



DR. SERVAAS BINGÉ

**LANG
ZULLEN WE
LEVEN**

**WAT WERKT OM LANGER
ENERGIEK EN GEZOND TE ZIJN**

Lannoo

INHOUD

VOORWOORD: REIS NAAR DE TOEKOMST	7
INLEIDING: DE ZOEKTOCHT NAAR EEUWIGE JEUGD	11
HOOFDSTUK 1: EEN NIEUWE VISIE OP OUD WORDEN	17
Meer jaren aan het leven én meer leven aan de jaren toevoegen	19
HOOFDSTUK 2: HOE WE VEROUDEREN	33
Je ware leeftijd	33
Verouderingsfactoren	33
Drie mechanismes om ons DNA te beïnvloeden	36
Zoals het epigenetische klokje tikt...	38
Je biologische leeftijd berekenen	39
Inspiratie om langer gezond te blijven	51
HOOFDSTUK 3: EEN VERJONGINGSKUUR VAN TOP TOT TEEN	57
Een gezonde geest aan het stuur	58
De samenstelling van je lichaam	60
Een stevig skelet	64
Sterke spieren en gewrichten	67
De huid, spiegel van je leeftijd	72
Een weelderige haardos	77
Een fraai gebit	79
De zintuigen op scherp	80
Het hart, je levensmotor	82
Je darmmicrobioom	88
De longen als rustbrengers	92
De rol van hormonen	93
De schildklier, een inwendig gaspedaal	102
De lever, de filter van je onderhoudssysteem	102

**HOOFDSTUK 4: GEZOND VEROUDEREN DOOR
JE VOEDING** **107**

Vasten en caloriebeperking	109
De zin van vasten	112
Invloed van voeding op ontstekingen	122
Plantaardige voeding	124
Voeding uit pilletjes	130
Koolhydraten en bloedsuiker	135
Eiwitten en bouwstoffen	145
Vetten en oliën	150
Alcohol en overmatig gebruik	154

**HOOFDSTUK 5: NOG MEER LEVENSVERLENGENDE
ELEMENTEN** **159**

Slaap	159
Beweging	161
Stress en hormese	162
Medische ondersteuning en innovaties	164

HOOFDSTUK 6: LONGEVITY 2.0 **169**

DNA-schade herstellen	169
Een boost voor je eiwitten	171
Optimaal energie tanken	172
Plantaardige superstofjes	173
Over stamcellen en zombiecellen	174
Een kuur voor je immuunsysteem	175
Tot slot	176

HET 100-DAGENPLAN **179**

De opbouw van het plan	180
Hoe volg je dit plan?	181

Dankwoord	215
Referenties	219

DON'T COMPLAIN
ABOUT
GETTING OLDER
IT'S A
PRIVILEGE
DENIED TO MANY
MARK TWAIN

REIS NAAR DE TOEKOMST

Welkom in 2080. Het is dinsdag 19 november en twee dagen geleden vierde ik mijn 100ste verjaardag. Ik word wakker in mijn slimme huis. De gordijnen gaan vanzelfopen en mijn favoriete nummer begint te spelen. Monter stap ik op. Het bed maakt zichzelf op en stuurt mijn slaapgegevens door naar de interactieve gezondheidsmuur, waar ik mijn dagelijkse gezondheidscheck uitvoer. Maar eerst haast ik me naar het kleinste kamertje.

Het toilet analyseert mijn urine en past mijn supplementen- en voedingsplan lichtjes aan. Het kijkt ook mijn darmmicrobioom zorgvuldig na. Ik krijg het advies vandaag toch maar beter meer vezels te eten. Ik aanvaard de tip en bestel de juiste ingrediënten.

Ontbijten doe ik al lang niet meer. Ik ga naar de virtuele sportkamer met Charlie, mijn AI-gezondheidsbuddy. Hij ziet dat mijn spierkracht is afgenomen en stelt voor om een krachtraining te doen. Een goed idee, net als die afspraak bij een specialist voor stamceltherapie. Ik zweet me te pletter tijdens de workout en mijn maximale hartslag is 144. Daarna volgt een koude douche met minimaal waterverbruik. De badkamerrobot maakt een zalfje voor mijn huid met speciale peptiden en een stevig zonnebrandmiddel, want de UV-waarden zijn vandaag hoog en ik heb me gisteren al een beetje verbrand.

Mijn zelfrijdende auto brengt me naar de stad, waar ik een tentoonstelling bezoek met kunst uit mijn geboortjaar. Daarna lunch ik met een 106-jarige vriend. Ik eet een lichte salade die ik besprenkel met door ozon verrijkte olijfolie. Heerlijk!

Na de middag maak ik eerst een wandeling door de stad, naar een bankje in het park. Daar kom ik tot rust met een VR-meditatie. Geur en geluid brengen me in de ideale setting om de neuroplasticiteit van mijn hersenen te verbeteren. Ik mag dan wel 100 zijn, mijn hersenen blijven nieuwe verbindingen aanmaken en mijn grijze massa leert nog elke dag bij.

Vervolgens ga ik naar de film, waarvan ik het plot realtime kan kiezen. Dan keer ik naar huis terug, want te laat op de dag eten, voelt niet goed. Ik neem m'n microdoses hormonen en supplementen om mijn verouderingsproces stil te leggen. De

lichten doven langzaam en ik krijg het advies om na mijn avontuurlijke dag iets vroeger in bed te kruipen. In mijn slaapkamer daalt de temperatuur tot 18 °C. Ik haal een ouderwets boek tevoorschijn, lees nog een tiental pagina's en voel dan mijn oogleden zwaar worden...

Wat doet een dergelijk toekomstbeeld met je? Lijkt het je fijn om zo oud te worden of vind je het eerder eng? De meeste mensen met wie ik vooraf sprak over dit boek over ouder worden en langer leven, reageerden nogal terughoudend. Hun eerste reflex was vaak dat ze niet stokoud hoeven te worden, omdat ze geen zin hebben om weg te kwijnen in een tehuis met mensen die ze helemaal niet kennen. Ze zijn bang om hun onafhankelijkheid en bewegingsvrijheid te moeten inruilen voor een beperkter leven vol pijn en ziekte. Dat lijkt ook mij geen leuk vooruitzicht...

Maar wat als je je daar niet om hoeft te bekommeren? Wat als je kunt verouderen en toch fit, energiek en vitaal blijven? Dat is mogelijk. In wat volgt, zal ik die stelling zo goed mogelijk onderbouwen. Ik laat je zien hoe je lichaam veroudert en hoe jij zelf die veroudering kunt vertragen, tegenhouden en misschien zelfs omkeren via je levensstijl en met behulp van wetenschappelijke vooruitgang. Heb je daar twijfels over? Dat mag, tegenstemmen zijn gezond zolang de blik 'open' blijft. Ik wil je er alvast voor danken dat je dit boek ter hand hebt genomen. Wat je er ook uithaalt, ik hoop dat je er je voordeel mee doet. En dan gaan we samen koffiedrinken als we 100 zijn.

YOUTH IS THE
GIFT OF NATURE,
BUT AGE IS
A WORK OF ART

STANISLAW JERZY LEE

DE ZOEKTOCHT NAAR EEUWIGE JEUGD

Hoe oud kan een mens eigenlijk worden? Volgens de Bijbel is Methusalem, de opa van arkbouwer Noah, met zijn 969 jaar de oudste persoon die ooit geleefd heeft. Maar volgens de wetenschap gaat die eer naar de Franse Jeanne Calment. Zij werd maar liefst 122 jaar en 164 dagen oud. Ze overleefde twee wereldoorlogen, zag Parijs zonder en met Eiffeltoren, en maakte de komst mee van auto's, telefoons en vliegtuigen. Ze rookte totdat ze 117 was, en hield van chocolade en wijn. Toch bleef ze gezond en actief, fietste ze tot haar 100ste en woonde alleen tot haar 110de. Media en onderzoekers vroegen haar vaak naar haar geheim, maar ze gaf niet veel prijs. Humor had ze wel, want een van haar antwoorden luidde: 'Ik heb maar één rimpel en ik zit erop.'

De drang om – al dan niet eeuwig – jong te blijven, bestaat al sinds mensenheugenis. Dat vind je onder meer terug in de mythes en sprookjes van meerdere culturen. Mensen hebben door de eeuwen heen talloze pogingen ondernomen om jong te blijven. Sommigen gingen op zoek naar de mythologische bron of fontein van de eeuwige jeugd. Eén slok van het magische water zou je voor altijd jong en fris houden. Geen rimpels, geen grijze haren, gewoon eeuwig stralen.

Die fontein werd nog niet ontdekt, dus moesten we ons heil zoeken in allerlei middeltjes. Zo voegde Cleopatra melk en honing toe aan haar badwater. Volgens de hiërogliefen kreeg ze daar een stralende huid van. De Egyptenaren gebruikten ook olijfolie om hun huid te beschermen tegen de zon. De Grieken waren eveneens dol op olijfolie, maar dan vooral in de keuken. De Griekse filosoof Plato leverde overigens een van de oudste citaten over veroudering: 'Verouderen doen we allemaal, maar ziek worden hoeft daar niet zomaar bij te horen.' Hij was er, in 400 voor Christus, al van overtuigd dat gezond oud worden mogelijk was. Zijn leerling Aristoteles was het daar niet mee eens. Volgens hem waren mentale en fysieke aftakeling onvermijdelijk en vormde ziekte of sterven het eindpunt. Voorlopig lijkt hij gelijk te hebben gekregen.

In de 3de eeuw voor Christus was de Chinese keizer Qin Shi Huang zo bezeten om jong te blijven dat hij in een brief zijn volk opriep om het elixer van de

eeuwige jeugd te zoeken. In 1974 bleek die brief nog altijd te bestaan. De keizer zelf heeft minder lang geleefd. Omdat de zoektocht naar het elixir geen succes was, had hij zijn alchemisten gevraagd om onsterfelijkheidspillen te maken. Hij nam die vrolijk elke dag in, maar ze zaten bomvol kwik en dat metaal verlengt je leven niet, integendeel...

De Romeinse keizer Augustus was ook enigszins geobsedeerd, want hij zag zichzelf als eeuwig jong. Hij werd 77 jaar, maar eiste wel dat zijn standbeelden altijd een jonge versie van hem weergaven.

En toen kwam de Steen der Wijzen op de proppen – niet die van J.K. Rowling. In de 3de eeuw na Christus gingen alchemisten – in die tijd heksen en tovenaars – aan de slag met brouwsels en experimenten om de fameuze Steen der Wijzen te maken. Die zou ziektes genezen en je onsterfelijk maken. Hoewel die magiërs meer mensen de dood hebben ingejaagd dan onsterfelijk gemaakt, legden ze wel de basis van de moderne geneeskunde en wetenschap. Alchemie werd chemie en chemie werd farmacie. In sprookjes geloven heeft zo toch iets positiefs opgeleverd.

Voor de Spaanse ontdekkingsreiziger Juan Ponce de León liep de zoektocht naar eeuwige jeugd eveneens anders af dan hij had verwacht. In 1508 moest hij schatten zoeken op het eiland Puerto Rico. De plaatselijke bevolking was niet zo van hem gediend en verzong een fabel over de bron van de eeuwige jeugd, in de hoop dat Ponce de León zou vertrekken. Dat deed hij ook. Hij ging op zoek naar de bron en werd later met een pijl in z'n lijf teruggevonden.

Rond die tijd kwam ook een bleke, porseleinen huid in de mode. Daarvoor werden amandelolie, bijenwas en lood gebruikt. Maar ook het gebruik van dat metaal was geen goed idee voor de gezondheid.

In 1558 kwam het eerste antiverouderingsboek op de markt. De 35-jarige Italiaan Luigi Cornaro had allerlei gezondheidsproblemen. Zijn zoektocht om zichzelf te genezen bracht hem ertoe matig te leven en eenvoudig en weinig te eten. Hij schreef het allemaal neer in *Gesprekken over een sober leven*. Cornaro werd uiteindelijk 98, dus zijn ideeën waren blijkbaar zo gek nog niet.

Over de gekheid van de Fransman Charles-Édouard Brown-Séguard laat ik je zelf oordelen. Hij was een 19de-eeuwse arts die de geneeskunde veel goeds bracht, maar ook enkele bijzondere verjongingsexperimenten uitvoerde. Op een dag injecteerde hij zichzelf met teelbalextracten van jonge honden en cavia's. De inspuitingen waren pijnlijk, maar wel effectief. Hij werd mentaal sterker en helderder. De welgestelde Franse gemeenschap deed hem na, maar dat zette uiteindelijk weinig zoden aan de dijk. Brown-Séguard stierf vijf jaar na zijn experiment. Hem wordt het pionierswerk voor de ontdekking van

testosteron en hormoontherapie toegeschreven. Een van zijn opvolgers, dokter Frank Lydston, transplanteerde zelfs teelballen van bokken in mannen. Hij zou dat ook op zichzelf hebben uitgeprobeerd. Volgens de overlevering kreeg zijn grijze haar weer kleur, maar de zwart-witfoto's die ik van hem vond, kunnen dat niet bevestigen.

In de jaren 1930 kwam het verouderingsonderzoek in een stroomversnelling. Overal ter wereld ontstonden wetenschappelijke tijdschriften en antiverouderingsinstituten opgericht om het verouderingsproces te ontrafelen en het eventueel af te remmen. Leonard Hayflick, hoogleraar aan de Stanford University, deed in de jaren 1960 een belangrijke ontdekking, de zogeheten Hayflick-limiet. Die houdt in dat cellen zich maar vijftig keer kunnen delen en daarna is het er definitief mee afgelopen. Hayflick legde met die ontdekking de vinger op een belangrijk verouderingsprincipe. Nog in diezelfde jaren 1960 kwam de biologische klok ter sprake, een nieuwe manier om naar veroudering te kijken. Veroudering is geprogrammeerd in een inwendige 'klok' in het lichaam. Je kunt die niet uitzetten, maar wel vertragen.

Elizabeth Blackburn maakte in 1980 een grootse entree in de verouderingswetenschap met haar ontdekking van de telomeren. Dat zijn stukjes DNA die de uiteinden van de chromosomen bedekken, zoals de stukjes plastic aan het einde van een schoenveter. Telomeren beschermen de chromosomen tegen schade, maar worden in de loop van je leven korter. Als een telomeer te kort wordt, deelt een cel zich niet langer en gaat ze dood. Dat is de biologische verklaring achter de ontdekking van Hayflick.

Sindsdien volgen nieuwe ontdekkingen elkaar razendsnel op. Zo werden in 1990 de eerste genen gevonden die je helpen lang te leven. In 2000 bleek resveratrol, het geheime wapen van rode wijn, gelinkt te zijn aan lang leven. Nog steeds zijn wetenschappers in de weer om, op alle mogelijke manieren, muizen, wormen en fruitvliegjes langer te laten leven. Steeds meer nieuwe technologieën en inzichten om langer te leven helpen hen – en hopelijk straks ook ons – daarbij.

Hoewel het intussen duidelijk is dat mythes, sprookjes en magiërs geen realiteit zijn, hunkeren wij vandaag de dag in zekere zin nog altijd naar magische formules en toverdrankjes. De moeilijke woorden uit de wetenschap zijn het niet altijd oneens met de sprookjes. De medische wetenschap weet bijvoorbeeld dat schoonheidsslaapjes effectief zijn. Je hoeft uiteraard geen honderd jaar te slapen, zoals Doornroosje, maar slaap herstelt wel degelijk je huid en gaat symptomen

van veroudering tegen. Een kus van een knappe prins kan ook helpen, want ook liefde en geluk doen je jonger ogen. Maar de wetenschap biedt meer. Ze geeft ons formules en bestanddelen die in voeding en serums verwerkt worden. En zelfs de zaken die nog niet onomstotelijk bewezen zijn, kopen, smeren en slikken we graag...

In sprookjes strijden de helden vaak succesvol tegen vloeken en draken. De antiverouderingswetenschap vecht tegen de tijd. Ze valt aan met stamceltherapieën of extreme *biohacking protocols*, methodes om de mens te verbeteren. Maar kunnen wij het winnen van Moeder Natuur, die al zo lang bestaat en oneindig complex in elkaar zit?

En is het eigenlijk wel nodig om van ouder worden een strijd te maken? Het woord 'anti' in antiveroudering klinkt zo hard. Moet je tegen veroudering zijn of kun je haar omarmen en proberen te begrijpen wat er gebeurt als je ouder wordt, om vervolgens de nodige maatregelen te nemen? Een positief geformuleerd doel vergroot de kans op succes, omdat je focust op wat je wilt bereiken in plaats van wat je wilt vermijden. Je brein concentreert zich dan op constructieve maatregelen en oplossingen, niet op beperkingen en obstakels.

Het Engelse *longevity* is zo een positieve bewoording. Het komt van de Latijnse woorden *longus* en *aeuum* en betekent letterlijk 'lange levensduur'. In plaats van te vechten tegen ziekte, ga je aan de slag met je gezondheid. In plaats van te vechten tegen de tijd, dans je mee met de klok. Ik nodig je graag uit om in dit boek te ontdekken wat mogelijk is en mogelijk wordt als het gaat over gezond en lang leven.

AGING IS NOT
ABOUT HOW MANY
YEARS HAVE PASSED,
BUT HOW MUCH LIFE
YOU'VE EMBRACED

SOPHIA LOREN

EEN NIEUWE VISIE OP OUD WORDEN

Is oud worden een probleem? Eigenlijk niet. Niet verouderen is dat wel, want wie morgen niet ouder is dan vandaag, is dood. Mensen die jong sterven, en dus eeuwig jong blijven, hebben maar kort van het leven kunnen proeven. Dat is zonde. En dat is oneerlijk.

Op een begrafenis beseffen we elke keer opnieuw dat onze tijd eindig is. Maar we vergeten dat ook weer snel en voor je het weet, draai je opnieuw volop mee in de mallemolen van het leven. Over onze eigen dood denken we het liefst zo weinig mogelijk na. Wat dat betreft hebben we een stevig emotioneel beschermingsmechanisme.

Veel mensen zijn bang om oud te worden. Toch is verouderen een noodzakelijke voorwaarde om te leven. Dat is al het geval vanaf je geboorte. Kinderen willen meestal graag snel jaartjes bijtellen. Welk kind droomt niet van ‘later, als ik groot ben’? En tieners zien ook liefst meer jaren op de teller, omdat hun dat vrijheid en onafhankelijkheid geeft. Hoe spannend lijkt het niet om dingen te doen zonder de toestemming van je ouders? Het gevoel van vrijheid helpt ons om ons eigen pad te bewandelen. Twintigers en dertigers zijn minder bezig met hun leeftijd en stellen zich meer vragen over relaties, carrière, financiële onafhankelijkheid en de vrijheid om te kiezen wat ze echt willen doen. Maar wanneer je eenmaal veertig bent, begint het stilaan te dagen dat je hier niet voor eeuwig zult zijn. Je kunt het leven niet meer ophangen aan één grote toekomstdroom. De ‘Later’ uit het bekende liedje van Stef Bos vloeit steeds meer samen met het ‘Nu’. Je kunt nog steeds hard werken aan je eigen dromen. Of je werkt hard aan de droom van een ander. Dat begint door te wegen en je telt af naar de gouden jaren van je pensioen. Eindelijk is er dan de welverdiende rust en kun je genieten van het leven. Maar het leven beslist meer en meer mee... Je krijgt meer te maken met ziekte. Je verliest mensen van wie je houdt. En die gouden jaren verliezen razendsnel hun glimmende schijn. Op die manier is verouderen niet leuk. Daarom vinden velen 100 jaar of ouder worden geen al te leuk perspectief.

THERE IS NO ELEVATOR
TO SUCCESS,
YOU HAVE TO
TAKE THE STAIRS
ZIG ZIGLAR

HET 100- DAGENPLAN

Wie met dit deel van het boek begint, is gemotiveerd om aan de slag te gaan met alle informatie uit de vorige hoofdstukken. Daarom maak ik die graag tastbaar en praktisch via een plan dat loopt over honderd dagen. Elke dag krijg je een handige tip, een vraag of een taakje. Je kunt er zelf over reflecteren, keuzes maken en actie ondernemen. De levensstijl om gezond ouder te worden is voor iedereen anders. Het plan helpt je om die van jou te ontdekken en uit te voeren.

Ga aan de slag met het plan, wees kritisch, breid het uit en zoek dingen op waarover je meer wilt weten. Ik hoop dat je na honderd dagen veel nieuwe gewoontes in je leven hebt ingebouwd. De gedragsverandering die je dan hebt bereikt, is iets moois en iets om trots op te zijn. Je gedachten en gewoontes zitten immers stevig verankerd in je brein. Maar dat brein kan veel en snel leren. Je hersenen kunnen nieuwe verbindingen leggen, waardoor nieuwe gewoontes ontstaan. Dat heet neuroplasticiteit. Om die nieuwe zenuwbaantjes te leggen, is een periode van minstens 21 dagen nodig. Daarna wordt een vaak herhaalde actie of gedachte een gewoonte die je alsmaar automatisch uitvoert en je steeds minder moeite kost.

DE OPBOUW VAN HET PLAN

Elke dag van de week staat in het teken van een belangrijk aspect van de anti-verouderingsleefstijl. Honderd dagen lang 5 tot 10 minuten aandacht besteden aan je gezondheid – iets meer dan zestien uur in het totaal – is maar klein bier in vergelijking met de extra jaren die ze je kunnen opleveren. Dat lijkt een eerlijke deal. Hoe zijn die aspecten nu verdeeld over de week?

Zingeving op zondag

Zingeving is onmisbaar is om gezond te verouderen. Het geeft richting en betekenis aan elke dag. Ga op zoek naar je persoonlijke drijfveren.

Vasten op maandag

Vasten helpt bij celvernieuwing en gewichtsoptimalisatie, en verlengt je leven. Leg de basis voor dat herstelproces. Begin met heel rustige aanpassingen en gebruik de vele tips.

Beweging op dinsdag

Beweging en sport activeren je mechanismen om lang te leven. Optimaliseer je dagelijkse beweging en bouw gestaag voort aan een routine die krachttraining, cardiotraining en lenigheid omvat.

Voeding op woensdag

Voeding kan je veroudering versnellen of vertragen. Scherp je praktische vaardigheden aan. Die gaan van boodschappen doen over de organisatie van je keuken tot gezonde eetgewoontes, kleine kneepjes en lekkere recepten.

Routines en ritme op donderdag

Routines helpen om taken te automatiseren en maken mentale ruimte vrij voor de belangrijke dingen des levens. Dat gaat van een energieboost in de ochtend tot een rustgevende avondroutine. Neem die routines onder de loep.

Stressloos op vrijdag

Chronische gezondheidsproblemen vinden vaak hun oorsprong in chronische stress. Verhoog daarom je veerkracht en werk aan een positieve levenshouding.

Relaties op zaterdag

Een sterk sociaal netwerk maakt je gelukkig. Zaaï verbondenheid, waardering en steun. Je bent het gemiddelde van de mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt, dus kies die cirkel van mensen bewust en geef ook hun de kansen om te groeien.

HOE VOLG JE DIT PLAN?

Het plan is zo opgesteld dat het elke dag maar enkele minuten van je tijd vergt. Je kunt het dag na dag volgen. Maar je mag ook heen en weer springen, een marathonsessie rond zingeving doen of alle recepten in één keer maken. Jij kunt ook mij nog helpen. Als je succes ervaren hebt of een idee hebt dat je niet in het plan terugvindt, deel het gerust via de sociale media met de hashtag #langzullenweleven. Ik lees mee, sta altijd open voor nieuwe ideeën en probeer ook graag eens iets nieuws.

De hiernavolgende adviezen zijn alleen maar geschikt voor gezonde volwassenen, vanaf 18 jaar of ouder. Heb je speciale medische behoeften of ben je jonger dan 18, praat dan eerst met je zorgverlener. Dat geldt in het bijzonder voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een algemene of chronische aandoening die medische controle vereist.

DAG 1 – ANALYSEER JE DRIJFVEREN

Wat motiveert je precies? Noteer drie dingen die je wilt veranderen in je leven.

Wat wil je veranderen?

1. _____
2. _____
3. _____

Gebruik voor elke verandering die je opschreef, de vijf-keer-waarom-techniek. Als je jezelf vijf keer achter elkaar een waarom-vraag stelt, graaf je dieper naar je kerndrijfveren.

Wat wil je veranderen?

Waarom is dat belangrijk voor je?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

DAG 2 – METEN IS WETEN

Mensen die zich regelmatig meten en wegen, kunnen makkelijker hun optimale gewicht behalen en behouden. Weeg jezelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag, bijvoorbeeld 's ochtends, want dan is je gewicht nog niet beïnvloed door eten of drinken. Noteer je metingen of houd ze bij in een app.

Gewicht: _____ kilogram

Lengte: _____ meter

BMI (Body Mass Index)

Zie ook p. 61

BMI = gewicht (in kilogram) / kwadraat van lengte (in meter)

Referentiewaarden

- ondergewicht = BMI < 18,5
- normaal gewicht = BMI 18,5 - 24,9
- overgewicht = BMI 25 - 29,9
- obesitas = BMI ≥ 30

WHR (Waist-to-Hip Ratio)

Deze verhouding tussen je taille en heupomtrek geeft aan hoe je vet verdeeld is over je lichaam.

WHR = taille (in centimeter) / heupomtrek (in centimeter)

1. Taille op het smalste punt, meestal net boven de navel: _____ cm.
2. Heupomtrek op het breedste punt van je heupen: _____ cm.

Referentiewaarden

- vrouwen: WHR > 0,85 = verhoogd gezondheidsrisico
- mannen: WHR > 0,90 = verhoogd gezondheidsrisico

Bespreek afwijkende waarden met je zorgverlener. Welke verandering zou je helpen om binnen drie maanden een lager cijfer te halen? Wat is vandaag haalbaar? Ben je gemotiveerd om te veranderen?

DAG 3 – MAAK EEN AFSPRAAK VOOR EEN SPORTKEURING

Een sportkeuring is een medische check-up om te bepalen of je veilig kunt sporten. Zo voorkom je blessures, gezondheidsproblemen en een plotse dood. Tijdens een sportkeuring onderzoekt een arts je algemene gezondheid, je hart- en longfunctie en je bloeddruk, en wordt een ECG (hartfilmpje) gemaakt. In België kun je terecht bij sportartsen, in Nederland bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) en sportartsenpraktijken. Het is een goed idee om dat jaarlijks te doen. Meer info vind je bij sportkeuring.be (Vlaanderen) en thuisarts.nl/medische-keuring/ik-wil-sportmedisch-onderzoek-laten-doen (Nederland).

DAG 4 – DE TIEN GEBODEN VAN VOEDING

Eet niet de hele tijd en niet te veel.

Dat leidt tot calorierestrictie, autofagie (zie p. 114) en rustperiodes voor je darmen en energiesysteem.

3. Eet tegen inflammaging.
Ontstekingsremmende voedingsmiddelen, zoals bessen, groene bladgroenten, noten, zaden en olijfolie, helpen om veroudering en ziekten te vertragen.
4. Eet voor je darmmicrobioom.
Als jij je darmbacteriën voedt met vezels, voeden zij je met energie en gezondheid.
5. Kies voor plantaardige eiwitbronnen.
Plantaardige eiwitten, zoals peulvruchten, tofu, tempé, noten en zaden, ondersteunen je spieropbouw zonder nadelige effecten.
6. Eet gevarieerd en kleurrijk.
Hoe meer variatie er in je voedingspatroon zit, hoe meer je het totaalpakket van voeding benut, zoals vitamines, mineralen, fytonutriënten...
7. Vermijd suikerpieken.
Voeding die je bloedsuiker laat pieken, activeert groeifactoren die je sneller doen verouderen.
8. Blijf weg van ultrabewerkte voeding.
Vermijd niet alleen voeding die industrieel bewerkt is, zoals magnetronmaaltijden, fastfood en suikerrijke snacks, maar ook voeding die je zelf bewerkt, zoals gebakjes met verfijnde suikers of voeding die je frituurt.
9. Beperk dierlijke producten.
Dierlijke producten bevatten groeifactoren en oxidatieproducten, zoals AGE's, en beïnvloeden je epigenetica.