

Slim Lang Leven

Slim Lang Leven

Robert de Jonge

Schrijver: Robert de Jonge

Coverontwerp: Robert de Jonge

ISBN: 9789465464374

© 2026 Robert de Jonge

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
I Het Voorkomen van Ouderdomsziekten	5
1 Ouderdomsziekten Voorkomen.....	6
2 Minder Lang Opblijven	15
3 Minder Vaak Eten.....	26
4 Minder Ademen.....	35
5 Minder Hartslagen	41
6 Minder Toiletpapier Gebruiken.....	47
7 Minder Stress.....	55
8 Minder Alleen Zijn	62
II Het Versterken van het Immuunsysteem	67
9 Het Immuunsysteem en Andere Biologische Processen Verbeteren.....	68
10 Vitaminen, Mineralen en Supplementen	75
11 Kruiden en Specerijen	81
12 Plantaardige Oliën	87
13 Noten en Zaden.....	93
14 Thee	99
III Lichamelijke Fitheid.....	105
15 Lichamelijk Fit Zijn.....	106
16 Bewegen	111
17 Yoga en Evenwicht.....	116
18 Blootstelling aan Koude en Warmte.....	120
19 Goede Lichaamshouding	124
IV Geestelijke Veerkracht	128

20 Geestelijk Fit Zijn.....	129
21 Hersenen Stimuleren.....	133
22 Meditatie.....	137
23 Levensdoel en Levensmotto's Definiëren.....	141
24 Dankbaarheid Tonen.....	144
25 Sabbat Praktiseren.....	147
Slotwoord.....	150

Inleiding

Gezond oud worden is geen toeval, maar het resultaat van dagelijkse keuzes.

Ik was bijna vijftig toen het me plotseling begon te dagen: ik leefde mijn leven op de automatische piloot. Elke ochtend stond ik op, douchte, at een snel ontbijt en stapte de auto in richting werk. Daar draaide ik volle werkdagen, om vervolgens 's avonds thuis op de bank door te malen over spreadsheets, efficiëntie en werkstrategieën. Zelfs tijdens het avondeten was ik niet werkelijk aanwezig. Mijn vrouw en mijn nog-thuiswonende zoon spraken tegen me, maar hun woorden kwamen niet aan. Het was alsof er een mist in mijn hoofd hing.

Het kantelpunt kwam stilletjes, bijna onmerkbaar. Misschien was het mijn naderende vijftigste verjaardag, misschien iets anders. Maar ineens besepte ik: als ik op deze manier door zou gaan tot mijn pensioen, dan zou ik mijn beste jaren weggeven aan werk dat mij uiteindelijk met een nette handdruk zou uitzwaaien. Mijn gezondheid, mijn huwelijk, mijn geluk — alles stond op het spel. Jaren van waarschuwingen van mijn vrouw gleden ineens niet meer van me af. Ik luisterde. Eindelijk.

Kort daarop besloot ik mijn baan vaarwel te zeggen. Niet uit onvrede, maar uit noodzaak. In de maanden die volgden begon ik te onderzoeken: wat wil ik nog met mijn leven? Eén ding wist ik zeker: ik wilde oud worden — werkelijk oud. Honderd jaar, misschien zelfs honderdtwintig. Niet uit angst voor de dood, maar uit liefde voor het leven. Ik wilde mijn verloren tijd inhalen, niet door harder te werken, maar door bewuster te leven. Ik wilde leren hoe lichaam en geest vitaal blijven, en die kennis met anderen delen.

Als ingenieur heb ik een scherp analytisch vermogen. Dat hielp me om de overvloed aan informatie over gezondheid te filteren. Veel adviezen op

Slim Lang Leven

internet zijn ruis, zonder wetenschappelijke basis. Ik wilde juist de essentie vinden — die paar strategieën die écht werken. Die verzamelde ik, testte ik en bundelde ik uiteindelijk in dit boek: Slim Lang Leven.

Mijn doel was helder: een leefstijl ontwikkelen die praktisch is, vol te houden én effectief. Ik leef nu zelf volgens deze principes en paste ze onderweg aan waar nodig. Binnen een paar maanden voelde ik het verschil: meer energie, een heldere huid, gezond haar. Ik leek jaren jonger. Alles wat u in dit boek leest, kunt u zelf toepassen. U hoeft geen arts te zijn. U hoeft alleen te kiezen om te beginnen.

De strategieën in dit boek zijn gebaseerd op vier kernprincipes: het voorkomen van ouderdomsziekten, het versterken van het immuunsysteem, lichamelijke fitheid en geestelijke veerkracht. In de hoofdstukken die volgen, wordt uitgelegd hoe u deze strategieën in uw dagelijkse leven kunt toepassen.

Dit boek is geschreven vanuit een persoonlijke overtuiging: het is eenvoudiger dan de meeste mensen denken om gezonder te leven. Ik heb de ziekte van Parkinson van dichtbij meegemaakt — een aandoening die in veel gevallen te voorkomen is met een bewuste leefstijl. Generaties voor ons werden niet bewust gemaakt van het belang van beweging, voeding en mentale rust. Die kennis is er nu wel. De vraag is alleen of we er gebruik van maken.

Bewegen, gezond eten, goed slapen — het zijn bekende begrippen. Maar dat is pas het begin. De werkelijke winst zit in het activeren van het lichaam van binnenuit: gerichte technieken, de juiste supplementen, bewuste voedingskeuzes. Samen kunnen zij het lichaam en brein in topconditie houden, zelfs op gevorderde leeftijd.

De noodzaak is groot. In Nederland zijn er ruim 3,8 miljoen mensen van 65 jaar en ouder, van wie de helft zorg nodig heeft. De zorgkosten stijgen richting 120 miljard euro per jaar, waarvan bijna de helft voor ouderen wordt besteed. Preventie is geen luxe, maar een maatschappelijke noodzaak. Hoe

Inleiding

meer mensen bewust leven, hoe lager de druk op de gezondheidszorg — en uiteindelijk ook op de zorgpremies.

Psalm 90 is een van de teksten die ik bijna dagelijks lees. Deze psalm herinnert me eraan hoe kostbaar en vluchtig ons leven is. Het gebed om wijsheid en vervulling is er een dat ik steeds opnieuw bid. Want uiteindelijk willen we niet alleen lang leven, maar ook goed leven — met vreugde, met betekenis.

Eén passage liet mij niet meer los: "Zeventig jaar kan ons leven tellen, tachtig misschien als wij krachtig zijn." Wat mij trof, is dat deze woorden al duizenden jaren oud zijn en tóch zo actueel. Zelfs met alle medische vooruitgang is dat nog steeds ongeveer de leeftijd die we gemiddeld bereiken.

Er is een belangrijk onderscheid dat vaak over het hoofd wordt gezien: het verschil tussen levensverwachting en levensduur. Levensduur is de maximale leeftijd die een mens in theorie kan bereiken. Denk aan Jeanne Calment, die 122 jaar werd — dat is de absolute bovengrens. Levensverwachting is een gemiddelde, dat sterk wordt beïnvloed door factoren als kindersterfte en leefomstandigheden in een land. Als twee baby's op dezelfde dag worden geboren en de één overlijdt na een paar dagen terwijl de ander 90 jaar wordt, bedraagt hun gezamenlijke levensverwachting 45 jaar — maar de levensduur van de langstlevende is gewoon 90.

In Nederland ligt de levensverwachting momenteel rond de 80 jaar voor mannen en iets hoger voor vrouwen, met een gemiddelde van 83 jaar. Toch is het bereiken van de honderd haalbaar — mits men bewuster leeft. Het verschil van vijftien jaar tussen de gemiddelde levensverwachting en de maximale levensduur is geen toeval. Dat gat is te overbruggen, niet met magie, maar met discipline, kennis en zorg voor het eigen lichaam.

Er is uiteraard één factor waarop men weinig invloed heeft: de genen. Mensen met langlevende familieleden hebben genetisch gezien een streepje

Slim Lang Leven

voor. Maar genen zijn slechts het startpunt, niet de routekaart. Die bepaalt men zelf — dag voor dag.

Daarom is dit boek geschreven. Niet om onhaalbare doelen voor te stellen, maar om een gereedschapskist te bieden vol bewezen strategieën: voeding, beweging, slaap, stressmanagement, supplementen en technieken om het lichaam te ondersteunen op cel- en hersenniveau. Sommige aanpassingen zijn eenvoudig en klein, maar kunnen jarenlang verschil maken.

Laat u niet ontmoedigen door het idee dat alles tegelijk moet veranderen. Begin klein. Kies een strategie die past bij uw leven en maak het persoonlijk. Wat voor mij werkt, hoeft niet één op één op u van toepassing te zijn. Maar één ding staat vast: wie vandaag begint, plant een zaadje voor de toekomst. Met de juiste verzorging groeit dat uit tot een leven dat niet alleen langer duurt, maar ook rijker, voller en betekenisvoller is.

I Het Voorkomen van Ouderdomsziekten

1

Ouderdomsziekten Voorkomen

Ouderdomsziekten zijn geen onvermijdelijk lot — ze zijn in veel gevallen te voorkomen door bewuste keuzes.

De meest voorkomende ouderdomsziekten

Naarmate mensen ouder worden, neemt het risico op bepaalde chronische aandoeningen aanzienlijk toe. In Nederland krijgt ongeveer de helft van de 65-plussers te maken met één of meerdere ouderdomsziekten die het dagelijks functioneren en de levenskwaliteit ingrijpend kunnen beïnvloeden. Het gaat daarbij niet alleen om fysieke beperkingen, maar ook om mentale achteruitgang en een verhoogde afhankelijkheid van zorg.

Binnen deze leeftijdsgroep springen zes aandoeningen eruit als meest voorkomend: dementie, hart- en vaatziekten, longaandoeningen zoals COPD en longkanker, andere vormen van kanker zoals borst-, darm- of prostaat­kanker, valincidenten en diabetes type 2.

Het goede nieuws is dat deze ziekten niet onvermijdelijk zijn. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wijst erop dat een gezonde leefstijl — met aandacht voor voeding, beweging, slaap en mentale balans — een krachtige buffer vormt tegen het ontstaan en verergeren van ouderdomsziekten. Inzicht in de achterliggende oorzaken en risicofactoren maakt het mogelijk preventief te handelen en gericht te investeren in een toekomst waarin vitaliteit en zelfstandigheid centraal staan.

Dementie

Dementie is geen ziekte op zich, maar een verzamelnaam voor symptomen die ontstaan wanneer delen van de hersenen informatie niet meer goed verwerken. Dit beïnvloedt niet alleen het geheugen of de manier waarop iemand denkt, maar raakt ook de basis van hoe men het dagelijks leven organiseert. Volgens Alzheimer Nederland zijn er ruim vijftig varianten van dementie, waarvan drie vormen het meest voorkomen: de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie en frontotemporale dementie.

Bij al deze vormen ontstaan beschadigingen in hersencellen of hun verbindingen. Denkprocessen worden trager, handelingen verlopen moeizamer, en de complexiteit van het dagelijks leven neemt toe.

Bij de ziekte van Alzheimer spelen vier processen een centrale rol: amyloïde plaques, tau-eiwitkluwen, gliacellen en de bloed-hersenbarrière. Amyloïde plaques zijn schadelijke eiwitten die zich ophopen tussen hersencellen, vooral in gebieden die belangrijk zijn voor het geheugen, zoals de hippocampus. Deze ophopingen verstoren de communicatie en verklaren veel van de vroege vergeetachtigheid. Tau-eiwitkluwen zijn abnormaal gevouwen eiwitten die samenklitten in hersencellen en het transport van voedingsstoffen verstoren; zonder deze toevoer sterven de cellen uiteindelijk af. Gliacellen, die normaal gesproken de werking van de hersenen ondersteunen, kunnen bij Alzheimer een ontstekingsreactie veroorzaken en schade aan het hersennetwerk verergeren. Ten slotte is er de bloed-hersenbarrière: een beschermlaag die schadelijke stoffen buitenhoudt en de afvalverwerking regelt. Wanneer deze barrière niet meer goed functioneert, stapelt amyloïde zich op in de hersenen, wat de ziekte verergert.

Alzheimer begint vaak sluipend, aanvankelijk in geheugengebieden, maar breidt zich langzaam uit naar andere hersengebieden. Naarmate dit zich ontwikkelt, worden de symptomen diverser en indringender.

Dementie is niet in alle gevallen onvermijdelijk. Tot de belangrijkste risicofactoren horen roken, onvoldoende beweging, hoge bloeddruk,

Ouderdomsziekten Voorkomen

diabetes type 2, overgewicht, verminderde nierfunctie en onvoldoende mentale stimulatie. Wie bewust kiest voor beweging, gezonde voeding en een leefstijl die deze risicofactoren minimaliseert, neemt een krachtige stap richting een lang, helder en actief leven.

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten vormen een breed spectrum aan aandoeningen die, hoewel soms onzichtbaar, een ingrijpende impact kunnen hebben op de gezondheid. Ze variëren van mild tot levensbedreigend en treffen zowel het hart als het gehele bloedvatstelsel. De meest voorkomende vormen zijn hartinfarct, beroerte, TIA, atherosclerose en etalagebenen.

Hart- en vaatziekten kunnen verworven zijn — dat wil zeggen: ze ontwikkelen zich gedurende het leven onder invloed van leefstijl, omgeving of andere gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, overgewicht of diabetes. Andere vormen zijn aangeboren: afwijkingen in de structuur van het hart of de bloedvaten die al bij de geboorte aanwezig zijn.

De kans op het ontwikkelen van verworven hart- en vaatziekten wordt vergroot door roken, overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes, nierschade, reuma, familiegeschiedenis en chronische stress. Hoewel hart- en vaatziekten vaak sluipend beginnen, biedt een bewuste leefstijl — met aandacht voor bewegen, voeding, slaap en stressbeheer — krachtige mogelijkheden om risico's te verlagen en de levenskwaliteit te behouden.

Longaandoeningen

Bij ouder worden nemen longaandoeningen een steeds prominentere plek in. Vooral bij mensen van 65 jaar en ouder vormen longkanker, COPD

Slim Lang Leven

en longontsteking serieuze bedreigingen die vaak ingrijpende gevolgen hebben voor de ademhaling en de algehele levenskwaliteit.

Longkanker behoort tot de meest dodelijke vormen van kanker en wordt vaak pas in een gevorderd stadium ontdekt, waardoor behandeling complexer en de prognose ernstiger is. Door de toenemende vergrijzing zal het aantal diagnoses blijven stijgen: in 2024 kregen in Nederland al ongeveer 14.400 mensen longkanker, goed voor 10 à 12 procent van alle nieuwe kankergevallen. Roken is de dominante risicofactor, gevolgd door passief roken en langdurige blootstelling aan luchtverontreiniging of stoffen zoals radon, nikkel en asbest. Symptomen zijn vaak vaag: een aanhoudende hoest, bloed in het slijm, kortademigheid of onverklaard gewichtsverlies. Behandeling omvat chirurgie, chemotherapie, radiotherapie of immunotherapie; preventie richt zich vooral op rookstop en het vermijden van schadelijke stoffen.

COPD omvat aandoeningen als chronische bronchitis en emfyseem, waarbij de longen blijvend beschadigd zijn waardoor ademen moeizaam wordt. Roken is de voornaamste oorzaak; ook erfelijke aanleg en langdurige blootstelling aan vervuilde lucht of beroepsmatige stoffen spelen een rol. De klassieke symptomen zijn kortademigheid bij inspanning, een zware hoest met slijm en een piepende ademhaling. Hoewel COPD niet te genezen is, kan de progressie worden afgeremd met rookstop, inhalatiemedicatie en fysiotherapie.

Longontsteking is een ontsteking van de longblaasjes, meestal veroorzaakt door bacteriën, virussen of — zelden — schimmels. Ouderen met een verzwakt immuunsysteem zijn bijzonder kwetsbaar. Behandeling bestaat uit antibiotica, antivirale middelen of, bij ernstige gevallen, ziekenhuiszorg met zuurstoftoediening.

Veel longziekten delen dezelfde risicofactoren: roken, luchtvervuiling, overgewicht, stress en weinig beweging. Preventieve maatregelen — rookstop, beperking van blootstelling aan vervuilde lucht, gezonde voeding, voldoende beweging en vaccinatie — kunnen aanzienlijk bijdragen aan het

Ouderdomsziekten Voorkomen

verminderen van longklachten en het behoud van zelfstandigheid op latere leeftijd.

Kanker op latere leeftijd

Bij mensen boven de 65 komen bepaalde kankersoorten opvallend vaker voor. Dikkedarmkanker en prostaatkanker behoren tot de meest gediagnosticeerde vormen. Beide ontstaan doorgaans geleidelijk en kunnen zich in een later stadium ernstig ontwikkelen.

Dikkedarmkanker — ook wel colorectale kanker genoemd — ontstaat meestal in het laatste deel van het spijsverteringskanaal. Wanneer zich kwaadaardige cellen vormen, kunnen deze zich uitbreiden door de darmwand heen en uitzaaien naar andere organen. Risicofactoren zijn overgewicht, een vezelarm voedingspatroon, weinig beweging, roken, alcoholgebruik en erfelijke aanleg.

Prostaatkanker ontwikkelt zich doorgaans langzaam en wordt daardoor soms pas laat opgemerkt. Toch kan de ziekte in sommige gevallen sneller verlopen en uitzaaien naar botten of lymfeklieren. Belangrijkste risicofactoren zijn leefstijl, familiegeschiedenis en leeftijd.

Beide vormen van kanker zijn in veel gevallen goed behandelbaar wanneer ze vroeg worden ontdekt. Regelmatige controle is dan ook van groot belang, zeker bij mensen met risicofactoren. Een gezonde leefstijl — gevarieerde voeding, regelmatige beweging, niet roken en matig alcoholgebruik — vormt het beste uitgangspunt voor preventie.

Vallen en valpreventie

Een misstap, een gladde vloer, een verloren evenwicht — een val lijkt vaak een alledaags ongelukje. Bij ouderen kan zo'n incident echter verstrekken gevolgen hebben. Een accidentele val is een onverwachte