



Het hele pakket telt: voeding, beweging, je sociale netwerk én hoe je in het leven staat

Zwakke genen als excuus voor ouderdomskwaaltjes? Dat is wel erg veel eer voor het DNA dat we van onze voorouders kregen. Neem liever het heft in eigen hand: leef gezond, kruip niet achter de geraniums en blijf je hele leven flirten.

TEKST: LISETTE DE JONG & HEIDI KLIJSEN

## Gezond en fit naar de 115

We worden met z'n allen steeds ouder. Volgens recent onderzoek kunnen we in de toekomst de 115 jaar aantikken. Wetenschappers begrijpen steeds beter wat veroudering precies inhoudt en hoe we dit proces met voeding en een gezonde leefstijl kunnen vertragen. Maar zelf zijn we ook steeds bewuster van de voordelen. Dat alles zorgt ervoor dat we er aardig wat extra tijd bij krijgen. Een mooi cadeautje, zou je zeggen. Helaas zijn die laatste jaren vaak niet onze beste. Hoe zorgen we ervoor dat we ook het laatste deel van ons leven vitaal, gelukkig en gezond blijven?

### Bijsturen kan altijd

De basis hiervoor leg je al in je eerste jaren. Maar ook op latere leeftijd kun je nog volop bijsturen. Daarbij telt het hele pakket: van voeding en lichaamsbeweging tot je sociale netwerk en hoe je in het leven staat.

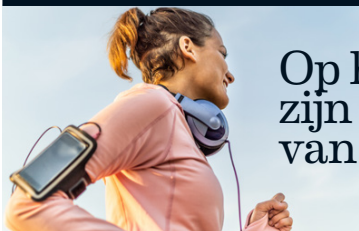
Wat dat betreft kunnen we veel leren van de Blue Zones: delen van de wereld waar mensen bovengemiddeld oud worden. Op het Italiaanse eiland Sardinië viel, zo'n twintig jaar geleden, deze term voor het eerst. Epidemioloog Gianni Pes ontdekte destijds dat de mensen in de noordelijke provincie Ogliastra gemiddeld een stuk ouder werden dan elders

op het eiland. Met zijn team verzamelde hij gegevens van ruim vierduizend honderd-plussers.

### Blijf bewegen

"Lichaamsbeweging is waarschijnlijk de belangrijkste factor die meespeelt bij de hoge levensverwachting in deze regio," vertelt Pes. "Van oudsher leven in dit deel van Sardinië veel schaapsherders. Die lopen minstens acht kilometer per dag, met uitschieters tot wel vijftien kilometer, in gebieden met relatief grote hoogteverschillen." We hoeven niet net zoveel kilometers af te leggen als een Sardijnse schaapsherder om fit te blijven. Het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is om 150 minuten per week matig intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Dat komt overeen met gemiddeld ruim 21 minuten per dag. U kunt bijvoorbeeld gaan fietsen, traplopen, zwemmen of trainen in de sportschool – eigenlijk is elke vorm van bewegen goed, als uw uithoudingsvermogen, spierkracht en balans er maar op vooruitgaan. Onderzoek van het Amerikaanse National Institute of Aging onder duizend vrouwen van 65 jaar en ouder laat zien dat kort maar regelmatig wandelen al genoeg is om uw ►

## Op het schiereiland Nicoya zijn zelfs de alleroudsten niet vies van een flirt



### GEZOND OUDER WORDEN?

**1** Richt het leven zó in dat u meer beweegt.

Parkeer uw auto twee blokken verderop, neem een hond of loop rondjes tijdens het telefoneren. Zorg er op uw werk voor dat de prullenbak en printer niet te dichtbij staan.

**2** Leg een moestuin aan. Onkruid wieden is een goede work-out, u eet automatisch meer groente én leert andere tuiniers kennen.

**3** Zet een bankje voor de deur. Goed voor de ontspanning en voor sociale contacten.

**4** Pak rust. Wees altijd een kwartier te vroeg op afspraken zodat u kunt bijkomen van de reis. Zet radio, tv, laptop en mobiel af en toe een paar uur uit en las op drukke dagen korte pauzes in.

**5** Houd het huis opgeruimd. Doe spullen waar u niets meer aan hebt de deur uit. Dat geeft rust in uw hoofd en lijf.

**6** Geniet volop van groente, bonen en gefermenteerde producten. Vraag op de markt eens naar vergeten groenten. En vergeet uw dagelijkse portie yoghurt of karnemelk niet.

mobiliteit te behouden. Het helpt om uzelf te motiveren met een doel, bijvoorbeeld een kop koffie op de route of een bezoekje aan de bloemist.

### Goede genen

Ook sterke genen dragen bij aan je gezondheid. Maar dit effect moeten we niet overschatten, zegt hoogleraar Cisca Wijmenga, rector van de universiteit in Groningen en betrokken bij de omvangrijke verouderingsstudie Lifelines (*Lifelines.nl*). Hierbij worden nu al tien jaar ruim 167 duizend Nederlanders gevolgd. “Bij alle chronische aandoeningen, zoals diabetes, overgewicht en depressie is er een erfelijke component in het spel. Maar die bepaalt voor hooguit 30 tot 50% of iemand daadwerkelijk ziek wordt.” Wijmenga en haar collega's toonden aan dat wat je eet een grote impact heeft op de bacteriën in je darmen: je *darmmicrobiota*. “De samenstelling hiervan beïnvloedt de hoogte van je bloedglucose en bloedcholesterol, en daarmee of je een verhoogd risico loopt op diabetes en hart- en vaatziekten. Over het algemeen geldt: hoe meer soorten bacteriën in de darmen aanwezig zijn, hoe gezonder,” zegt Wijmenga. Bij een evenwichtige samenstelling van de bacteriemix kunnen uw darmen zich beter verdedigen tegen ziekteverwekkers van buitenaf en nemen ze voedingsstoffen uit uw eten beter op. Darmbacteriën produceren ook vitamines en vetzuren waar de darmwand bij gebaat is. En ze maken stoffen aan die lijken op neurotransmitters: signaalstoffen in de hersenen. Darmbacteriën beïnvloeden zo dus wat er in uw buik en in uw hoofd gebeurt.

### Prebiotisch en probiotisch

De mens weet van oudsher best wat goed is voor zijn darmen. Zo vind je in vrijwel elke traditionele keuken gefermenteerde voedingsmiddelen die rijk zijn aan ‘goede’ melkzuurbacteriën – denk aan yoghurt en kefir. Gezonde bacteriën voor de mens worden pro-

biotica genoemd. Prebiotische voedingsmiddelen zoals knoflook, uien, prei, asperges en witlof staan ook al van oudsher op het menu. Prebiotische voeding is rijk aan fermenteerbare vezels die dienen als voedingsmiddelen voor de ‘goede’ melkzuurbacteriën in uw darmen. Helaas zijn veel prebiotische groentes, zoals cichorei en schorseneren, de laatste jaren naar de achtergrond verdwenen. Vult u uw maag met vette saucijzenbroodjes, gebak en andere sterk bewerkte voedingsmiddelen, dan krijgt u veel vet, zout en suiker binnen en weinig vezels. Dit beïnvloedt de samenstelling van de darmmicrobiota en verzwakt de darmwand, waardoor u kans loopt op ontstekingen. Grote kans dat u ook niet zo gemakkelijk naar het toilet kunt als u veel vezelarme producten eet. En u krijgt minder vitamines en mineralen binnen.

### 125 factoren die van invloed zijn

Voeding is zeker niet de enige factor die meespeelt, benadrukt Wijmenga. De Groningse onderzoekers vonden nog wel 125 (!) andere factoren die de bacteriën in de darm beïnvloeden. Zo hebben vrouwen over het algemeen iets meer soorten bacteriën in hun darmen dan mannen en ouderen weer minder dan jongere mensen. Daarnaast spelen leefstijl – denk aan werkstress, sporten en roken – en medicijngebruik mee. “Wie bijvoorbeeld langdurig maagzuurremmers gebruikt, verandert hiermee maar liefst 20% van de bacteriepopulatie in zijn darm en reduceert het aantal soorten dramatisch. Daardoor heb je een grotere kans op het krijgen van zeer ernstige darminfecties,” illustreert de hoogleraar. Nogal wat Nederlanders grijpen regelmatig naar maagzuurremmers. Heeft u veel last van brandend maagzuur, overleg dan met uw huisarts of diëtist of er ook nog een andere oplossing is, zoals het aanpassen van uw voedingspatroon, minder drinken, afvallen of stoppen met roken.

### Blijf flirten

Ook een rijk sociaal leven zorgt voor een gezonde en gelukkige oude dag, komt uit meerdere onderzoeken naar voren. Zo toont een Taiwanese studie aan dat er een verband is tussen sterke familiebanden en geluk, saamhorigheidsgevoel én het ervaren van een betere fysieke gezondheid. En uit een Australische studie komt dat als ouderen dicht bij hun oude, vertrouwde plek wonen, ze automatisch vaker gaan wandelen en meer sociale contacten hebben. Ook de inwoners van de diverse Blue Zones in de wereld hebben aan sociale contacten geen gebrek. Zo houden op het Costa Ricaanse schiereiland Nicoya zelfs de alleroudsten nog van een flirt. Zij genieten volop van feestjes en wat *la pura vida* – het goede leven – ze te bieden heeft.

### Vind je ikigai

Inwoners van Japan, waaronder de Blue Zone op het eiland Okinawa, ontmoeten elkaar in zogenoemde Silver Human Resource Centers. De Japanse overheid creëert zelfs werkgelegenheid voor ouderen in die centra. Ze helpen ouderen aan werk: van het schoonhouden van parken tot administratief werk, oppassen en huiswerkbegeleiding. Japanners blijven zo tot op late leeftijd actief. En dat wordt als een belangrijk middel gezien om vitaal en gezond te blijven: de centra dragen ertoe bij dat ouderen betekenis blijven geven aan hun leven. *Ikigai* noemen ze dat. De Japanners hebben zeker een punt, zo blijkt ook uit de wetenschappelijke literatuur. In 2017 verscheen in het wetenschappelijke tijdschrift *Health Psychology Review* een groot metaonderzoek onder in totaal bijna 75.000 deelnemers. Hieruit bleek dat je je fysiek beter voelt als je leven betekenis heeft. Bewust leven en lang actief blijven is dus het devies, daar heb je meestal meer aan dan aan sterke genen. Achter de geraniums kruipen kan altijd nog als u écht oud bent – laten we zeggen: een eindje boven de honderd.



UIT DE PRAKTIJK

### ‘Trek er samen op uit, met vrienden en vriendinnen!’

Yvonne van der Horst (1947) is er nog lang niet aan toe om uitgeblust thuis te zitten. Haar leven is van 's morgens vroeg tot 's avonds rijk gevuld.

“Ik vind het belangrijk om fit en gezond te blijven want er zijn nog zó veel leuke dingen om te doen. Schilderen bijvoorbeeld, mooie reizen maken, of weer eens op skivakantie – als ik durf. In december heb ik met mijn man een prachtige treinreis gemaakt van Oslo naar Bergen.

Ik hou van lekker eten, maar het moet wel gezond zijn. We eten elke dag verse groente, meestal bereid in de stoomoven. En zo min mogelijk bewerkte producten. Verder beweeg ik veel. Op zaterdagmorgen loop ik met mijn Nordic Walking-groep door het bos en ik tennis twee keer per week. En dan wil ik elke bal raken! Ik ben heel fanatiek. Dat sporten doe ik niet alleen voor de gezondheid maar ook om in conditie en op gewicht te blijven. Dat laatste is best een uitdaging als je, zoals ik, van wijn en Franse kaasjes houdt. Mijn advies als je gezond oud wilt worden: doe geen boodschappen als je honger hebt want dan komen er gegarandeerd ongezonde dingen in je karretje. En koester je vrienden en vriendinnen; dan heb je altijd iemand op terug te vallen. En trek er samen op uit!”



### MEER LEZEN?

Een carrièreswitch op je 60ste. Op je 70ste met een snowboard de berg af. En als 80+’er op safari naar Afrika. Wie gezond oud wordt, kan z’n bucketlist blijven vullen. Volgens recent onderzoek moeten we in de toekomst de 115 kunnen aantikken. Alleen zijn de extra jaren die we erbij krijgen vaak niet onze beste. Niet echt handig op skivakantie of safari. Gelukkig kan het anders! De schrijvers van *Gezond naar 115* weten het zeker. Ze zijn op zoek naar het geheim van een lang, lang en gezond leven gegaan. Bestudeerden wetenschappelijk onderzoek en bezochten experts en ervaringsdeskundigen over de hele wereld. Eric Claassen, Lisette de Jong en Heidi Klijsen: *Gezond naar 115* (Prometheus, € 19,99)

**BOEK WINNEN!**  
Kijk op p. 112

# bezig blijven

Ga nooit met pensioen. En als het toch moet, doe het dan pas ver na je 65ste

SHIGEAKI HINOHARA

De Japanse arts **Shigeaki Hinohara** (1911 - 2017), een van de grondleggers van de moderne Japanse geneeskunde, was er heilig van overtuigd dat je zo lang mogelijk een zinvol bestaan moet blijven leiden. Zelf werd hij maar liefst 105 jaar en hij behandelde tot kort voor zijn dood nog patiënten.

## TE HARD SPORTEN MAAKT IMPULSIEF

Regelmatig bewegen is gezond maar overdrijf het niet. Te hard trainen put de spieren uit en vermindert de cognitieve controle in het brein. Hierdoor ga je impulsievere beslissingen nemen. Dat concluderen Franse onderzoekers na een studie onder mannelijke duursportatleten. De helft van de groep volgde drie weken een extra zwaar trainingsprogramma en raakte hierdoor licht overtraind. In cognitieve tests kozen ze vaker dan de niet-overtrainde atleten voor een directe beloning en niet voor een beloning die weliswaar groter was, maar waarvoor meer tijd nodig was om die te bereiken. Het onderzoek is onlangs verschenen in het vakblad *Current Biology*.

## BEWEGEN & ENERGIE-VERBRUIK

Een Sardijnse schaapherder (zie vorige pagina's) verbrandt met wandelen al gauw 490 kilocalorieën per dag. Zoveel verbruik je ook met ongeveer 120 minuten stevig wandelen, negentig minuten tuinieren of een uur stevig fitnessen.

490 KILOCALORIEËN =

### WANDELEN



### TUINIEREN



### FITNESSEN



# 72

Dat rapportcijfer geven Nederlanders hun eigen gezondheid.

BRON: ONDERZOEKSBUREAU KANTAR



## Afvallen? Eet hooguit 11 uur per dag

Vaak eten we de hele dag door, vanaf het opstaan tot het naar bed gaan. Dat komt al gauw neer op zo'n vijftien uur per dag, aldus onderzoekers van de Salk Institute for Biological Studies in Californië. Wilt u uw calorie-inname beperken, dan is het beter om die periode een stuk korter te houden. De onderzoekers lieten vrijwilligers met overgewicht een aantal weken bijhouden wat, wanneer en hoeveel zij aten. Degenen die tijdens het onderzoek de instructie kregen hooguit tien tot elf uur per dag te eten, vielen af.