

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 17

Deel 1 - Het gouden venster

De eerste duizend dagen en ons vroege leven 43

Deel 2 - De achtbaanjaren

Puberteit en adolescentie 83

Deel 3 - De cycli van het leven

Volwassenheid 103

Deel 4 - Vermijd het schemergebied

Werken aan je levensspanne 129

Deel 5 - Naar een hoge leeftijd en daar voorbij! 171

Deel 6 - Gezondheid is de nieuwe rijkdom

Zo kun je rijk worden 207

Afsluitend 241

Noten 265

Verklarende woordenlijst 279

Meer bronnen voor nieuwsgierige lichamen 283

Dankwoord 285

Verantwoording illustraties 287

VOORWOORD

WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF

Toen ik opgroeide, gaven mijn ouders me een bijnaam die op zijn minst gedeeltelijk lief bedoeld was: *maestrina*, Italiaans voor ‘kleine lerares’. Ze noemden me zo omdat ik niets heerlijker vond dan mijn kennis delen over wat ik had geleerd. Ik deelde die zaken voortdurend met iedereen die maar wilde luisteren, of ze nu geïnteresseerd waren of niet. Zoals iedere ouder van jonge kinderen weet, zijn er dagelijks honderden ontdekkingen en nieuwe inzichten. Ik heb inmiddels zelf kinderen en ik kan me heel goed voorstellen hoe vermoeiend mijn eindeloze updates moeten zijn geweest. Mijn geliefde *nonna*, mijn oma aan vaderskant, zat in het onderwijs en droeg me op handen zoals ik ook haar op handen droeg. Vandaar dat ik dat etiket ‘maestrina’ koesterde, want het bracht me dicht bij haar. Ik schreef en vertelde ook graag verhaaltjes, waarin de hoofdrol meestal was weggelegd voor een van onze huisdieren. Ons huishouden had veel weg van een dierentuin. Terugkijkend lijkt het heel natuurlijk dat ik me als volwassene ging bezighouden met educatie over voeding en dat ik schrijf over wetenschap. Maar de echte inspiratie voor dit boek ontleen ik aan de mensen met wie ik werk.

In mijn werk als voedingsdeskundige wil ik mensen meer begrip bijbrengen voor het belang van een van onze dagelijkse behoeften: het voedsel dat we consumeren om in leven te blijven. Het belangrijkste aspect van mijn werk met cliënten is vaak de connectie herstellen met ons voedsel, het genot dat we eraan kunnen ontleen en de rol die het speelt. Niet als onze

vijand, maar als bondgenoot. Als voorlichter over voeding is het mijn voorrecht en mijn verantwoordelijkheid om te vertellen over de impact die ons dieet heeft op gezondheid, het vermogen om oud te worden en de ziekten die we oplopen. Ik ontmoet in mijn werk allerlei soorten mensen: studenten geneeskunde, scholieren, bezoekers van buurtcentra, journalisten, topmensen uit het bedrijfsleven en wetenschappers, mijn collega's.

Ik zit in mijn kantoor te luisteren naar een van mijn cliënten. Ze vertelt over haar dieet. Ik hoor haar zeggen dat ze elke dag van haar leven moe is, dat ze zichzelf niet herkent als ze in de spiegel kijkt. Ze denkt dat de perceptie die ze van zichzelf heeft en haar eigenlijke zelf twee verschillende mensen zijn. Ze voelt geen connectie met haar lichaam en geniet nooit van wat ze eet. Ze consumeert voedsel dat haar niet lichamelijk of geestelijk voedt. Ze heeft het gevoel dat haar lichaam haar voortdurend teleurstelt. Ze gaat naar de sportschool om een specifiek getal op een weegschaal te halen dat buiten haar bereik blijft. Dit is onze eerste sessie. Mijn hoofddoel is om haar te begrijpen, haar context en haar wensen. Ze gaat beginnen aan een vruchtbaarheidsbehandeling, een enorme emotionele, lichamelijke en financiële investering. Ik ben lid van haar team, een rol die ik zeer serieus neem.

Samen onderzoeken we hoe en waarom voedsel zo'n grote impact heeft op haar ovulatie, de kwaliteit van haar eitjes, het eventuele succes van haar vruchtbaarheidsbehandeling en de toekomstige gezondheid van haar en haar kinderen. Tijdens ons derde consult, enkele maanden na de veranderingen die ze heeft doorgevoerd, voelt ze zich al veel beter. Ze staat niet meer elke dag op de weegschaal, geniet voor het eerst in haar volwassen leven van eten en voélt zich beter in haar eigen lichaam. Haar bloedwaarden zijn verbeterd. Haar artsen zijn blij met haar vooruitgang en willen beginnen met de behandeling. Ik vertel haar over de invloed van haar menstruatiecyclus op

haar stofwisseling, bereid haar voor op de mogelijke bijwerkingen van de medicijnen die ze gaat gebruiken en stel haar gerust door te zeggen dat haar voedingsstatus zo sterk is verbeterd dat ze klaar is voor haar avontuur. Ze kijkt me aan en zegt met haar melodieuze Schotse accent: ‘Weet je, Fede? Je hebt mijn leven veranderd. Iedereen zou deze dingen moeten weten.’ Zo werd het zaadje geplant voor dit boek, dat al voorkwam op het lijstje met dingen die ik wilde doen als ik ooit volwassen zou worden. Het is geïnspireerd door mijn cliënten, met wie ik heb gewerkt in al hun levensfasen, en hun overweldigend positieve feedback over hoe bevrijdend ze het vonden om voeding te gebruiken als een instrument. Het is bemoedigend dat het onderzoek en de innovatie op het gebied van voeding volop in ontwikkeling zijn en de positieve effecten van voeding voor ons welzijn blijven versterken. Ik wil mensen helpen om een unieke gereedschapskit samen te stellen en op basis van gezonde dagelijkse voedingskeuzes te werken aan gezondheid en geluk op de lange termijn. Ik wil met name het belang van de levensloopbenadering uitdragen omdat we allemaal leven in een complex continuüm en ons in verschillende levensfasen druk maken om onszelf en onze dierbaren.

Een van mijn andere favoriete cliënten is een man van begin zestig. Zijn vrouw was bij me geweest en kreeg hem zo ver dat hij ook een afspraak met me maakte. Hij was aanvankelijk sceptisch over wat ik hem kon leren over een betere gezondheid door goed te eten. Het gezicht van mannen die in feite zijn gestuurd door hun partner is altijd vermakelijk. Ze zijn beleefd, maar geven geen krimp en zijn duidelijk niet van plan om het over de gezondheid van hun darmen te hebben. Deze man, afkomstig uit het gebied rond de Middellandse Zee, was erg gehecht aan zijn geliefde voedsel. Hij vond dat hij een prima gezondheid had voor zijn leeftijd en dacht mijn inzichten niet nodig te hebben. Maar de onderzoeksresultaten toonden aan dat er voor zijn specifieke doelstelling ruimte voor verbe-

tering was en we gingen samen aan de slag. Hij volgde mijn adviezen nauwgezet op en stopte zelfs na tientallen jaren met roken. Hij vindt het inmiddels heerlijk om dagelijks bonen en linzen te eten, een gedachte waar hij op dag één een vies gezicht bij trok. Zijn gezondheidsindicatoren zijn verbeterd op manieren waarop we geen van tweeën hadden durven hopen, en hij en zijn prachtige vrouw voelen zich veel beter en halen samen hun gezondheidsdoelen.

Ik heb van iedereen met wie ik heb gewerkt wel iets nieuws geleerd over mensen. Het is makkelijk om in de academische wereld te blijven en aspecten van de volksgezondheid te onderzoeken, de data van miljoenen mensen te analyseren, conclusies uit het bewijsmateriaal te trekken en interventies te bedenken die zouden moeten werken. In theorie weten we allemaal wat wel werkt en wat niet werkt: we moeten meer groente eten en genoeg slapen. Een groot deel van de wijsheid over voeding en diëten die van generatie op generatie wordt overgedragen, is wetenschappelijk goed onderbouwd. Overal ter wereld ligt de nadruk op dezelfde ideeën en waarheden: er gaat niets boven plaatselijk geteelde planten, onbewerkt fruit is gezond, je kunt allerlei voedsel langer bewaren als je het laat fermenteren, en een ontspannen avondwandeling (*passeggiata*) na de zelfbereide maaltijd, die in alle rust wordt gegeten met de hele familie, is een absolute must. Ik ben Italiaanse, dus veel van mijn voorbeelden komen uit die regio, maar ik zal parallellen trekken. Ik weet zeker dat mijn lezers er nog veel meer zullen vinden omdat ze overeenkomsten zien met hun eigen ervaringen en culturele achtergrond.

Het menselijk lichaam heeft me altijd gefascineerd. Ik weet nog dat ik als kind in de jaren negentig, toen ouders zich nog niet druk maakten om wat hun kinderen op schermen bekeken, een cartoon zag waarin de functies van het lichaam werden afgebeeld als stripfiguren. Ik keek gebiologeerd toe, verbijsterd als ik was over alles wat zich binnen in ons afspeelde. Ik was

nog heel jong en ging experimenteren met wat ik had geleerd door bijvoorbeeld een week lang niet mijn tanden te poetsen om te zien of ik gaatjes zou krijgen. (Dat gebeurde prompt, en een traumatisch bezoek aan de tandarts leerde me dat ik mijn lichaam beter moest verzorgen.) Ik prijs me gelukkig dat ik de eerste zeven jaren van mijn leven in Italië heb gewoond, in een voedselklimaat met veel extra virgine olijfolie en seizoensfruit en relatief weinig ultrabewerkt voedsel. Dat is helaas voor veel kinderen anders, vooral in het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten, waar vijftien procent van hun dagelijkse voedselinname bestaat uit ultrabewerkt voedsel.¹

Ultrabewerkt voedsel heeft onze supermarkten en krantenkoppen overgenomen. Er zijn tientallen studies gepubliceerd die de impact van ultrabewerkt voedsel op de gezondheid van verschillende leeftijdsgroepen en met het oog op specifieke gezondheidsuitkomsten onderzoeken. Er verschijnen steeds meer studies die laten zien welke componenten van ultrabewerkt voedsel de schadelijkste zijn. Er is bijvoorbeeld veel belangstelling voor emulgatoren en kunstmatige zoetstoffen, en er woedt een verhitte discussie over de vraag of de definitie van ultrabewerkt voedsel wel behulpzaam is. De kern van het argument is dat ultrabewerkt voedsel in fabrieken geproduceerd, voorverpakt voedsel is dat we thuis niet kunnen maken. Ik vind dat de definitie van ultrabewerkt voedsel irrelevant is omdat al het beschikbare bewijs onomstotelijk uitwijst dat het ongezond is. En dat terwijl die voeding verantwoordelijk is voor ruim de helft van onze dagelijkse energie-inname. Laten we dat spul liever uit de buurt van ons bord houden voordat we gaan kibbelen over de vraag of we witte bonen in tomatensaus moeten demoniseren. Witte bonen in tomatensaus zijn niet de populairste vorm van ultrabewerkt voedsel, dus het is niet productief om ons met die vraag bezig te houden.

Onze grootmoeders hadden over allerlei zaken gelijk. De wetenschap begrijpt elk jaar beter waarom bepaalde dingen wer-

ken: vezels in groenten zijn goed voor de flora in onze dikke darm en maken belangrijke chemische stoffen aan; voldoende slaap geeft ons lichaam en brein de kans om zich via het lymfevatensstelsel en het glymfatische systeem te ontdoen van ongewenste nevenproducten en gifstoffen; extra virgine olijfolie is het beste vet om te eten en om mee te koken omdat het beschikt over een unieke combinatie van gezonde vetzuren en een veel hogere hoeveelheid gezonde plantaardige chemische stoffen dan andere vetten en oliesoorten. Ik zal nooit vergeten hoe mijn oma haar neus optrok als ze de voorverpakte *schifzeze* (ongeveer te vertalen als ‘smerig spul’) zag die mijn broer en ik soms aten. Dan zei ze met veel handgebaren: ‘Eet toch echt voedsel als je trek hebt.’ Ze had gelijk, maar we consumeren tegenwoordig meer voorverpakt voedsel dan ooit tevoren.

Ik geef binnen de module LMAP (lifestyle medicine and prevention – leefstijl, geneeskunde en preventie) colleges aan studenten geneeskunde van Imperial College London. Dat dwingt me om creatief te blijven in mijn vermogen om epidemiologische data interessant te maken. Veel studenten dommelen weg als je woorden als ‘epidemiologisch’ en ‘data’ gebruikt, dus het is zaak om er een goed verhaal van te maken. Ik denk dat er wel degelijk belangwekkende redenen zijn om voeding een hoge prioriteit te geven: wereldwijd zou een op de vijf sterfgevallen kunnen worden voorkomen met betere voeding. Tachtig procent van de chronische ziekten zou voorkomen kunnen worden met aanpassingen van diëten en leefgewoonten. Dui-zelingwekkende getallen, vind je niet? Lees ze gerust nog eens. Geen enkele andere verandering van onze leefstijl kan het risico op sterven en ziek worden zo drastisch terugdringen voor de hele wereldbevolking. Hart- en vaatziekten, kanker en stofwisselingsziekten zijn de grootste moordenaars. De belangrijkste doodsoorzaken worden aangestuurd door drie factoren: sigaretten roken, een zittende leefstijl en ons voedsel. Ons dieet heeft betrekking op allerlei dingen en gaat veel verder dan

simpele voedingsstoffen en maaltijden. Het is een patroon van gedragingen en levensmiddelen dat van dag tot dag, van maand tot maand en in de loop van een leven verandert. Of we nu meer groente en fruit eten (goed idee) of meer bonen en peulen op ons bord scheppen (uitstekend!) of te veel alcohol drinken (niet goed) of fabrieksvoeding met veel zout en suiker consumeren (slecht), ons dieet is ook verweven met de tijd die we doorbrengen met vrienden en familie als sociale activiteit en is van invloed op hoe we omgaan met andere levende wezens en onze omgeving. Ons dieet is complex, nooit statisch; het evolueert mee met ons, als individuen, binnen gezinnen en gemeenschappen.

Ik heb levendige herinneringen aan de dozen met mueslirepen en flessen feloranje frisdrank die we kregen op mijn nieuwe school nadat we naar Londen waren verhuisd. Raar spul, vond ik, dat er helemaal niet uitzag als voedsel. Het was ook veel minder lekker dan de cakejes die ik in Italië altijd had gekregen, dus ik vond het onaantrekkelijke voedingsalternatieven. Ik heb enorm geboft met een voortreffelijke opleiding en schatten van ouders – mama was arts en wetenschapper op het gebied van regelgeving, papa was elektronisch ingenieur en uitvinder – die me de kans gaven mijn eigen keuzes te maken, ook al waren die licht afwijkend. Ik was dol op de bètawetenschappen, vooral biologie. Met scheikunde had ik minder affiniteit, maar onze relatie verbeterde toen ik farmacie ging studeren. Ik was ook dol op Engelse literatuur en geschiedenis. Ik vertikte het om die vakken te laten vallen, zodat ik eindexamen deed met talloze extra vakken, en ik had natuurlijk mijn liefde voor schrijven, wetenschap en leren.

De voedingswetenschap heeft een opwindend omslagpunt bereikt. Er is nog nooit zoveel belangstelling geweest voor de impact van voeding op onze gezondheid. We hebben onvoorstelbaar veel technologische hulpmiddelen en data tot onze beschikking die gedetailleerd laten zien wat ons uniek maakt.

Dankzij gebruiksvriendelijke apps kunnen we bijhouden wat we eten, de samenstelling van levensmiddelen begrijpen en bijhouden hoe we ons door onze dieetkeuzes gaan voelen, welke invloed ze hebben op onze gezondheid en hoe we het beter kunnen doen. Gepersonaliseerde voeding en begrip van de nuances van onze darmflora liggen binnen handbereik. De volgende grens is dat we al die draadjes samenvlechten tot een verhaal dat betrekking heeft op ons hele levensspectrum. Dit boek gaat over de fasen van dat spectrum, onze levensloop, en wat we weten over elk stadium. We maken kennis met de opwindende invloed van voedsel en hoe het ons kan helpen om tijdens alle transformaties van ons leven te blijven floreren.

In de tijd waarin ik studeerde en onderzoek deed, van mijn tienerjaren tot nu, heb ik veel kennis opgedaan en soms zelfs iets bijgedragen aan de wetenschap. Het is altijd mijn passie geweest om te communiceren wat ik heb geleerd. Ik wil graag iets doorgeven van de verwondering die ik voel als ik ontdek hoe onze lichamen werken, hoe we ze kunnen helpen en welke zaken in de loop der tijd onze gezondheid veranderen. Ik wil met dit boek de relatie tussen voedsel en ons lichaam toegankelijk maken, zodat iedereen een beter inzicht krijgt in de dingen die voor hem persoonlijk werken, en het genot en de kracht van voedsel weer voor zichzelf kan opeisen.