

# Gezond oud worden

## Hoe doe je dat?

Op een plezierige manier naar de 100 jaar, dat lijkt journaliste Malou van Hintum wel wat. Ze dook in de literatuur om uit te vogelen hoe je dat aanpakt.



**Malou van Hintum (1961):** Terwijl ik dit stukje tik, geeft mijn *deskbike* aan dat ik vandaag twintig kilometer heb weggetrapt. Gewoon onder mijn – verhoogde – bureau. Met dank aan Erik Scherder, de hoogleraar neuropsychologie die in zijn boek *Laat je hersenen niet zitten* beweert dat bewegen je hersenen jong houdt. Nou is daar nog niet écht bewijs voor, maar het staat wel vast dat dag en nacht stilzitten behoorlijk ongezond is. Daarom werk ik regelmatig fietsend en staand, en maak ik dagelijks een strandwandeling met hond Storm, waardoor ik mijn portie zonlicht (vitamine D) en buitenlucht krijg. Elke dag opnieuw is het fijn om me anderhalf uur vrij te voelen van werk, sores en stress. Eenmaal terug maak ik een vegetarische maaltijd, 's avonds drink ik een paar cappuccino's en laat op de avond een paar glazen wijn. Kan ik op deze, voor mij plezierige, manier gezond oud worden? Ik hoop het. Gezondheid heeft met keuzes te maken, maar ook met geluk of pech. Van dichtbij weet ik dat een gezonde levensstijl geen garantie is voor een lang en gezond leven. Je kunt nooit uitsluiten dat de dood zijn lelijke gezicht veel te vroeg om de hoek van de deur steekt. Maar je kunt dat risico wel verkleinen.

*Laat je hersenen niet zitten* door Erik Scherder (Athenaeum, € 17,99)



### Wat is gezond?

Kun je gezond verouderen? Nee, dat kan niet, zegt hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp in zijn boek *Oud worden zonder het te zijn*. Gezond oud worden geeft mensen een valse voorstelling van zaken, schrijft hij. Het goede nieuws is dat veel ouderen zichzelf gezond vinden, ook al hebben ze fysiek en geestelijk moeten inleveren. Fietsen en (hard) lopen doen we langzamer dan de kinderen, we vergeten wat vaker waar we de leesbril hebben gelaten of hoe iemand heet, maar *so what?* Het hoort erbij. Zolang ziekten en gebreken niet verhinderen om te doen wat we graag willen, zijn ze overkomelijk. Gezond zijn we niet als we de juiste score halen op een test, gezond zijn we als we ons goed voelen. Het gevoel van welbevinden dat mensen hebben, is gebonden aan de kwaliteit van hun sociale relaties en de omgeving waarin ze leven, zegt Westendorp. Medische problemen spelen hierin geen hoofdrol. En om ons goed te kunnen blijven voelen, helpt een gezonde leefstijl. Die voorkomt niet dat we op den duur gebreken krijgen, maar kan die periode wel uitstellen.

*Oud worden zonder het te zijn* door Rudi Westendorp (Atlas Contact, € 19,95)



### 'Stop matig in uw darm'

Het is niets nieuws en iedereen weet het eigenlijk wel, maar toch blijkt het moeilijk uit te voeren: het adagium van vele overgrootmoeders. 'Houd hoofd en voeten warm en stop matig in uw darm.' Tegenwoordig kun je altijd en overal eten. Het is onmogelijk een tiental meters in een stadscentrum te lopen zonder voedsel te ruiken en etende mensen te zien. Het voedselaanbod is overvloedig en we blijven maar dooreten. We overeten ons, ►

zegt arts William Cortvriendt in zijn boek *Hoe word je 100? De feiten over hoe we gezond en jong blijven*. Ons lichaam is daar helemaal niet op ingesteld. Dat is een systeem dat draait op schaarste, en overtollige brandstof opslaat in de vorm van vet. Kijk om je heen en je ziet veel mensen met een 'brandstofreserve' rondlopen; met alle verhoogde risico's op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes en kanker van dien. Bij gezond oud worden hoort gezond eten – maar hoe doe je dat? Cortvriendt waarschuwt dat het probleem van overgewicht – in Nederland heeft bijna de helft van de volwassenen een Body Mass Index hoger dan 25, en dat geldt als 'overgewicht' – vooral wordt veroorzaakt door de grote hoeveelheden suiker en zout in met name frisdrank en kant-en-klaar-eten. Vet eten is niet het grootste probleem, stelt hij: veel vetten zijn onmisbare bouwstenen voor onze gezondheid, en adviezen om vetarm te eten zijn daarom onzinnig. Maar we moeten volgens Cortvriendt wél ophouden met fruitdrankjes drinken die 'echt fruit' bevatten (wat meestal betekent dat ze bestaan uit water, suiker, kleurstof en fructose uit fruit), diepvries- en blikgroenten eten, magnetronmaaltijden op tafel zetten, chips en koekjes naar binnen werken en, ook dat nog, we moeten restaurants mijden. Want, schrijft hij, het lijkt erop dat het eten bij vele klassieke restaurants nog ongezonder is dan bij een fastfoodrestaurant. Waarom? Omdat er wel heel veel calorieën en belachelijk veel zout op je bord liggen, maar nauwelijks groenten. En dat laatste moeten we nou juist vaak en veel eten: verse groenten, liefst elke maaltijd een half bord vol. En vers fruit.

### Echt eten (met de zoutpot)

Vroeger waren er geen in plastic zakjes verpakte voorbereide groenten en vlees. Op de borden lag groente en fruit dat 's middags uit de moestuin was gehaald. En vlees kwam van een varken dat vaak door mensen zelf was vetgemest en geslacht door een kennis. De hammen die hij uit het vlees sneed, werden te drogen gehangen in een rookkamertje. Echt eten. En wie echt eten eet, mag daar best op

## Iedereen is anders, dus er is niet één pakket aan leefregels. Niet één mal waarin iedereen past

tafel de zoutpot bij zetten, zegt Cortvriendt. Want wat je daarmee toevoegt, valt in het niet bij wat je binnenkrijgt als je voorbereid voedsel eet. Neem er een glas water en/of wijn bij, en serveer na de maaltijd koffie met een stukje pure chocolade (cacaogehalte minimaal 70 procent). Is dat afzien of is dat genieten? De mensen met avondtrek zijn lekker én goed bezig als ze een klein schaalpje gemengde noten (met liefst veel walnoten) eten en er een glas water of wijn bij drinken. Wie het helemaal goed wil doen, houdt de tachtig-procent-regel aan: stop met eten wanneer u nog meer lust, maar geen honger meer hebt. Dat doet de bevolking in de zogeheten blauwe zones, gebieden in de wereld waar mensen veel langer leven dan elders. Op de Japanse eilandengroep Okinawa hebben ze er zelfs een speciale term voor: *hara hachi bu*.



*Hoe word je 100?*  
door William Cortvriendt  
(Uitgeverij Lucht, € 25)

### Meer plezierhormonen

Hij gebruikt al zo'n acht jaar een geneesmiddel dat hem een betere gezondheid, conditie en stemming bezorgt, schrijft hoogleraar geriatrie Marcel Olde Rikkert in *Jong blijven & oud worden. Hét handboek*. Dat medicijn is Ticho, zijn Spaanse waterhond. Hondenbezitters wandelen gemiddeld tweeënhalf uur per week. Honden verleiden mensen tot spelen en aaien, en stimuleren zo de afgifte van het plezier-

hormoon serotonine. Honden zorgen voor sociaal contact, misschien wel het belangrijkste geneesmiddel dat er is. Mensen met een goed humeur en een fijn sociaal netwerk hebben een lagere kans op hart- en vaatziekten. Wie niet van honden houdt, kan natuurlijk ook gewoon gaan wandelen of fietsen. Een half uur dagelijks matig intensief bewegen – dat kan ook tuinieren zijn, of een andere lichamelijke activiteit – houdt een mens fit en sterk. Bewegen is goed voor de doorbloeding, stofwisseling, bloeddruk en het cholesterolgehalte (en voor de vrouwen: het helpt tegen opvliegers). En bewegen zorgt ook voor veerkracht, schrijft Olde Rikkert. Die veerkracht is wat men nodig heeft om prettig ouder te worden. Een veerkrachtig lichaam en een veerkrachtige geest houden fysieke en psychische ongemakken op afstand.

### Niet elk risico vermijden

Stel uw leven niet helemaal in dienst van leefregels die de kans op schadelijke veroudering verkleinen, adviseert Olde Rikkert. Stoppen met roken is altijd een goed idee. Al is, zegt Westendorp, alleen zijn veel dodelijker dan roken. Laat daarom niet alles wat u graag wilt, ook niet als het volgens deskundigen ongezond is. Olde Rikkert geeft in zijn boek vijftig spelregels om jong te blijven en oud te worden. Regel 33 luidt: 'U kiest bewust uw risicogedrag, ergens tussen het vermijden van alle risico's met een kleinere kans op geluk, en een zeer risicovol bestaan met een kleine kans op een lang leven.' Wat dat in uw individuele geval betekent, mag u zelf uitvogelen. Hoe ouder mensen worden, hoe meer ze van elkaar gaan verschillen. Er is niet één pakket aan leefregels, niet één mal waar iedereen in past. Kies wat u leuk vindt, kunt volhouden en waar u zich goed bij voelt. Probeer niet terecht te komen in een medische molen waarin al uw gedrag wordt gemeten en gemedicaliseerd. Uw ijkpunt moet niet zijn wat volgens de dokter voor een of andere lichamelijke functie het beste is, maar wat u als 'totaal-mens' nodig hebt om uw wensen en doelen te kunnen realiseren.

### Koester je levenswijsheid

Ouderdom wordt in onze snelle, op jong-jong!-zijn gerichte cultuur geassocieerd met achterstand en gebrek. Toch zijn staatslieden en CEO's van grote bedrijven vaak 55-plussers – rara, hoe kan dat? Vijftigers leggen het af tegen jongeren als het om geheugenprestaties en reactiesnelheid gaat, zegt Olde Rikkert. Maar de algemene, op ervaring gebaseerde levenswijsheid groeit met de jaren. Ouderen zijn over het algemeen beter in het oplossen van complexe vraagstukken. En (groot)ouders geven in onze maatschappij meer hulp aan hun (klein)kinderen dan andersom.

Oud(er) worden betekent dat u een levensfase cadeau krijgt die evolutionair vrij nieuw is. Koester dat cadeau en maak er wat van! ■



*Jong blijven & oud worden*  
door Marcel Olde Rikkert  
(Uitgeverij Thoeis, € 19,95)

Kies wat u leuk vindt, kunt volhouden en waar u zich goed bij voelt

