

HET RECEIPT

DR. SERVAAS BINGÉ

# HET RECEPT

WAT JE MOET ETEN EN WAAROM

**VOORAF** 10  
**HOE WE BIJ HET RECEPT KWAMEN**

Het verhaal van dokter Servaas en de topsport	15
We worden ouder, maar ook zieker	20
We kunnen beter	24
Een kort gezondheidsmanifest	30
COVID-19 made us do it...	34

**I INLEIDING** 36  
**ALS WE MAAR 'GEZOND' ZIJN**

De WHO-definitie van gezondheid	39
Jouw definitie van gezondheid	40
Jouw <i>why</i> (en de mijne)	41
De <i>why</i> van bedrijven	41
<i>An Apple a day keeps the doctor away</i>	42
Op zoek naar mijn <i>why</i>	42
Moeder, waarom leven we?	43
Op zoek naar jouw <i>why</i>	46
MSQ-lijst	47
SF-36-gezondheidsvragenlijst	50
Je bent wat je eet	59
Voeding levert energie	59
Voeding werkt als geneesmiddel	60
Voeding levert informatie	60
Voeding verbindt	63

## 2 HET RECEPT 64

### JOUW BASISPLAN VOOR EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Back to basics	68
Drie goede redenen om voor Het Recept te kiezen	69
Reden 1: je houdt Het Recept vlot vol	70
Het Recept is geen dieet (maar je kan erdoor vermageren)	70
Konijneneten	71
De wijze raad van onze grootmoeders	74
Het Recept doet een beetje aan (mediterraan) paleodiëten	82
Reden 2: Het Recept houdt je perfect en eenvoudig in balans	83
<i>Wat</i> je moet eten voor een goede balans	83
<i>Hoeveel</i> je moet eten	100
Een planeet in balans	110
Reden 3: Het Recept maak je makkelijk op maat	113
Samengevat: wat Het Recept je voorschrijft	115

## 3 GEZOND, POR FAVOR! 118

### DE TIEN ONONTBEERLIJKE VOEDINGSGROEPEN VAN HET RECEPT

Groenten (niet-zetmeelhoudend en zetmeelhoudend)	124
Eiwitten	128
Zuivel (of zuivelalternatieven)	132
Oliën en vetten	135
Noten en zaden	141
Drank en kruiden, specerijen (en andere smaakmakers)	143
Peulvruchten	147

Fruit	148
Volle granen	149
Wij hebben honger: de portieberekening	151
Het Standaardrecept, het Vegetarische Recept en het Veganistische Recept	151
De mastertabel der tien voedingsgroepen	155
Via de ruilbeurs naar <i>jouw</i> mastertabel	169

## 4 ALLE KLEUREN VAN DE REGENBOOG 174

### VANZELF DE JUISTE FYTONUTRIËNTEN BINNENKRIJGEN

Fytonutriënten, <i>jouw special forces</i>	177
<i>De rainbow challenge</i>	178
De regenboogtracker	179
Zes tips voor meer kleur	182
Het regenboogpalet	184
Rode voeding	186
Oranje voeding	189
Gele voeding	193
Groene voeding	195
Blauwe, paarse en zwarte voeding	199
Witte, geelbruine en bruine voeding	204
Regenboogkunde voor gevorderden	208
<i>Food first!</i>	208
Een woordje over bereidingswijzen	209
Vries diep!	212
<i>Spice up your life!</i>	213

<b>5</b>	<b>JOUW RECEPT</b>	216			
	<b>FINETUNEN EN HIGHLIGHTEN</b>				
	<b>VAN HET RECEPT</b>				
	Jouw personalisatie van Het Recept	219			
	Een terugblik op dit boek	219			
	Een vooruitblik	220			
	De geneeskunde van de toekomst	223			
	De P van Predictie	224			
	De P van Preventie	225			
	De P van Personalisatie	225			
	De P van Participatie	225			
	Tot slot: de P van Plezierig, Plezant, Prettig	226			
<b>6</b>	<b>RECEPTEN VOLGENS HET RECEPT</b>	228			
	Chia-granaatappelhaverpap	232			
	Green kickstart shake	233			
	Groene verzadigingssmoothie	234			
	Dokter Servaas' quick & dirty chiapudding	235			
	Gazpacho	236			
	Guilt-free popcorn	237			
	Veggie buddha bowl met peulen en citroenkruidensaus	238			
	Groentebouillon	240			
	De quack-guac-burger	242			
	De klassieke açai-bowl	244			
	De açai-havermoutbowl	245			
	De açai-chiaparfait	246			
	Popeye muffins	247			
	Fast 'n fruity salad	248			
	Griekse linzenstoofpot	249			
	Protein pancakes	250			
	Purple rain salad	251			
	Fluffy framboos & preutse perzik	252			
	Geroosterde spruitjes	253			
	Stroomopwaartse pecaanse zalmpasteitjes	254			
	Kip met kiwi	255			
	Zoete-aardappelhummus	256			
	Selfmade vegan amandelmelk	257			
	Ontstekingswerend kruidenmengsel	258			
	Heilbot met broccoli	259			
	The world's most healthy ketchup	260			
	Drie-bonensalade	261			
	Rainbow smoothie	263			
	No bake 80/20 cheesecake	265			
	Servaas' Summer Sunday experimental chiamisu	267			
	Grasgevoerde steak-sushi	268			
	Fibre-bread	269			
	Home made nutspread	270			
	Pesto van wortel en munt	271			
	Sweet potato pancakes	272			
	Hartgezonde eiwit-frittata	274			

**VOORAF**  
**HOE WE BIJ**  
**HET RECEPT**  
**KWAMEN**

**'SHOW ME WHAT  
YOU EAT,  
AND I TELL YOU  
WHO YOU ARE.'**

- J.A. BRILLAT-SAVARIN -

Twee woorden wil ik eerst kwijt aan jou, mijn lezer: bedankt en proficiat.

**Bedankt.** Als je mij tien jaar geleden had voorspeld dat ik zes boeken zou schrijven, dat mensen die boeken zouden lezen, grondig zouden lezen zelfs, dan had ik je waarschijnlijk niet geloofd. Evenmin had ik geloofd dat mensen me massa's berichtjes zouden sturen of zelfs op mij af zouden stappen met complimentjes. Daarom vind ik het belangrijk om jou, mijn lezer, te bedanken aan het begin van dit boek en niet in het woord achteraf. Zonder jou was dit boek nooit geschreven.

Maar ook: **proficiat.** Met dit boek heb je een belangrijke stap naar een gezonde(re) levensstijl gezet. Mensen zeggen soms dat mijn boeken hun leven hebben veranderd. Alleen: die pluim past beter op jouw eigen hoed. Jij bent het die informatie zoekt over een gezonder leven, jij bent het die die informatie vindt in mijn boeken en jij bent het die met die informatie aan de slag gaat. Daarom wil ik je van harte feliciteren aan het begin van dit boek! Zonder jou komt dit boek niet tot leven.

In ruil voor jouw vertrouwen beloof ik je een leuk en inspirerend boek dat een complexe inhoud eenvoudig vertaalt, zodat een gezonde levensstijl kinderspel voor je wordt. Als jij door dit boek ook maar één aspect (en liefst meer) in je levensstijl aanpast, dan ben ik in mijn opzet geslaagd. Een paarse wortel kopen bijvoorbeeld – later in dit boek wordt wel duidelijk waarom ik dat voorbeeld eruit pik...

**Dokter Servaas**

## **HET VERHAAL VAN DOKTER SERVAAS EN DE TOPSPORT VAN GENEZEN NAAR VOORKOMEN**

Ik heb een missie. Ik wil zoveel mogelijk mensen helpen gezond te blijven door hen te inspireren in de dagelijkse keuzes die ze maken. Ik wil ziektes voorkomen, stoppen en ik geloof dat we sommige problemen zelfs kunnen omkeren. Om die missie helemaal te kunnen plaatsen, deel ik graag met jou mijn persoonlijke verhaal.

Toen ik een jaar of 12 was, was ik er rotsvast van overtuigd: ik zou acteur of muzikant worden. Mijn hele middelbareschooltijd lang speelde ik theater en trad ik op in bandjes. Mijn toekomst als podiumbeest leek vast te liggen. Toen ik mijn ouders in het zesde middelbaar vertelde dat ik toelatingsexamen wilde doen bij Studio Herman Teirlinck, een Vlaamse toneelopleiding, gaf mijn vader mij de zegen op één voorwaarde: dat ik éérs een ander diploma zou halen... Lap!

Perfectionist als ik ben, haalde ik alle (jawel, álle) brochures van de hogescholen en universiteiten in huis. Daar zat ik dan met al die keuze en weet je, kiezen is moeilijk voor mij. Tot ik me weer die ene les celbiologie van meester Maeyaert uit het vijfde middelbaar herinnerde. Die meest gevreesde en strenge leraar had mij (en mijn ouders) op het oudercontact op een nogal duidelijke manier gezworen dat er weinig tot niets van mij terecht zou komen als ik niet beter mijn best deed. Tot meester Maeyaerts (en mijn) grote verbazing haalde ik daarna, voor het eerst in mijn schoolcarrière, uitmuntende punten voor zijn examen – de andere vakken, die me minder boeiden, bleven een matig succes. Maar studeren voor Maeyaerts examen had me eigenlijk nauwelijks moeite gekost. (Ik lieg: ook voor godsdienst haalde ik goede punten, maar dat staat minder stoer.)

De reden voor dat geweldige examen? Daar, bij meester Maeyaert, werd voor mij voor het eerst het mysterie van het menselijke bestaan ontrafeld. De celbiologie bestudeert cellen, de kleinste eenheden van een levend wezen. In hun celkernen bevindt zich het DNA, de code van het leven. Ik leerde dat er voor elk van ons een basisscript vastligt, opgeborgen in onze kleinste bouwstenen. Je kan dus niet naar eigen believen je eigen droomsript uittekenen. Pas later zou ik leren hoe je dat basisscript nochtans wél in je voordeel kan doen



uitdraaien via een gezonde levensstijl: genoeg slapen, voldoende bewegen en gezond eten. (In dit boek zal je leren hoe je, als regisseur van je eigen leven, je script kan herschrijven met gezonde voeding.)

Ik vermoed nu, bij mijn terugblik als 41-jarige, dat mijn fascinatie voor de celbiologie ook bijdroeg aan de weg die ik in mijn eigen leven heb afgelegd. Weet je, elk van ons heeft een bepaald droomscenario van zijn of haar leven voor ogen. Ook ik had zo'n scenario toen ik jonger was. Ik droomde van een liefdevolle vrouw en een gelukkig gezin bijvoorbeeld. Maar het leven geeft je wat je nodig hebt om te groeien. Dus ik kreeg ook mijn deel van zowel leuke als opmerkelijke gebeurtenissen. Zo blies een liefdevolle vrouw met wie ik zou trouwen twee weken voor ons huwelijk het hele gebeuren af. Alles was geregeld. Er was een zaal, genodigden, er was eten en muziek. Maar plots was er geen koppel meer... Dat was toen natuurlijk niet zo leuk! Zo'n k\*tmoment lijkt je oorspronkelijke droomscenario in eerste instantie onderuit te halen, net zoals mijn vaders 'njet' mijn carrière als acteur en muzikant naar de knoppen leek te helpen.

Maar uiteindelijk hebben dat soort tegenslagen bijgedragen aan de mens die ik nu ben. Ze stuurden me een andere richting uit, die misschien uiteindelijk beter bij me past en waardoor ik mezelf kan boetsen om meer gewapend in het leven te staan. Eerlijk, ik kan me op dit ogenblik geen mooier leven inbeelden. Dankzij mijn vaders tegenkating bij mijn studiekeuze begon ik aan een andere opleiding, die me uiteindelijk bracht bij mijn dokter-ondernemerschap bij Leadlife bijvoorbeeld. De celbiologie en de DNA-code leerden me dus dat je ambities en een missie in het leven mag hebben, moet hebben zelfs, maar dat je die ook moet durven los te laten en flexibel moet blijven in het bijsturen. Dat je alleen moet proberen te controleren wat je kan controleren.

Terug naar het verhaal van mijn jeugd. Toen ik als jonge gast geen acteur mocht worden, probeerde ik toch een beetje dramatiek in mijn studiekeuze te smokkelen. Ik was gefascineerd door het menselijke lichaam, ik had (en heb!) een innerlijke drive om mensen te helpen én ik wilde mijn liefde voor drama en grootse emoties niet helemaal lossen. Dus legde ik mijn vader het alternatief van verpleegkunde voor, met de stille wens om met dat diploma spoedverpleegkundige te worden, waar ik op het scherpst van de snee zou

kunnen leven. Mijn vader, die huisarts was, had ondertussen gemerkt hoe ik sinds die les celbiologie zijn boekenkast was beginnen te plunderen en voor mijn plezier literatuur over anatomie of fysiologie las. Hij stelde me daarom voor om het ingangsexamen voor geneeskunde te doen. Mijn leraren fysica, chemie en wiskunde kregen een hartverzakking toen ze het hoorden, maar ik slaagde warempel voor het examen!

En zo gebeurde het dus dat ik in 1999 startte met mijn opleiding geneeskunde. Op het tweede semester van mijn eerste jaar na, waarin ik gefeest heb *gelijk de beesten* met mijn goeie vriend Pieter, nu professor gastro-enterologie, liepen mijn studies op rolletjes. Alleen begon ik gaandeweg te beseffen dat geneeskunde je professioneel wel beperkt: het is een *one way road* naar 'dokter worden'. En het is een lange weg bovendien: terwijl je leeftijdsgenoten eigen geld beginnen te verdienen, ben jij nog altijd aan het studeren, zonder vergoeding. Ik verdiende wel wat zakgeld door de bandjes waarin ik speelde, maar toch...

Ik studeerde eerst zeven jaar lang om mijn 'gewone' diploma geneeskunde te halen – tegenwoordig is dat zes jaar. In de laatste jaren moest ik flink wat stages lopen, net als mijn medestudenten. Op basis daarvan moesten we dan beslissen waarin we ons wilden specialiseren. Nu, sommige specialisaties nemen meer tijd in beslag dan andere. Ik had dan wel een voorliefde voor anesthesie en orthopedie – in mensentaal: mensen in slaap doen en botten genezen – maar stage lopen in het ziekenhuis, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, dat stond me al gauw tegen. Steeds vaker hoorde ik een stemmetje in mijn hoofd me influisteren dat ik best zo gauw mogelijk zou afstuderen, want dat ik toch geen typisch doktersparcours zou afleggen. Wat die voorspelling precies inhield, wist ik toen nog niet, maar het maakte wel dat ik besloot om voor de specialisatie huisartseneeskunde te gaan, de kortst mogelijke specialisatie dus. (Hé, maar dus wel een specialisatie!)

Dankzij die keuze had ik maar twee jaar te gaan als assistent – tegenwoordig is dat drie jaar. Daarna was ik eindelijk mijn eigen baas. Mijn vader blij: hij wilde als huisarts graag wat gas terugnemen. En ik blij: via *plug and play* kon ik de vruchten plukken van zijn goed draaiende praktijk. Ik liet de ondernemer-bulldozer in mij meteen los: ik breidde de praktijk uit van een naar

drie praktijkruimtes en voorzag ruimtes voor administratieve hulp en een inschrijfbalie. Tegelijkertijd kon ik het toch niet nalaten om via een postgraduaat van de spoedgeneeskunde te proeven – die jongensdroom om op spoed te staan, weet je wel. Mijn eerste vijf jaar als dokter was ik overdag huisarts, 's nachts en in het weekend spoedarts. Mijn levensstijl was heel ongezond toen. Tijd om te sporten was er niet, dus als ik met vrienden ging fietsen, raakte ik in geen tijd achterop. Daardoor ging ik het steeds minder doen. En 's nachts lieten we met de collega's op spoed vette troep leveren. Op het dieptepunt woog ik 25 (!) kilogram meer dan nu. Ik leunde tegen het morbide obese aan.

Dat helse werkritme was ook een van de redenen dat mijn toenmalige vriendin de stekker uit ons nakende huwelijk trok. Het leverde me stof tot nadenken, en ik stopte uiteindelijk op spoed. Maar het kriebelde om nog bij te leren, sportgeneeskunde ditmaal. En weer werd mij bewezen: je droomscenario moet je vaak bijsturen door tegenslagen, maar die leiden je wel weer naar een alternatief scenario dat even mooi is. Want dat bijkomende diploma sportgeneeskunde zorgde er maar mooi voor dat ik kon solliciteren bij de wielerploeg van de Nationale Loterij en zo in de topsport terecht kwam. En het waren de atleten die er uiteindelijk voor zorgden dat ik de aanpak van mijn opleiding in vraag ging stellen.

Na meer dan tien jaar studeren – zeven jaar geneeskunde, twee jaar huisartseneeskunde, twee jaar spoedgeneeskunde en nog een jaar sportgeneeskunde – bleek ik niet in staat om hun vragen te beantwoorden! Ik was heel goed opgeleid om een diagnose te stellen op basis van symptomen en mensen op basis daarvan *een pilleke* voor te schrijven. Voor preventiegeneeskunde werd in de opleiding nauwelijks tijd uitgetrokken. Ik kon mensen genezen, maar ik kon niet voorkomen dat ze ziek werden. En precies dat wilden mijn renners van mij: zij vroegen mijn hulp om optimaal gezond te zijn. Zij beseften maar al te goed dat dat een van de belangrijkste factoren is om op topniveau te kunnen presteren. Dus vroegen ze het aan de dokter, of het nu via WhatsApp was, via een *videocall* of in een face-to-faceconsultatie waarvoor ik naar Spanje werd ingevlogen.

Maar eerlijk? Ik had geen antwoord klaar op de hulpvraag om mensen gezond te houden. En dus ging ik opnieuw aan het studeren. In de vroegere

geschiedenis van het wielrennen konden dokters iets 'creatiever' zijn in hun aanpak van de renners. Gelukkig wordt de wereld van de topsport eerlijker en mooier. De huidige generatie dokters, waartoe ik behoor, heeft dus niet veel meer parameters dan de juiste training, beweging, voeding en slaap om mee te werken – de elementen die deel uitmaken van je levensstijl dus. Tijdens elke wielervedstrijd, terwijl de renners vijf tot zes uur op de fiets zaten, begon ik me in te lezen in die pijlers van de lifestylegeneeskunde. Door me bij te scholen in trainingsprincipes en voedingsoptimalisaties voor topatleten leerde ik ook hoe ik via voedings- en levensstijlinterventies ziektes kon voorkomen of zelfs omkeren bij ons, de gewone stervelingen. Ik investeerde in een opleiding lifestylegeneeskunde in de Verenigde Staten. Niet alleen mijn renners en ikzelf plukten daar de vruchten van, ook de patiënten in mijn huisartsenpraktijk deden dat tijdens de weinige dagen dat ik thuis was.

Het resultaat? Ik heb mensen 'genezen' van hun diabetes type 2. Dat vroeg wel tijd, véél tijd. Voor ik de switch naar lifestylearts maakte, behandelde ik soms tot zes patiënten in één uur. Bandwerk was het. Maar als ik mensen wilde motiveren en coachen, kon ik maar één patiënt per uur behandelen. Ik ontdekte toen wat dat stemmetje in mijn hoofd mij had willen vertellen tijdens mijn opleiding geneeskunde. Dat ik geen typisch parcours zou afleggen, betekende mogelijks dat ik me niet zou focussen op symptomen oplossen, maar op het voorkomen van die klachten. En ik wilde mijn kennis daarover niet alleen delen met mijn atleten, maar ook beschikbaar maken voor gewone mensen.

Een renner, en bij uitbreiding elke topsporter, heeft een heel team rond zich: een trainer natuurlijk, maar ook een voedingsdeskundige, een slaapprof en een mental coach. Dat teamwork wil ik ook inzetten voor mensen zoals jij en ik. Ik leerde dat een goede arts zich kan laten omringen met de experts: gezondheidscoaches op vlak van voeding en beweging bijvoorbeeld. Daar bleek ondernemer Jelle ook oren naar te hebben toen ik de man voor het eerst ontmoette tijdens een consult in 2016. Hij runde toen een bedrijf dat werkte rond data en *gamification*. Het klikte direct en vele koffies later begonnen we onze eigen start-up: emma.health, ons kindje dat we kortgeleden herdoopten tot Leadlife. Ondertussen werkt er al een team van twintig mensen. Kijk, van mijn auto vind ik het handig dat die een dashboard heeft. Ik kan eruit afleiden of ik vrolijk gas mag blijven geven of dat ik ermee naar de garage moet. Zo'n

handig instrument willen we natuurlijk ook op vlak van gezondheid, niet alleen voor atleten maar ook voor gewone mensen, want iedereen verdient dezelfde aandacht als een topatleet.

Met ons Leadlife-team ontwikkelen we DNA-, bloed- en speekseltesten, en binnenkort ook microbioomtesten – je microbioom of darmflora is even uniek als je vingerafdruk en bevat een specifieke verzameling aan bacteriën, schimmels en andere wezens, die zich voornamelijk in je dikke darm bevinden. Met al die testen maken we gezondheid – jouw gezondheid – meetbaar. Persoonlijke geneeskunde is de toekomst, daar zijn we bij Leadlife van overtuigd. Alle gegevens krijg je netjes gepresenteerd op je smartphone, waarna je er volop je voordeel mee kan doen. Je kan er een betere versie van jezelf mee worden en een gezonde attitude (of *healthitude*) ontwikkelen. Maar dan wel de gezonde attitude die het best bij jou past: met de optimale voeding, beweging, medicatie *voor jou*... Want jouw unieke DNA-script herschrijven zal nog niet voor morgen zijn, maar het positief beïnvloeden wél. En dat inzicht is stilletjes beginnen rijpen: het begon bij die ene les celbiologie en het werd me pas echt duidelijk na mijn passage als ploegarts.

Weet je, het gezegde luidt: eerst voorkomen, dan genezen. Bij mij ging het precies andersom. Ik leerde eerst mensen genezen en dan pas – dankzij de topsport – hoe ik kon voorkomen dat ze ziek werden. Ik kon dat alleen maar leren door van mijn droomscenario af te wijken en een zijpad in te slaan. En daar ben ik blij mee, ook al ben ik uiteindelijk geen acteur geworden. Of toch? Als lifestyle-dokter die zijn tips en tricks graag deelt met jullie via radio en tv of via lezingen en keynotes, krijg ik uiteindelijk toch het podium waarvan ik als puber droomde. Laat de volgende veertig jaar maar komen!

## **WE WORDEN OUDER, MAAR OOK ZIEKER**

Je weet nu zo'n beetje hoe ik tot mijn missie gekomen ben – mensen gezonder maken. Nu hoor ik je zeggen: 'Is dat wel echt nodig? We worden toch ouder met z'n allen? Is dat geen teken dat we net vanzelf gezonder worden?' Wel, mijn keynotes start ik altijd met goed en slecht nieuws. Laat ik dat ook in dit boek doen. Hoewel het klopt dat we ouder worden, worden we tegelijkertijd helaas ook zieker. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die we sinds

corona allemaal kennen, meldt dat 40 procent van alle sterfte te wijten is aan infectieziekten (zoals hiv/aids, tuberculose en malaria), en dat 60 procent van alle doden wereldwijd bezwijkt aan een chronische ziekte. Die laatste groep vormt dus een ruime meerderheid. De belangrijkste chronische killers zijn hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas, kanker en ademhalingsaandoeningen. Maar ook andere chronische aandoeningen zoals ziektes van het spijsverteringsstelsel en immuunstoornissen spelen een rol.

Welke oorzaken aan de basis van die chronische aandoeningen liggen? Tja, het worden niet voor niets *welvaartsziekten* genoemd. Ze worden dus beïnvloed door onze luxegewoontes. De belangrijkste daarvan zijn: te veel of ongezond eten, te weinig bewegen, te vaak alcohol drinken en te veel sigaretten opsteken. Als je een jaar of 25 bent, op de top van je biologische kunnen, dan sta je daar weinig bij stil. Je gaat mee in de flow: je eet achteloos wat de voedingsindustrie vindt dat je moet eten, je vindt het normaal dat werken samenvalt met acht uur stilzitten aan je bureau, je zigt 's avonds in de zetel neer om eindeloos te zappen in plaats van te gaan sporten. Hoewel die levensstijl weinig aansluit bij de menselijke biologie, ondervind je daarvan nauwelijks de schadelijke gevolgen zolang je jong bent. Dat is omdat Moeder Natuur een belangrijke taak heeft weggelegd voor jonge mensen, met name 'de soort in stand houden'.

Helaas blijf je niet eeuwig jong. Op een gegeven moment keert het tij. Je optimale gezondheid – jouw hoogst haalbare gezondheid op basis van jouw DNA – begint op een gegeven moment af te nemen. Dat gebeurt eerder bij mannen dan bij vrouwen. Grof gesteld: de natuur is klaar met een man zodra die zich heeft voortgeplant. Vrouwen krijgen nog wat respijt via vrouwelijke hormonen die hen langer beschermen tegen ziekte. Ze zijn immers, anders dan mannen, nodig om hun kinderen te zogen. Toch ontsnappen ook vrouwen niet aan het keerpunt waarop hun gezondheid begint te dalen. In de menopauze, zo rond hun 50e levensjaar, verandert de vrouwelijke hormoonspiegel: de natuur neemt de langere bescherming tegen ziekte dus ook weer van hen af. Dus of je nu man of vrouw bent, op een gegeven leeftijd duikt er onvermijdelijk een eerste symptoom van een chronische aandoening op waarmee je naar de dokter holt. Dat is natuurlijk veel te laat voor een doktersbezoek – dat het symptoom opduikt, heeft namelijk met je ongezonde levensstijl van al die jaren daarvoor te maken.