde darmflora is. In onze buik bevindt zich een netwerk van honderdmiljoen zenuwcellen. In chemisch opzicht zijn deze 'darmhersenen' al even complex als de hersenen in onze bovenkamer. Denken en doen gebeurt dus eigenlijk niet alleen via je brein; voor een belangrijk deel wordt het ook aangestuurd door de darmen in je buik. Gezonde darmen zijn afhankelijk van gezonde voeding. Wie eet naar het voorbeeld van onze verre voorouders, zal zich over de gezondheid van zijn tweede brein geen zorgen hoeven te maken.

Ons lichaam is ingesteld op bewegen. Bewegen was in de oertijd immers een noodzaak om te overleven. Vaak moest de mens erop uit om voedsel te zoeken en om te gaan jagen. Toch heet het volgende hoofdstuk *Liever lui dan moe*, omdat we van nature niet de neiging hebben om iets te ondernemen als het niet écht hoeft. En omdat we in het moderne leven niks tekortkomen, hebben we er een hekel aan om nodeloos uit onze luie stoel te komen. Het is de paradox van ons moderne leven en een mismatch van formaat.

Over hoe we uit de pas lopen met onze biologische klok en wat daarvan de gezondheidsgevolgen zijn, vertelt het hoofdstuk: *Verwarde klokken*. We kennen het biologische ritme waaraan wij ons voor onze gezondheid het beste kunnen houden, maar er bestaat daarnaast ook het ritme van een hectische samenleving die gestuurd wordt door de mechanische klok. We lezen over het biologische klokkenspel dat hierdoor in de war is, zodat hormonen vaak niet meer weten wat ze moeten doen en ons op gezette tijden

pootje lichten. We hebben een onnatuurlijke levensstijl die in belangrijke mate verantwoordelijk is voor veel gezondheidsproblemen.

Stress. Laat de emmer niet overlopen heet het volgende hoofdstuk. Het gaat over natuurlijke en onnatuurlijke stress, want er is een verschil. Stress treedt onder normale omstandigheden acuut op en betekent 'gevaar' voor het lichaam. Er staat plotseling een roofdier voor je neus: wat te doen? Het lichaam geeft ons de keus uit twee reacties: vechten of vluchten. De mens is prima aan deze natuurlijke stress aangepast.

Door onze ongezonde manier van leven krijgen we tegenwoordig echter ook te maken met voor het lichaam onbekende prikkels die ons lichaam niet kent en daarom min of meer als gevaar ervaart. Bijvoorbeeld werkstress, de vervuiling van ons leefmilieu, chemische stoffen in de voeding, cosmetica, te weinig beweging. Het levert chronische stress op, die sluimerend en latent onder de leden voort suddert en diverse chronische ziekten kan bevorderen.

De zesde mismatch komt aan bod in *Wegen naar een gezonder leefmilieu*. De meeste vervuiling is aanwezig zonder dat we daar als individu veel tegen kunnen doen. Vervuilde lucht, vervuild water. Je kunt politieke partijen die hiertegen willen optreden steunen, of zelf initiatieven nemen die zoden aan de dijk zetten. Daarom gaat dit hoofdstuk vooral over veranderingen die je als individu ter hand kunt nemen en die een gezondere leefomgeving kunnen opleveren.

Voor evolutionair denkende mensen is het duidelijk dat omgevingsfactoren een belangrijke rol spelen bij hoe wij ons voelen en bij onze gezondheid. Zei Charles Darwin al niet dat de 'conditions of existence' oftewel de omgeving, de belangrijkste drijvende kracht is achter de evolutie? Dan zou je zeggen dat evolutie ook in de benadering van onze gezondheid door de medische wetenschap een belangrijke rol zou spelen. Dat is helaas niet zo. Evolutie is in de moderne geneeskunst een zwaar onderschat fenomeen. Het hoofdstuk dat hierover gaat heet *Een evolutionaire kijk op mens en gezondheid*.

Het laatste hoofdstuk heet *Oerdriften*. Het lijkt me goed om aan het eind van het boek de wortels van ons bestaan in kaart te brengen. Waar komen

we als mensen vandaan en hoe kwamen we ertoe een wereld te bouwen waarin zo veel welvaartsziekten konden ontstaan? Immers: wie zijn verleden verloochent is als een drenkeling in de oceaan, die bakens noch kompas heeft. Waarom voelen we ons soms zo eenzaam in een wereldstad met zoveel mensen om ons heen? In wat voor omgeving zouden wij ons het meest senang voelen? Welke gedragscodes kennen we als we met elkaar omgaan en waar komen die codes vandaan? Om antwoord op deze en andere vragen te krijgen moeten we een evolutionaire tijdreis naar het verleden maken; een reis die begon in het oerbos. In dit hoofdstuk krijgen we het begin van een antwoord als we ons verleden langs de evolutionaire meetlat leggen.

In het nawoord komt de Pyreneeënexpeditie opnieuw ter sprake. Deze keer omdat de expeditie deel uitmaakt van Leo Pruimbooms promotieonderzoek waarin hij antwoord zoekt op de vraag in hoeverre kortdurend zelfredzaam en zelfvoorzienend leven aandoeningen als overgewicht, prediabetes, depressies en andere welvaartsziekten kan helpen voorkomen en genezen. In 2017 is Pruimboom hierop gepromoveerd.

Het proefschrift, 'The Study of Origin', werd gepubliceerd in het wetenschappelijke vaktijdschrift *BioMed Research International*. Coauteurs zijn Charles L. Raison, professor in de psychiatrie aan de Emory University (vs) en medisch adviseur voor CNN, en prof. dr. Frits Muskiet van het UMCG. Misschien dat de promotie van dr. Leo Pruimboom bijdraagt aan de bereidheid van zorgverzekeraars om een in de geest vergelijkbaar verblijf in de natuur voor cliënten met deze klachten financieel mogelijk te maken.

Ik hoop met dit boek te bereiken dat meer mensen zich bewust worden van onze bloedband met de natuur en daardoor een stimulans zullen vinden om gezonder, en misschien wel natuurlijker te gaan leven. Ik hoop de lezer mee te kunnen voeren in een gedeelde verwondering en verbazing over de onbekende oerwereld waar we uit voortkomen en over de vele raakpunten die er met de wereld van nu zijn. Daarbij heb ik er niet naar gestreefd volledig te zijn. Ik besef dat de literatuur te veelomvattend is en de meningen te verdeeld zijn. In dit woud heb ik vooral mijn eigen pad gevolgd, waarbij ik me bij het in kaart brengen van de verschillende mismatches be-

perkt heb tot de hoofdlijnen. Dit boek biedt een globaal overzicht. Wie meer wil weten over een specifiek onderdeel als voeding kan bijvoorbeeld het boek *Het Oerdieet* van Remko Kuipers ter hand nemen, dat in het hoofdstuk over voeding ter sprake komt.

Aap op schoenen met een buikje is een journalistieke speurtocht geworden, die mij langs verschillende protagonisten van het oerleven en het evolutionaire denken heeft gevoerd, voorvechters die mij op hun beurt voerden met bruikbare informatie. Het waren veelal levendige gesprekken zodat het in dit boek wemelt van de prikkelende uitspraken. Ik kan de lezer dan ook een hoge mate van verwondering beloven, verbazing, maar ook herkenning, omdat deze uitspraken onszelf blootleggen en analyseren. Het overgrote deel van de feiten en meningen in dit boek komen uit deze interviews. Waar dat niet het geval is zijn ze terug te vinden in boeken uit de literatuurlijst achterin, op websites en in geraadpleegde artikelen. Dit alles bij elkaar heeft geresulteerd in dit boek.