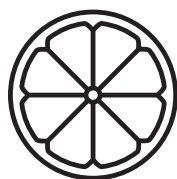


DR. IR. ERIC DE MAERTELEIRE

VEROUDERING AFREMMEN VIA VOEDING



LANG JONG EN GEZOND BLIJVEN

MANTEAU

© 2024 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12,
B-2060 Antwerpen en Eric De Maerteleire

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp: Armée de Verre Bookdesign
Omslagillustratie: bewerking van een beeld uit freepik
Opmaak binnenwerk: Dominic Van Heupen

Eerste druk augustus 2024

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

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van deze adviezen of uit een onecht gebruik van producten of supplementen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.

*De eindnoten bij dit boek vind je op:
www.standaarduitgeverij.be/veroudering-afremmen-via-voeding
of zijn op eenvoudig verzoek als pdf verkrijgbaar.*

ISBN 978 90 223 4104 9
D/2024/0034/68
NUR 860 / 740

Inhoud

Voorwoord.....	17
----------------	----

Het verouderingsproces.....	23
-----------------------------	----

Twaalf belangrijke factoren die het ouder worden beïnvloeden	25
1. Natuurlijke accumulatie van afvalstoffen.....	26
2. Genetische effecten.....	28
3. Hormonale effecten.....	31
4. Roken en drinken.....	31
5. Het voedingspatroon.....	33
6. Mentale alertheid en optimisme.....	34
7. Bewegen.....	35
8. Sociale factoren	36
9. Het natuurlijke bioritme.....	37
10. Een goed slaappatroon.....	37
Hoe beïnvloedt veroudering de slaap?.....	38
11. Chronische stress.....	39
12. Preventieve controles en vaccinaties.....	41

Welke rol kan voeding spelen in het gezond ouder worden?.....	43
---	----

Twee grote problemen: overvoeding en ondervoeding.....	43
Overvoeding.....	44
Wat is een goed gewicht en hoeveel calorieën hebben we dagelijks nodig?.....	46
Ondervoeding.....	49
Interactie veroudering en ondervoeding.....	49
Slecht werkend immuunsysteem	50
Sarcopenie.....	51
Eiwitten	52
Koolhydraten.....	53
Hoe kan ondervoeding worden herkend?.....	54
Vroeg geleerd is oud gedaan.....	56

Antioxidanten	57
Antioxidanten en veroudering.....	57
Antioxidantsupplementen en ziektepreventie.....	61
Superfoods	64
Kunnen 'superfoods' ons helpen?	64
Maar zijn superfoods eigenlijk wel gezond op zich?.....	65
Focus op een superbord in de plaats van op superfoods.....	67
Ultrabewerkte voeding: gevaarlijk of niet?	68
Wat zijn bewerkte en ultrabewerkte voedingsmiddelen?.....	68
Zijn ultrabewerkte voedingsmiddelen slecht voor ons?.....	70
Hoe kun je bezuinigen op ultrabewerkt voedsel?.....	74
Conclusie.....	75
De Nutri-Score	75
Wat is de Nutri-Score?.....	75
Hoe wordt de Nutri-Score berekend?.....	76
Wat zijn de voordelen van de Nutri-Score?.....	77
Wat zijn de nadelen van de Nutri-Score?.....	78
Kun je zelf de Nutri-Score berekenen van een product?.....	81
Doet de Nutri-Score de mensen gezonder eten?	81
Nuttige informatie over de Nutri-Score.....	82
Conclusies.....	83

Hoe hou ik mijn organen gezond? 85

Voeding en een gezond hart	86
Wat is het DASH-eetpatroon?	86
Welke voedingsmiddelen moet je eten?.....	87
Welke voedingsmiddelen en ingrediënten moet je beperken?	88
<i>Zout</i>	89
<i>Verzadigde vetten</i>	89
<i>Toegevoegde suikers</i>	90
<i>Alcohol</i>	91
Conclusies en aanbevelingen	91
Voeding en een gezonde lever	92
Leververvetting.....	92

Alcoholische leververvetting.....	93
Niet-alcoholische leververvetting.....	94
Zijn er producten die onze lever beschermen?	96
Koffie	96
Cacao.....	97
Groenten, fruit, thee en noten	98
Zink	98
Kan leververvetting worden teruggedraaid?.....	100
Conclusies en aanbevelingen	102
Voeding en gezonde longen.....	104
Welke voedingsmiddelen zorgen voor gezonde longen?	105
Noten	105
Appels.....	106
Tomaten.....	107
Vette vis	107
Broccoli	108
Bosbessen	108
Koffie	109
Groene thee.....	109
Kurkuma	110
Uien	110
Conclusies en aanbevelingen	110
Voeding en een gezonde prostaat.....	111
Wat is gunstig voor de prostaat?	112
Waar moet je voor uitkijken?.....	112
Conclusies en aanbevelingen	112
Voeding en gezonde ogen	113
Welke zijn de meest voorkomende oogandoeningen?.....	113
Maculadegeneratie.....	113
<i>Oorzaken en risicofactoren</i>	114
<i>Preventie</i>	114
<i>Voeding en AMD</i>	114
Cataract.....	114
<i>Oorzaken en risicofactoren</i>	115
<i>Preventie</i>	116
Welke voedingselementen houden de ogen gezond?.....	116
Luteïne en zeaxanthine	116

Vitamines	117
Vitamine A	118
Vitamine C	119
Vitamine E	119
Vitamine D ₃	119
Essentiële vetzuren	120
Zink	120
Kun je supplementen nemen om je ogen te beschermen?	121
Conclusies en aanbevelingen	122
Voeding en gezonde nieren	123
Wat is de functie van de nieren?	123
Tien adviezen om de nieren gezond te houden	124
1. Volg een gezond voedingspatroon	124
2. Gebruik weinig zout	124
3. Let op met eiwitten	125
<i>Hoeveel eiwitten moet je eten?</i>	127
<i>Wat zijn goede eiwitten?</i>	128
4. Drink voldoende	129
<i>Hoeveel moeten we drinken?</i>	129
5. Streef naar een gezond gewicht	130
6. Let op je bloedsuikergehalte	130
7. Drink niet te veel alcohol	131
8. Let op met kalium	131
9. Rook niet	132
10. Wees voorzichtig met pijnstillers	132
Conclusies en aanbevelingen	133
Voeding en een gezond darmstelsel	134
Wat is darmgezondheid en darmmicrobioom?	134
Waarom is darmgezondheid zo belangrijk?	136
Tekenen van een ongezonde darm	136
Welke factoren beïnvloeden de gezondheid van ons microbioom?	137
Darmgezondheid en voeding	137
1. Eet een vezelrijk dieet	137
2. Eet gevarieerd	139
3. Beperk ultrabewerkte voedingsmiddelen	139
4. Drink voldoende water	139
5. Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan polyfenolen	139
6. Eet langzaam	140

7. Eet gefermenteerd voedsel.....	140
Darmgezondheid en probiotische supplementen	140
Darmgezondheid en alcohol	141
Darmgezondheid en stress.....	141
Darmgezondheid en slaap	142
Darmgezondheid en beweging	142
Darmgezondheid en antibiotica.....	143
Conclusies en aanbevelingen	143
Voeding en gezonde hersenen.....	144
Welke voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de hersenen?	144
Groene bladgroenten.....	144
Vette vis	145
Bessen.....	146
Thee en koffie	146
Walnoten	147
Vitamine B11.....	147
Vitamine B12	148
Conclusies en aanbevelingen	149
Voeding en een gezonde schildklier	150
Welke voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de schildklier?	150
Jodium	150
Selenium.....	151
Zink	152
IJzer	152
Magnesium	152
Vitamine B12	153
Vitamine D3.....	153
Antioxidanten	153
Conclusies en aanbevelingen	154
Voeding en een jonge huid.....	154
Welke fenomenen versnellen het verouderingsproces van de huid?	156
Oxidatieve stress.....	156
Roken.....	157
Verminderde productie van oestrogenen	158
Hydratatie van de huid	158
Slechte slaaphouding.....	158
Welke voedingsfactoren versnellen het verouderingsproces van de huid?	159

Koolhydraten en vrije suikers	159
Vetten	159
Alcohol.....	160
Welke factoren remmen het verouderingsproces van de huid af?.....	160
Carotenoiden en anthocyanen.....	161
Catechines.....	162
Isoflavonen	163
Proanthocyanidines en procyanidines.....	163
Vitamine D ₃	164
Selenium.....	164
Ellaginezuur.....	165
Quercetine.....	165
Co-enzym Q10 (CoQ10).....	165
Vis-omega 3-vetzuren	169
Conclusies en aanbevelingen	169

Afremmen van ziekten 171

Hart- en vaatziekten	172
Wat kun je doen om je hart en bloedvaten gezond te houden?.....	173
Wat is atherosclerose?.....	173
Wat is cholesterol?.....	174
Hoe kun je het risico op hart- en vaatziekten verlagen via de voeding?	178
Koolhydraten	178
Vetten	179
Vezels.....	180
Fytosterolen.....	181
Cholesterol in de voeding.....	182
Alcohol.....	185
Magnesium.....	187
B-vitamines.....	187
Conclusies en aanbevelingen	188

Kanker	189
Kankerverwekkende stoffen in de voeding	190
Toegevoegde suikers en vetrijke voedingsmiddelen	190
Verbrande eiwitrijke voedingsmiddelen.....	191
Verbrande vetten	192
Beschimmeld voedsel	193

Rood en bewerkt vlees.....	193
Alcoholische dranken.....	194
Micropolluenten.....	194
Kankerwerende stoffen in de voeding.....	195
Welke dieet is het best in de strijd tegen kanker?.....	195
Voorbeelden van antikankerstoffen in de voeding.....	198
Interessante websites.....	199
Conclusies en aanbevelingen.....	199
Diabetes.....	200
Effect van de voeding.....	202
Wat is het diabetesdieet?.....	202
Koolhydraten en suikers.....	202
<i>Glycemische index (GI)</i>	203
<i>Hoe zit het dan met zetmeel?</i>	204
Vlees en vleeswaren.....	205
Suikeralcoholen.....	205
Suikervervangers.....	206
Zout.....	207
Anthocyanen.....	207
Alcohol.....	208
Tijdstip van eten.....	208
Diabetes en verlies van vitaminen.....	209
Welke maatregelen hebben de grootste impact op het ontstaan en de evolutie van diabetes type 2?.....	210
Nuttige websites.....	211
Conclusies en aanbevelingen.....	211
Osteoporose.....	214
Wat is osteoporose?.....	214
Samenstelling van de botten.....	214
Welke factoren zijn van invloed op osteoporose?.....	215
Erfelijkheid.....	215
Veroudering.....	215
Factoren gerelateerd aan de leefstijl.....	215
Effecten van de voeding.....	216
Calcium.....	216
<i>Hoeveel calcium hebben we nodig?</i>	217
<i>Welke voedingsmiddelen bevatten veel calcium?</i>	218
<i>Is het nemen van calciumsupplementen wel nodig?</i>	221

Vitamine D3.....	222
Magnesium	222
Fosfor.....	223
Kalium.....	224
Vitamine K	225
<i>Hoeveel vitamine K1 hebben we nodig?</i>	225
Vitamine C.....	226
Rol van eiwitten.....	226
Rol van suiker	227
Vitamine B12	227
Andere sporenelementen en mineralen.....	227
Zijn pruimen goed tegen osteoporose?	228
Ontstekingen en botafbraak	229
Conclusies en aanbevelingen	229
De ziekten van Alzheimer en Parkinson	231
De ziekte van Alzheimer.....	231
Wat is de ziekte van Alzheimer.....	233
Kan men alzheimer vroegtijdig opsporen?	234
Oorzaken van de ziekte van Alzheimer.....	234
Is er een erfelijk effect?	234
Deterministische genen.....	234
Risicogenen.....	235
Epigenetische effecten.....	237
Elementen uit de voeding die het risico op alzheimer verlagen.....	240
Vitamines van het B-complex	240
Vitamine D3.....	242
Vitamine C, E en K.....	242
Vis en omega 3-vetzuren.....	243
Een goede verhouding poly-onverzadigde vetzuren op verzadigde vetzuren.....	244
De samenstelling van de darmflora.....	246
Donkere chocolade	246
Choline.....	247
Magnesium	248
Zink	248
Bessen, appels en uien.....	249
Walnoten	249
Fosfatidylserine	249
Kurkuma	250

Koffie en cafeïne.....	250
Rode wijn	251
Olijven.....	252
Groene thee.....	252
Intermittent fasting	253
Elementen uit de voeding die het risico op alzheimer verhogen	253
De totale calorie-inname	253
Fructose.....	254
Transvetzuren.....	255
Sterk verhitte voedingsmiddelen	255
Niet voedingsgebonden factoren in relatie tot alzheimer.....	256
Luchtvervuiling.....	256
Een goed slaappatroon	257
Oefenen van de geest.....	258
Voldoende bewegen	258
Goede hartgezondheid	260
Is alzheimer een auto-immuunziekte?	260
De ziekte van Parkinson.....	261
Wat is de ziekte van Parkinson?.....	261
Oorzaken van de ziekte van Parkinson.....	262
Elementen uit de voeding die het risico op parkinson verhogen	268
Verhitte eiwitrijke voedingsmiddelen.....	268
De sporenelementen ijzer en mangaan	268
Plasticdeeltjes	269
Hoge cholesterolwaarden	269
Elementen uit de voeding die het risico op parkinson verlagen.....	269
Onverzadigde vetten	269
De lichaamseigen antioxidant co-enzym Q10.....	270
Vitamines van het B-complex en vitamine D3.....	270
Vitamine C en E.....	271
Krachtige natuurlijke antioxidanten	272
Koffie	273
Pro- en prebiotica.....	274
Conclusies en aanbevelingen	276

Vitamines en mineralen bij verouderen	281
Hoe krijg je de vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt?	282
Het voedingspatroon van de Belg	283
Hoe kunnen we dit probleem aanpakken?	288
Biologische beschikbaarheid van de elementen	293
Het effect van chronische stress	294
Wat is (chronische) stress?	294
De relatie chronische stress, mineralen en vitamines	295
Magnesium	296
<i>Is er een tekort aan magnesium in de voeding?</i>	297
<i>In welke voedingsmiddelen zit veel magnesium?</i>	299
Zink	299
IJzer	299
Vitamine B3	300
Vitamine B12	300
Omega 3-vetzuren	300
Conclusies met betrekking tot de relatie stress, mineralen en vitamines	301
Interferentie van medicatie	302
Geneesmiddelinteracties met vitamines en mineralen	302
Interactie tussen enkele veelgebruikte geneesmiddelen en voedingsstoffen	303
Interactie tussen medicatie en het vitamine D3-metabolisme	304
Conclusies	306
Nut van supplementen in enkele specifieke gevallen	307
Werking van het immuunsysteem	307
Werking van het brein	309
De epigenetische klok en veroudering	311
Zijn multivitaminesupplementen wel veilig in gebruik?	312
Conclusies: waarom supplementen nuttig kunnen zijn	313

De complexiteit van het menselijk lichaam en veroudering	316
Voedingsaanbevelingen	317
Wat zijn de meest recente voedingsaanbevelingen?.....	317
Vijf prioritaire praktische voedingsaanbevelingen	318
Zeven aanvullende praktische voedingsaanbevelingen.....	318
Extra aandachtspunten	319
Vasten.....	319
Multivitaminesupplementen.....	320
Wat is beter: dierlijke of plantaardige voedingsmiddelen?	321
Rol van antioxidanten	322
Ultrabewerkte voedingsmiddelen links laten liggen?	323
Gaan superfoods ons redden?	323
Levensstijlfactoren	324
Vijf belangrijke levensstijlfactoren volgens Harvard University	324
Aanvullende factoren voor een gezonde levensduur	326
Eindconclusies	329
Eindnoten	333

De eindnoten bij dit boek vind je op:

www.standaarduitgeverijbe/veroudering-afremmen-via-voeding
of zijn op eenvoudig verzoek als pdf verkrijgbaar.

Voorwoord

'The first wealth is health.'

RALPH WALDO EMERSON

Beste lezer,

Het wetenschappelijk onderzoek zit op vele vlakken in een stroomversnelling. Denk maar aan de enorme inspanningen die de voorbije vijf jaar zijn geleverd om een geschikt vaccin te vinden tegen het SARS-CoV-2-virus. Een staaltje topwetenschap. Ook in de natuurkunde worden baanbrekende zaken ontdekt: het bewijs van het bestaan van het Brout-Englert-Higgs-deeltje (het 'Godsdeeltje') in 2012 en het aantonen van zwaartekrachtgolven in 2015 zijn daar voorbeelden van. Het gaat snel.

Ook het onderzoek op het vlak van voeding staat niet stil en zit in een stroomversnelling. Waarom? Omdat iedereen moet eten en omdat men wil achterhalen welke voedingsmiddelen we wel of niet moeten eten om gezond te blijven of te worden. Het doorgronden van de mechanismen die hierachter zitten wekt de interesse van veel wetenschappers over heel de wereld en hun bevindingen worden in snel tempo gepubliceerd.

Onderzoekers ontdekken constant nieuwe zaken. Oude paradigma's gaan (gedeeltelijk) op de schop en nieuwe stellingen worden geponeerd. Het gevolg van deze dynamiek is dat zaken die we altijd voor waar hebben gehouden moeten worden bijgesteld en dat nieuwe bevindingen hun weg vinden en ons in de toekomst gezonder zullen houden. Twintig jaar geleden mochten we maar twee eieren per week eten, tien jaar geleden drie en nu alle dagen één. En als je het mij vraagt mag dat zelfs meer zijn. Kijk maar naar de Italiaanse Emma Moreno die alle dagen drie eieren at en tot op hoge leeftijd gezond is gebleven: de krasse dame is 117 jaar oud geworden en stierf in 2017. Wat ik wil zeggen is dat het 'eierverhaal' een mooi voorbeeld is van 'voortschrijdend inzicht' in het wetenschappelijk onderzoek.

Dat wil ook zeggen dat het boek dat ik hier geschreven heb een momentopname is, een foto, een stand van zaken anno 2024. Sommige zaken liggen vast en zullen wellicht niet meer veranderen. Iedereen weet bijvoorbeeld dat bij volwassenen de eiwitten in het lichaam bestaan uit twintig verschillende schakels, de aminozuren, en dat er hiervan negen essentieel zijn, dat wil zeggen dat we ze zelf niet kunnen aanmaken maar verplicht dienen op te nemen uit de voeding. Ook de structuur van ons erfelijk materiaal, het DNA, is opgehelderd. Ongeveer 5% van onze genen coderen voor de aanmaak van eiwitten en de andere 95% doen wat? Ja, wat? Daar is men helemaal nog niet uit. Er is nog werk aan de winkel. Het doet mij denken aan de natuurkundigen die zeggen dat slechts 5% van het heelal uit normale zichtbare materie bestaat, de rest is 'donkere materie' en 'donkere energie'. Maar vraag eens wat we ons moeten voorstellen bij deze twee laatste begrippen. Ook daar is nog veel denkwerk nodig, geschraagd door experimenten.

In mijn eerdere boeken – *Gezond eten, gezond ouder worden* (2019), *Hele en halve waarheden en complete onzin over voeding* (2020) en *Feiten en fabels over voeding en gezondheid* (2021) – heb ik verschillende van de onderzoeksdomeinen over voeding en gezondheid onder de loep genomen. Denk maar aan begrippen als telomeren, epigenetica, microbiom en hormesis. In dit boek ga ik dieper in op het effect van voeding op het verouderingsproces. En dit zowel op fysiek als op psychisch vlak. Ik denk dat iedereen het erover eens is dat in westerse landen de mensen te veel eten, dat overgewicht en obesitas hallucinante proporties aannemen en dat dit een van de redenen is waarom zoveel westerse beschavingsziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker, voorkomen. In 2022 waren wereldwijd 1 op de 8 mensen obees en dit gaat maar door in stijgende lijn. In België kampt 20% van de volwassenen en 8% van de jongeren met zwaarlijvigheid.¹ In 2023 had 16% van de 20-plussers in Nederland obesitas – dat is ruim drie keer zoveel als in 1981. Onze maatschappij en de evolutie naar een sedentaire levensstijl werken obesitas in de hand. Of, zoals een Nederlandse arts ooit zei: 'Eigenlijk is het een wonder dat er nog zoveel mensen mager zijn.' We moeten minder eten, maar wel de juiste dingen. Maar ook een ander fenomeen steekt de kop vooral bij ouderen op: te weinig eten. Dit leidt tot ondervoeding en kan de levenskwaliteit behoorlijk aantasten, zelfs de levensverwachting. Dit aspect van de voeding komt op verschillende plaatsen in dit boek aan bod. Sommigen reageren zeer fatalistisch op al dat breaking news over

voeding en redeneren in de zin van *'Being alive is bad for your health'* (Alleen al leven is slecht voor je gezondheid). Niet doen, je kunt heel veel doen om gezond ouder te worden en het verouderingsproces af te remmen. Waarom niet proberen?

Op het Franse eiland Corsica bestaat een mooi spreekwoord: *'On creuse sa tombe avec ses dents'* (Men delft zijn graf met zijn tanden). Wat eigenlijk wil zeggen dat heel veel mensen te veel eten voor wat ze werkelijk nodig hebben, overgewicht ontwikkelen en op die manier 'hun eigen graf delven'. Eten is een natuurlijke en biologische reflex – een kwestie van te overleven – maar moet toch serieus in toom gehouden worden, zeker in de westerse wereld met een overvloedig aanbod aan voedingsmiddelen. Wat zegt verouderingsfysioloog Sven Bulterijs ook weer: 'Dankzij de geneeskunde leven we langer, maar onze levensstijl kort dat leven weer in.'

Dus maar maniakaal beginnen afvallen, op welke manier ook? Dat nu ook weer niet. Er bestaan strikte en goed onderbouwde regels om op een gezonde manier af te vallen, maar geloof niet alle nieuwe hypes die met de regelmaat van een klok opduiken. Richard Carlson heeft ooit gezegd: *'If something sounds too good to be true, it probably is.'* Letterlijk: als iets te goed lijkt om waar te zijn, dan is het inderdaad 'te goed om waar te zijn'. Dat geldt beslist voor hypes over voeding, en al zeker over de zogenaamde superfoods.

Als een dieet of voedingspatroon veel resultaat belooft op korte termijn en zonder al te veel moeite, wees op je hoede want in de regel is het een valkuil die je na verloop van tijd gedesillusioneerd en vaak met veel extra kilo's achterlaat. Diëten is voor veel mensen heel moeilijk omdat het gericht is op de toekomst. Het is duidelijk een menselijk – en vooral dierlijk – trekje om in het nu te leven waarbij we geleid worden door fysieke en concrete gevoelens zoals veiligheid, genot, angst, troost en honger. De toekomst is abstracter en dat is een van de voornaamste redenen waarom mensen een dieet vaak niet volhouden: toekomstige doelen zijn minder aantrekkelijk dan het krijgen van een directe beloning. In de psychologie noemt men dit *temporal discounting*²: beter nu van iets genieten dan profiteren van toekomstige winst. Het is vergelijkbaar met het gedrag van veel mensen om hun geld nu uit te geven om van het leven te genieten dan te sparen voor de oude dag. Anders gezegd, je gezondheid bewaken ligt uiteraard in het nu, maar moet ook toekomstgericht zijn. Preventie, noemt men dat.

De Verenigde Naties (VN) hebben dit decennium uitgeroepen tot de *Decade of Healthy Ageing* (Het decennium van gezond verouderen). Als je tot de kern van hun boodschap doordringt, snap je wel waarom hun adagio is: 'Eet voeding gemaakt door de natuur, niet door mensen.' In de praktijk is dit om allerlei redenen niet altijd mogelijk. Ook de bewerkte voedingsmiddelen die op de markt zijn, zijn niet altijd slecht, integendeel. En als we alles uit de natuur zouden moeten halen om ons te voeden zou deze aardbol veel te klein zijn en zou de voedingsindustrie instorten, wat onzinnig is natuurlijk. Trouwens, het is niet omdat iets natuurlijk is, dat het niet schadelijk is – de bekende '*naturalistic fallacy*' van George Edward Moore. Maar toch is het goed om eventjes afstand te nemen van de manier waarop we nu eten. Alles een keer vanaf een afstand bekijken of met een helikopterperspectief om er een beter beeld van te krijgen. Wat zeggen de Fransen nu weer: '*Reculer pour mieux sauter*' (Eventjes achteruitgaan om beter te kunnen springen).

Op welke manier doet voeding ons verouderen of helpt ze om minder snel te verouderen? Dat is de kern van dit boek.

Wetenschappers beginnen beter in te zien welke factoren ons doen verouderen en welke rol de voeding hierin speelt. In dit boek heb ik geprobeerd deze rol te definiëren en aan te geven waar de problemen kunnen zitten bij het ouder worden maar, nog interessanter, wat je moet doen om deze problemen te minimaliseren. En we zijn beslist niet weerloos.

Na een korte beschouwing over welke factoren het verouderingsproces beïnvloeden, zal ik vooral focussen op de kwaliteit van de voeding, niet alleen qua samenstelling maar ook qua bewerkingen en qua tendensen met betrekking tot het aanbod (fastfood, conveniencefood, ultrabewerkte voeding...). Uiteraard komt mijn stokpaardje, het mediterrane voedingspatroon, ook aan bod. Dit alles wordt bekeken vanuit het standpunt van het afremmen van processen die tot veroudering leiden. Ik probeer bijvoorbeeld de vraag te beantwoorden: hoe moet onze voeding eruitzien als we onze huid lang jong en gezond willen houden? In die context bekijk ik ook de rol van de antioxidanten in de voeding, want daar bestaan veel misverstanden over. Zijn ze nu noodzakelijk of niet? En waarin vinden we ze terug? Ook de voedingsmiddelen die stevast in de media als superfoods worden bestempeld neem ik onder de loep. Bestaan er wel superfoods? En kunnen deze producten bij regelmatige consumptie veroudering afremmen en ziekten van ons afhouden?

Onder een andere invalshoek ga ik dieper in op de afzonderlijke organen in ons lichaam en hoe we die gezond kunnen houden. Altijd vanuit het oogpunt van de voeding, met soms een zijdelings sprongetje naar andere factoren. Wat is nodig om tot op hoge leeftijd een goed zicht te hebben, geen dichtgeslibde aders of een gezonde huid? En hoe houden we ons darmstelsel – ons tweede brein – gezond? En bestaat er een product om onze lever een fikse ‘kuisbeurt’ te geven?

Omdat ziekten ons, bijna per definitie, doen verouderen bekijk ik vervolgens de rol van de voeding in het ontstaan van een serie aandoeningen zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, osteoporose enzovoort. En uiteraard besteed ik aandacht aan de ziekten van Parkinson en Alzheimer, omdat beide ziekten aan een sterke opmars bezig zijn.

Kortom, je krijgt opnieuw een massa informatie over een aantal prangende vragen over voeding en veroudering. Zoals altijd steun ik op wetenschappelijk onderzoek, maar onthoud dat het in vele gevallen geen zwart-witverhaal is. Wetenschap is vragen stellen, antwoorden zoeken maar niet altijd vinden. Zoals Albert Einstein ooit zei: ‘Als we wisten wat we deden, was het geen onderzoek.’ Feit is wel dat wetenschappers gestaag maar zeker verbanden en mechanismen ontrafelen die ons op het goede spoor zetten. Het is onze taak, mijn taak om deze informatie naar jou over te brengen.

Dat is niet altijd eenvoudig. Er moeten immers vooroordelen worden overwonnen en vooral: de mensen moeten worden overtuigd dat een nieuw voedingspatroon – gesteund op de vele tips die ik geef in al mijn boeken – hen gezonder zal maken en langer zal doen leven zonder al te veel kwaaltjes. Ik hoop dat ik ooit een Kumbaya-moment mag meemaken: dat het gros van de mensen collectief gezonder eet en dus gezonder zal zijn en dat ik zal beseffen dat ik hier een steentje toe heb bijgedragen.

Is dit boek compleet? Absoluut niet en daar ben ik mij van bewust. Hier en daar heb ik keuzes moeten maken, maar dat is inherent aan het schrijven van een wetenschappelijk werk. Dus wees niet te streng, de kritiek neem ik er maar bij. Ik denk dikwijls aan de woorden van de beroemde Finse componist Jean Sibelius: ‘Let niet op wat de critici zeggen. Er is nog nooit een standbeeld aan een criticus opgedragen.’ Voor alle duidelijkheid: ik ambieer geen standbeeld, een woord van appreciatie doet bij mij al wonderen.

Aan het einde vind je, zoals ik altijd doe in mijn boeken, een serie praktische tips en eenvoudig uit te voeren maatregelen om veroudering af te remmen, maar ook om lang gezond te blijven. Het is niet zo moeilijk, maar het vergt soms een mentaliteitswijziging die, in het begin toch, eventjes wennen is. De betrachting die ik heb met alle boeken die ik tot hertoe heb geschreven is om jou gezond te houden of te maken. Laat je niet ontmoedigen door hier of daar een moeilijk woord of een complexe zin, ik probeer dit zo goed mogelijk uit te leggen. Als uiteindelijk de kernboodschappen zijn overgekomen, zal dit mijn grootste voldoening zijn. De bal ligt dan in jouw kamp om deze informatie om te zetten in de praktijk, in je dagelijkse voedingspatroon. Daar gaat wat tijd en vooral heel veel moed overheen, maar de beloning is groot: een beter, aangener en gezonder leven om je dan met de écht belangrijke dingen van het leven bezig te kunnen houden, zoals de harmonieuze relatie met mensen, dieren en planten. Daar ligt onze échte verantwoordelijkheid, wellicht ook de zin van ons leven. Of, zoals Fjodor Dostojewski ooit zei: 'Iedereen is verantwoordelijk voor alles tegenover iedereen.'

Het ga jullie allen heel goed.

Eric De Maerteleire
Augustus 2024