

Dr. LEN DE NYS

WAAR ROOK IS,
IS **VUUR**

Voorwoord	13
------------------	----

Introductie	15
--------------------	----

Mijn verhaal	15
--------------	----

Wat ik heb geleerd over de invloed van levensstijl op chronische aandoeningen, ontsteking en gezondheid	19
---	----

DEEL 1

Ontsteking begrijpen

Wat is ontsteking?	25
---------------------------	----

De geschiedenis van ontsteking	27
--------------------------------	----

Rol van het immuunsysteem bij ontstekingsprocessen	28
--	----

Acute ontsteking	29
------------------	----

Chronische ontsteking	30
-----------------------	----

Waarom is chronische ontsteking slecht voor je lichaam?	33
---	----

Verschillen tussen vrouwen en mannen	36
--------------------------------------	----

Oorzaken en triggers van chronische ontsteking	40
---	----

Hoe voeding ontstekingen beïnvloedt	41
-------------------------------------	----

De rol van vetweefsel	42
-----------------------	----

Je darmflora als bondgenoot	42
-----------------------------	----

Bloedsuikerspiegel	43
--------------------	----

Kan stress ontsteking veroorzaken?	43
------------------------------------	----

Langdurige blootstelling aan toxines	47
--------------------------------------	----

Blootstelling aan vervuilende stoffen	48
---------------------------------------	----

Insecten, parasieten, virussen en bacteriën	50
---	----

Bewegen is essentieel	52
-----------------------	----

Slaap als ontstekingsremmer	54
-----------------------------	----

Genen en ontstekingen	56
-----------------------	----

De invloed van vroege ontwikkeling en omgeving	58
--	----

Wat kun je zelf doen?	59
-----------------------	----

Kleine stappen, groot effect	60
------------------------------	----

Eenzaamheid, een vergeten factor voor chronische ontsteking	60
Conclusie	61
Chronische ontsteking als onderliggende oorzaak van chronische aandoeningen	62
Waarom je stofwisseling belangrijk is voor je immuunsysteem: het metabool syndroom	63
De rol van chronische ontsteking bij hart- en vaatziekten	65
Hoe ontsteking bijdraagt aan verstopte bloedvaten	67
Kanker en chronische ontsteking	68
Chronische aandoeningen van de lagere luchtwegen	74
Alzheimer en dementie	74
Diabetes	77
Hoe diabetes type 2 ontstaat en mogelijk kan worden teruggedraaid	78
Kun je diabetes type 2 omdraaien?	79
Vet verliezen op de juiste plekken	80
Auto-immuniteit	83
Wat is een opflakkering?	84
Emotionele trauma's en ontstekingen	85
Het auto-immuunspectrum	88
MS en het auto-immuunspectrum	90
Darmklachten	92
IBD: de ontstoken darm	92
Lekke darm (leaky gut)	94
PDS: prikkelbare darm	96
Inflamm-aging	97
Hoe ontstaat <i>inflamm-aging</i> ?	102
Kun je iets doen tegen <i>inflamm-aging</i> ?	102
Levensstijlpraktijken uit de Blue Zones	103
Rugpijn	104
Voedingsaanpassingen bij rugpijn	106
De wisselwerking tussen chronische ontsteking en mentale gezondheid	108
Innovatieve behandelingsmethoden	109
Conclusie	112

DEEL 2

Ontsteking aangepakt

Het detecteren van chronische ontsteking	117
Uitdagingen bij de detectie	117
Waarom jouw verhaal belangrijk is voor je gezondheid	119
Zelfevaluatie: vragen die je jezelf kunt stellen	119
Hoe zorgverleners je lichaam onderzoeken	124
Wat je bloed vertelt over ontsteking	125
Belangrijke ontstekingsmarkers	125
Conclusie	128
Medicatie en/of gezonde gewoonten	129
Van niet ziek naar optimaal gezond	130
Conventionele geneeskunde: snelle oplossingen en brede bereikbaarheid	132
Functionele geneeskunde: persoonlijke gezondheid en duurzame oplossingen	134
Complementaire therapieën: de harmonie van natuur en welzijn	135
Conclusie	137

DEEL 3

De oplossing: G.E.Z.O.N.D. L.E.V.E.N.

G.e.z.o.n.d. l.e.v.e.n.: Gezond eten	144
Eenvoudige aanpassingen geven de grootste winst	144
Anti-inflammatoire diëten: wetenschappelijke resultaten	145
Het mediterrane dieet	146
Het DASH-dieet	146
Het MIND-dieet	146
Het ketogene dieet	147
De rol van vetten: mythes en werkelijkheid	148
Mythe 1: alle vetten zijn slecht voor je	148
Mythe 2: omega-6-vetzuren zijn ontstekingsbevorderend	153

Mythe 3: je moet alle vetten vermijden als je wilt afvallen	155	g.e.z.o.N.d. l.e.v.e.n.:	
Gezond koken met vetten	156	No one-size-fits-all	186
Vlees, vis en zuivel: wat zijn de gezonde keuzes?	156	Stap voor stap in balans	187
Voedingswaps voor het verminderen van chronische ontsteking	158	Stap 1: schadelijke invloeden herkennen en elimineren	187
Top 10 beste voedingsmiddelen (anti-inflammatoir)	159	Stap 2: herstel en ondersteuning	187
Top 10 slechtste voedingsmiddelen (pro-inflammatoir)	160	Stap 3: duurzame gezondheid behouden	188
Conclusie	163	Gepersonaliseerde voeding	188
g.E.z.o.n.d. l.e.v.e.n.: Exercise	164	Het 80/20-principe	189
Hoeveel beweging heb je nodig?	164	Het eliminatiedieet	189
Doorbreek langdurig zitten	165	Gepersonaliseerde geneeskunde	192
Lichaamssamenstelling	167	Conclusie	192
Sabotage door ontsteking	169	g.e.z.o.n.D. l.e.v.e.n.:	
Conclusie	169	Doelgerichte gewoonten	193
g.e.Z.o.n.d. l.e.v.e.n.: Zen	170	Het SMART-principe: doelen die werken	193
Strategieën tegen stress	171	Tiny Habits: kleine stappen, grote resultaten	194
Lichaamsbeweging	171	Vier je successen	195
Tijd voor jezelf (me-time)	172	Omgaan met slechte gewoonten	196
Green-time in plaats van screen-time	172	Een ontstekingsremmend dagprogramma	197
Digitale detox	172	Conclusie	198
Ademhaling en stressreductie	173	g.e.z.o.n.d. l.e.v.e.n.: Levensstijlaanvullingen	199
Mindfulness en meditatie	174	De rol van supplementen in een gezonde levensstijl	199
Conclusie	176	Sauna's en ijsbaden: oude wijsheid, moderne wetenschap	203
g.e.z.O.n.d. l.e.v.e.n.: Optimale slaap	177	Infrarood lichttherapie	206
Wat is je circadiaanse ritme?	178	Essentiele oliën: natuurlijke hulp bij ontstekingen	207
Strategieën en tips	180	Conclusie	209
Strategie 1: licht	180	g.e.z.o.n.d. l.E.v.e.n.:	
Strategie 2: voeding	182	Eten voor je darmbacteriën	210
Strategie 3: beweging	182	Het darmmicrobioom per levensfase	210
10-3-2-1-0	183	De eerste 1000 dagen: de basis wordt gelegd	211
De kracht van een goed slaapritueel	184	Volwassenheid: stabilisatie en onderhoud	211
Conclusie	185	Oudere leeftijd: de kwetsbaarheid stijgt	211
		Het belang van balans	212
		Feestmaal 1: resistent zetmeel	216
		Feestmaal 2: fytochemicaliën	217
		Feestmaal 3: helemaal niets eten	219

Conclusie	220
g.e.z.o.n.d. l.e.v.e.n.: Voedselallergieën en intoleranties	221
Allergie vs. intolerantie: wat is het verschil?	221
Glutengevoeligheid en coeliakie	223
Conclusie	225
g.e.z.o.n.d. l.e.v.E.n.:	
Eliminatie van toxines	226
Hoe ontgift je lichaam?	226
Levensstijlaanpassingen voor een natuurlijke detox	227
Verminder je blootstelling aan schadelijke stoffen	228
Conclusie	229
g.e.z.o.n.d. l.e.v.e.N.:	
Natuurlijke leefomgeving	230
De rol van natuurlijke omgevingen	230
Te weinig blootstelling aan microben: een moderne uitdaging voor ons immuunsysteem	231
Luchtkwaliteit	232
Waterverontreiniging	233
Natuur en mentale gezondheid	233
Conclusie	234
Weekmenu en trainingsprogramma	
Weekmenu	239
Trainingsprogramma	243
Samenvatting en aanvullende tips	246
Conclusie	246

Slot	248
Luistertips podcast LifeMe	250
Referentielijst	255

Voorwoord

Wat ons bijzonder raakt, is hoe Len je aanspreekt op een eerlijke, menselijke toon. Het voelt alsof je luistert naar een goede vriend – iemand die toevallig alles weet over ontstekingen en je zachtjes aanmoedigt om jezelf op de eerste plaats te zetten. Zijn verhaal raakt ons diep. Toen wij zelf geconfronteerd werden met fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom, ontdekten we hoe belangrijk het is om bewust voor je eigen welzijn te kiezen. Het was een keerpunt, net zoals dit boek dat voor jou kan zijn.

Len neemt je mee op een fascinerende reis door een wereld die je misschien liever vermijdt: ontstekingen. Maar wees gerust, dit boek is geen medisch handboek waar je urenlang door moet ploeteren. Hij maakt complexe zaken begrijpelijk en vertaalt ze naar praktische tips die je vandaag al kunt toepassen.

Wat dit boek uniek maakt, is dat Len zijn kennis koppelt aan zijn eigen ervaringen. Hij begrijpt hoe overweldigend het kan zijn om met onduidelijke gezondheidsklachten te leven. In plaats van te focussen op symptoombestrijding, nodigt hij je uit om naar het grotere geheel te kijken. Voeding, beweging, slaap en stress – alles hangt samen. En het mooie? Je hoeft het niet perfect te doen. Elke kleine stap is een stap vooruit.

Met onze liefde voor gefermenteerde groenten weten we dat een gezonde darmflora meer is dan alleen een biologische bonus; het is een sleutel tot zowel lichamelijke als mentale veerkracht. Het past perfect in Lens bredere verhaal over ontstekingen, balans en welzijn.

Terwijl je dit boek leest – misschien met een kop thee of een notitieboekje naast je – ontdek je niet alleen hoe je ontstekingen kunt aanpakken, maar ook hoe je meer balans en vreugde in je leven brengt. Begin gewoon waar je nu bent. Zoals Len zegt: elke stap telt.

Dit boek is een cadeau aan jezelf, een gids om het beste uit je gezondheid te halen zonder jezelf voorbij te lopen. Laat je inspireren, stel vragen, en – bovenal – wees lief voor jezelf.

Met bewondering en een glimlach,
Marta & Joanna Klejman

Introductie

Mijn verhaal

Kort na mijn afstuderen als kinesitherapeut, op een zonnige zomerdag, stond ik aan het begin van een nieuw hoofdstuk in mijn leven. Ik herinner me het gevoel van voldoening en trots dat ik had na jarenlang studeren. Ik was klaar om alles wat ik had geleerd toe te passen en anderen te helpen hun gezondheid te verbeteren. Mijn droom was om een actieve, betrokken kinesitherapeut te zijn, die mensen niet alleen van hun pijn verlost, maar ook een nieuw perspectief op gezondheid kan geven. Maar al snel na die vreugdevolle dag liep alles anders dan verwacht. Wat een veelbelovende start had moeten zijn, werd overschaduwd door een vijand die ik niet had zien aankomen: chronische rugpijn.

De eerste signalen waren subtiel. Af en toe voelde ik een lichte stijfheid in mijn onderrug, vooral 's ochtends bij het opstaan. Als ik volleybalde, mijn favoriete sport, had ik soms wat pijn na een training, maar het was nooit ernstig. Zoals velen nam ik die signalen niet serieus. Ik dacht dat het gewoon bij de inspanning hoorde en wel weer weg zou gaan. In het begin nam ik dagelijks een ibuprofen of andere NSAID's (ontstekingsremmende medicijnen) om de pijn te verlichten en door te kunnen gaan met mijn werk en sport. Het leek een eenvoudige oplossing. Als de pijn terugkwam, nam ik gewoon een pil en kon ik weer verder. Ik onderdrukte zo weliswaar de symptomen, maar zonder te kijken naar wat er werkelijk aan de hand was.

Na verloop van tijd werd de pijn steeds erger. Na een jaar kon ik 's ochtends nauwelijks uit bed komen zonder eerst een pijscheut door mijn rug te voelen. Het was zo erg dat ik mijn kleren op een verhoging moest klaarleggen, zodat ik niet hoefde te bukken om me aan te kleden. Het dage-

lijkse leven werd een strijd. Elk moment van de dag voelde ik de pijn, en 's avonds, als ik eindelijk rust probeerde te vinden, had ik vaak tranen in mijn ogen van de pijn. Ik kon niet begrijpen hoe mijn lichaam, dat altijd zo sterk had gevoeld, me nu in de steek liet.

Ik ging naar verschillende dokters, in de hoop een oplossing te vinden. Ze schreven me meer medicijnen voor en stuurden me van de ene scan naar de andere. Er werd getest op spondylitis ankylosans, een vorm van artritis die de wervelkolom aantast. Daarvoor moest ik een bloedtest ondergaan om te controleren op de genetische marker HLA-B27, die vaak geassocieerd wordt met die aandoening. Toen de test negatief terugkwam, hadden de dokters geen verdere ideeën. Ze gaven me het advies om te stoppen met volleyballen, mijn grootste passie, en om een minder fysiek veeleisend beroep te zoeken. Die woorden kwamen als een schok – hoe kon ik, net afgestudeerd, nu al mijn beroep moeten opgeven? Wat me echter nog meer raakte, was het ontbreken van begeleiding of advies over wat ik zelf zou kunnen doen om mijn klachten te verlichten. De dokters vermeldden nooit dat aanpassingen in mijn levensstijl ook een verschil konden maken in de aanpak van mijn chronische pijn. Voor hen lag de nadruk op medische behandelingen, maar ik voelde dat er meer mogelijk moest zijn.

Ondertussen ging ik verder met mijn leven, maar zonder richting. Ik bleef medicatie slikken en overmatig bewerkt voedsel eten, hoewel ik steeds vaker naar het toilet moest rennen door buikklachten. Ik dronk geen alcohol tijdens de week, maar maakte dat meer dan goed in het weekend. Mijn agenda was altijd overvol. Ik ging door met werken en trainen, ondanks de pijn, en bleef mijn slaapbehoefte negeren. Ik was jong en dacht dat ik onoverwinnelijk was, maar mijn lichaam begon de prijs te betalen.

Uiteindelijk moest ik stoppen met werken. De pijn was te intens geworden om mijn werk als kinesitherapeut goed uit te voeren. Ook het volleyballen moest ik opgeven. Dat was voor mij een bijzonder zwaar moment, omdat

volleybal niet alleen mijn uitlaatklep was, maar ook een passie die ik deelde met mijn broer en vrienden.

Het dieptepunt kwam toen mijn relatie strandde. Het was een moeilijke tijd, en ik voelde me constant moe en emotioneel uitgeput. Het was alsof ik in een mist leefde, waar heldere gedachten nauwelijks mogelijk waren. Ik kon niet meer helder nadenken en voelde me constant verward. Mijn rugpijn had zich verspreid naar andere aspecten van mijn leven. Ik voelde me niet langer mezelf.

Op een gegeven moment had ik een ontmoeting met Tim Daelemans, directeur van de osteopathieschool FICO in Antwerpen en osteopaat in Medisch Centrum Rotselaar. Hij opperde dat mijn problemen wellicht te wijten waren aan chronische ontsteking. Hoewel ik aanvankelijk sceptisch was – ik had immers al zoveel dokters gezien en geen van hen had dit ooit genoemd – besloot ik toch naar hem te luisteren. Wat ik niet wist, was dat chronische ontsteking veel verder ging dan alleen rugpijn. Het was een sluipende kracht die invloed had op vrijwel elk aspect van mijn gezondheid, van mijn hart tot mijn mentale welzijn. Het was een verwoestend proces dat, als het onbehandeld blijft, kan leiden tot ernstige aandoeningen zoals hartziekten, diabetes en depressie.

Op dat moment besloot ik, gedreven door wanhoop, om mijn eigen onderzoek te starten. Ik begon me te verdiepen in de wetenschap achter chronische ontsteking en ontdekte dat mijn rugpijn slechts een symptoom was van een dieper probleem. Mijn ongezonde levensstijl was de bron van die chronische ontsteking. Ik begon kleine aanpassingen te maken: ik at gezonder, nam de tijd om te rusten en probeerde stress beter te beheersen. Langzaam maar zeker begon ik verbetering te zien. De pijn die me ooit elke dag plaagde, werd geleidelijk minder intens. Mijn energie keerde terug, en ik kon weer helderder denken.

Die ontdekking was een keerpunt in mijn leven. Ik realiseerde me dat de manier waarop ik voor mijn lichaam zorgde een directe invloed had op

mijn gezondheid. Chronische ontsteking was niet zomaar een bijkomstigheid, het was een sleutelprobleem dat mijn hele leven beïnvloedde. Vanaf dat moment besloot ik mijn leven te wijden aan het begrijpen en bestrijden van chronische ontsteking, niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen.

Met die nieuwe kennis en passie ging ik terug naar de academische wereld en behaalde ik mijn doctoraat in gezond ouder worden aan de universiteit van Stirling. Onder begeleiding van geweldige professoren in dat pittoreske Schotse stadje, kon ik me volledig wijden aan onderzoek naar gezonde levensstijl en het effect op ontstekingsziekten. Terug in België, werk ik nu als post-doctoraal onderzoeker aan de Vrije Universiteit Brussel, ben ik bestuurslid van de organisatie Lifestyle as Medicine (LifeMe) en host ik de podcast *Je levensstijl als medicijn*, waarin ik experts interview en mensen bewust wil maken van de kracht van levensstijlveranderingen.

Ik ben nu fitter dan ooit. Mijn broer en ik hebben enkele jaren geleden zelfs nog meegedaan aan het Belgisch kampioenschap beachvolleybal, een droom die ik ooit dacht te moeten opgeven. Het herstelproces heeft me ook op persoonlijk vlak veel gebracht. Ik ben nu getrouwd met Younnah, een fantastische vrouw en zorgzame, enthousiaste gezondheidsprofessional, die me steunt in alles wat ik doe.

Dit boek is het resultaat van mijn reis. Het is zowel een oproep aan zorgverleners om verder te kijken dan de symptomen, als een gids voor mensen die lijden aan chronische aandoeningen. Het doel is om niet alleen symptomen te bestrijden, maar om de kern van het probleem aan te pakken: de onderliggende oorzaken van chronische ontsteking.

In het eerste deel van dit boek leg ik uit wat ontsteking precies is, hoe het je lichaam beïnvloedt en waarom het vaak de verborgen boosdoener is achter chronische aandoeningen. In het tweede deel geef ik praktische strategieën om chronische ontsteking te verminderen. Daarin vind je dieetadviezen,

tips voor een betere darmgezondheid en therapeutische benaderingen. Ten slotte geef ik een gedetailleerd weekmenu en een trainingsprogramma dat je kunt volgen om ontsteking te verminderen.

Mijn reis was verre van eenvoudig, maar het was een reis vol waardevolle lessen. Als dit boek ook maar één persoon kan inspireren om zijn of haar gezondheid te verbeteren, dan is dat voor mij een groot succes.

Wat ik heb geleerd over de invloed van levensstijl op chronische aandoeningen, ontsteking en gezondheid

Toen ik begon aan mijn zoektocht naar gezondheid, had ik nog weinig inzicht in hoe diep onze dagelijkse keuzes doorwerken in ons lichaam. Gaandeweg ontdekte ik de enorme kracht van kleine levensstijlveranderingen. Het werd me steeds duidelijker dat wat je eet, hoeveel je beweegt en hoe je omgaat met stress, een diepgaande impact heeft op je gezondheid – vaak zelfs meer dan je genetische aanleg. Dat is geen speculatie, maar een wetenschappelijk onderbouwd feit. In de loop van mijn herstel ontdekte ik dat een gezonde levensstijl niet alleen het risico op chronische ziekten zoals hartziekten, diabetes, dementie en kanker kan verminderen, maar die ziekten soms zelfs kan omkeren.

Ik ontdekte dat mijn oude gewoonten, zonder dat ik het besepte, bijdroegen aan de pijn en ongemakken die ik voelde. Al snel raakte ik ervan overtuigd dat veel gezondheidsproblemen van vandaag, zoals hart- en vaatziekten en neurodegeneratieve aandoeningen, in sterke mate worden gevoed door chronische ontsteking. Dat is een sluipende, maar krachtige factor die je, door aanpassingen in onze levensstijl, voor een groot deel zelf kunt beheersen. Voor mij was dat een enorme eyeopener: het besef dat chronische ontsteking vaak de drijvende kracht is achter ziekten, en dat die geen onvermijdelijk deel van het ouder worden hoeven te zijn, maar kunnen worden gezien als signalen van het lichaam.

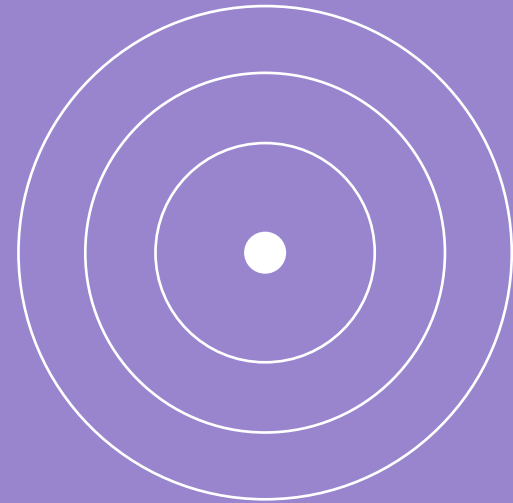
Gedurende mijn academische carrière leerde ik hoe complex ontsteking eigenlijk is. Ontsteking heeft twee kanten: acute ontsteking, die het lichaam helpt genezen, en chronische ontsteking, die ongemerkt schade aanricht. Te veel ontsteking is net zo schadelijk als te weinig, en het vinden van de juiste balans is essentieel. Door bewuste keuzes te maken in mijn levensstijl – zoals gezondere voeding, regelmatige beweging en tijd voor herstel – merkte ik dat mijn lichaam sterker en veerkrachtiger werd.

De afgelopen decennia hebben wetenschappelijke ontdekkingen ons laten zien dat de invloed van levensstijl op onze gezondheid veel groter is dan gedacht (de meest relevante wetenschappelijke bevindingen heb ik in de referentielijst achteraan in dit boek gezet, met een woordje uitleg erbij in ‘gewone mensentaal’). Hoewel farmacologische behandelingen belangrijk zijn, blijkt steeds duidelijker dat aanpassingen in levensstijl niet alleen preventieve, maar ook therapeutische waarde hebben. Het is geen snelle oplossing, maar met geduld en volharding kun je de ongezonde vicieuze cirkel doorbreken. Door kritisch te kijken naar je dagelijkse gewoonten, kun je ontsteking verminderen en een fundament leggen voor duurzame gezondheid.

Dit boek is een uitnodiging om die controle over je eigen gezondheid te nemen. Het biedt nieuwe inzichten over de relatie tussen chronische ontsteking en de meest voorkomende chronische ziekten van onze maatschappij. Daarnaast geef ik wetenschappelijk onderbouwde praktische stappen om ontsteking te verminderen, gewoonten aan te passen en een basis te leggen voor een gezonder leven. In een tijd waarin chronische ziekten steeds vaker voorkomen, is een ontstekingsvrije levensstijl belangrijker dan ooit. Dit boek is meer dan een handleiding – het is mijn oproep tot actie. Ik deel hier alles wat ik zelf heb geleerd, zowel via de wetenschap als praktische ervaring, en hoop dat het jou zal inspireren om te ontdekken hoe sterk een gezonde levensstijl kan bijdragen aan het bestrijden van chronische ziekten en het bevorderen van een lang en gezond leven.

DEEL 1

Ontsteking begrijpen





In het eerste deel van dit boek neem ik je mee in de wereld van ontsteking. Wat is ontsteking precies? Waarom is het een tweesnijdend zwaard, dat zowel beschermend als destructief kan zijn?

Ik begin met een verkenning van de basis, waar ik ook ooit ben gestart: wat is ontsteking, en hoe functioneert het binnen ons lichaam? Je zult ontdekken hoe dat natuurlijke proces, oorspronkelijk bedoeld om ons te beschermen tegen schade en infecties, uit balans kan raken en hoe het, wanneer het chronisch wordt, juist schade kan veroorzaken.

Je leert de verschillen tussen acute en chronische ontsteking, en waarom die laatste zo'n groot risico vormt voor onze gezondheid. Verder ga ik in op de rol van het immuunsysteem en hoe dat een cruciale speler is in het ontstekingsproces.

Tot slot leer ik je specifieke factoren kennen die chronische ontsteking in de hand werken, zoals voeding, stress, toxines en de impact van onvoldoende beweging en slaap. Dit deel zal je de kennis geven die nodig is om de sluimerende dreiging van chronische ontsteking te herkennen en begrijpen, zodat je beter voorbereid bent om in actie te komen.

Wat is ontsteking?

- “ **Ontsteking is als een klein kampvuur: het geeft warmte en bescherming, maar als het uit de hand loopt, kan het langzaam dingen om je heen beschadigen.**

Op een dag, na een uitputtend volleybaltoernooi, ervoer ik de goede kant van ontsteking. Mijn enkel was verzwikt, gezwollen, rood en warm – klassieke tekenen van een acute ontstekingsreactie. Dat was mijn lichaam in actie: een snel en doeltreffend proces om te genezen.

Jaren later, toen ik worstelde met aanhoudende rugpijn, ontmoette ik de donkere kant van ontsteking – een stille saboteur. Die chronische pijn, die zich geleidelijk in mijn leven had genesteld, was het gevolg van een aanhoudende ontstekingsreactie. In tegenstelling tot de snelle en nuttige reactie van mijn enkelblessure, was deze chronische ontsteking een voortdurende aanslag op mijn lichaam, die mijn dagelijkse activiteiten en mijn welzijn ernstig aantastte.

Die persoonlijke ervaringen hebben mij inzichten gegeven in de tweezijdigheid van ontsteking. Aan de ene kant is het een essentiële reactie die helpt bij het herstel van blessures. Aan de andere kant kan het, wanneer het ontspoot, een slopende impact hebben op je gezondheid. Door mijn eigen strijd en herstel heb ik geleerd dat ontsteking niet eendimensionaal is. Dat inzicht heeft niet alleen mijn begrip van gezondheid en welzijn veranderd, maar ook de manier waarop ik anderen benader die met vergelijkbare uitdagingen kampen.

ont-ste-king (de; v; meervoud: ontstekingen)

- het laten ontbranden
- plaatselijke aandoening van weefsel, lichaamsdelen die gepaard gaat met roodheid, zwelling en pijn: blaasontsteking, longontsteking; een ontsteking aan de luchtwegen
- onderdeel waarmee iets tot ontbranding of ontploffing wordt gebracht

We horen vaak de term ‘ontsteking’, vooral in verband met ziekten en blessures. Maar wat betekent het eigenlijk? Ontsteking is een cruciaal onderdeel van de afweer van ons lichaam. Het is een biologische reactie van het immuunsysteem op schadelijke prikkels zoals ziekteverwekkers, beschadigde cellen of irriterende stoffen. Die complexe respons is erop gericht de oorzaak van celschade te elimineren en het herstelproces op gang te brengen. Dat noemen we een acute ontsteking. Wanneer de ontsteking chronisch wordt, kan die juist bijdragen aan ernstige gezondheidsproblemen.

Alvorens je effectieve strategieën kunt ontwikkelen voor preventie en behandeling, is het belangrijk te begrijpen hoe ontsteking werkt en wat de verschillende vormen ervan zijn. In dit hoofdstuk ga ik dieper in op de biologische processen en het verschil tussen acute en chronische ontsteking, de cruciale rol van het immuunsysteem en verschillen tussen mannen en vrouwen.

De geschiedenis van ontsteking

Dankzij de vooruitgang van de medische wetenschap is ons begrip van het menselijk lichaam enorm gegroeid. Elke periode heeft een unieke bijdrage geleverd aan onze kennis over ontsteking en de behandeling ervan.

Het woord ‘inflammatie’ (ontsteking) komt van het Latijnse *inflammare*, dat ‘in brand steken’ betekent – een treffende beschrijving van hoe ontsteking aanvoelt.

In de oudheid gebruikten de Grieken het woord *phlogosis* voor ontsteking, terwijl de Romeinen *inflammatio* zeiden. Hippocrates, vaak de vader van de geneeskunde genoemd, zag koorts en ontsteking als natuurlijke genezingsprocessen, zolang ze binnen bepaalde grenzen bleven. Celsus, een Romeinse arts uit de 1e eeuw na Christus, beschreef de klassieke symptomen: roodheid, warmte, zwelling en pijn. Die observaties waren verrassend accuraat, gezien de beperkte medische kennis en technologie van die tijd.

Tijdens de renaissance bloeide het medisch onderzoek opnieuw op. In de 16e en 17e eeuw deden artsen zoals Paracelsus en Thomas Sydenham meer gedetailleerde observaties van ontsteking. Zij zagen ontsteking als een natuurlijke reactie van het lichaam op verwondingen of ziekten, een baanbrekend inzicht in een tijd waarin medische theorieën vaak op filosofie waren gebaseerd.

De introductie van de microscoop in de 19e eeuw was een keerpunt. Wetenschappers zoals Rudolf Virchow konden de cellulaire basis van ontsteking onderzoeken, wat leidde tot een verschuiving van de focus op symptomen naar de onderliggende biologische processen.