



GEZONDHEID

is geen doel, maar een middel

Ophouden met bankhangen, borrelhappen of een glas wijn: zijn we het spoor niet een beetje bijster geraakt, vraagt journalist Malou van Hintum zich af. Het lijkt wel of gezond leven een doel op zich is geworden in plaats van een middel om te genieten van wat het leven de moeite waard maakt.

Tekst **Malou van Hintum** | Illustraties **Jose Luis Garcia Lechner**

Dit jaar word ik 60 (tenminste, dat hoop ik). Dat betekent dat ik aan de vooravond sta van een levensfase met twee à drie chronische aandoeningen, een groter risico op ouderdomsziekten zoals kanker, dementie en botontkalking, en een beginnende cognitieve aftakeling. Al kan dat laatste meevallen, omdat ik – als ik niet in gezelschap verkeer – een fanatieke kauwgomkauer ben. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder zegt dat kauwen goed is voor je geheugen en je creativiteit.

Er zijn meer dingen die ik goed doe of goed zou kunnen doen. Ik heb een zit-sta-bureau (ik zit er meestal achter), een bureaufiets (die staat heel vaak naast het bureau), een geweldige hond (waarmee ik elke dag minimaal anderhalf uur in de

buitenlucht loop). Ik eet nauwelijks vlees of vis en wel massa's groente (behalve op pizzadag) en ik verorber elke dag een appeltje (en vaak ook een paar handjes druiven, maar met fruit moet je uitkijken vanwege de suiker die erin zit). Ik trek ook regelmatig 's avonds één of twee pakken crackertjes open om die vervolgens te besmeren met de hummus met mango van de Marokkaanse winkel om de hoek. Twee glazen wijn erbij – heerlijk!

O nee. Stop! Twee glazen wijn per dag maal zeven dagen per week zijn veertien glazen. Daarmee ben ik volgens het Trimbos-instituut – dat onder meer ons middelengebruik onderzoekt – bijna een overmatige drinker. De Gezondheidsraad – een gezaghebbend adviesorgaan op het gebied van volksgezondheid – is nog strenger en adviseert ►

Hoeveel thee kan een mens op een dag verstouwen?



maximaal één glas per dag, en liever helemaal niets. Tegelijk raadt het Voedingscentrum af om vruchtensap of diksap te drinken, want daar zit te veel suiker in. Frisdrank is sowieso geen optie. Thee is oké! Maar dat drink ik overdag en aan het begin van de avond al. Hoeveel thee kan een mens op een dag verstouwen?

Die crackers met smeersel erop zorgen ervoor dat ik langzaam maar gestaag kilo's aankom. Eet elke dag 50 calorieën meer dan je nodig hebt en je bent na een jaar 2,5 kilo zwaarder, schrijven verouderingswetenschappers David van Bodegom en Rudi Westendorp in hun boek *Oud worden in de praktijk*.

Ik eet waarschijnlijk regelmatig 250 calorieën te veel (dat vetrolletje boven mijn spijkerbroek is geen goed teken). Of nog meer, als je het stukje chocola bij de thee 's avonds meetelt. Waarom vergeet ik toch steeds die komkommer uit de groentelade te halen en die feestelijk met een glas water op te knabbelen? Wat hüttenkäse gearganeerd met waterkers of radijs erop en smullen maar! Het is je omgeving die voor een groot deel bepaalt of je gezonde keuzes maakt, schrijven Van Bodegom en Westendorp. Toen ik hun boek opensloeg, viel er meteen een poster uit waarop allemaal pictogrammen stonden, met een onderschrift en korte toelichting. Eet met klein bestek van kleine borden. Je eet minder, maar voelt je net zo voldaan. Gebruik een stappenteller, pak vaker de fiets, heb meer seks, en de calorieën vliegen eraf. Zet de thermostaat een graadje lager: je lichaam zal meer calorieën verbranden om warm te blijven. Ik zet de verwarming meestal pas 's avonds aan en draag overdag

een dik vest. Lekker warm in een fris huis! Goed bezig! Maar helaas, wie het lekker warm heeft, verbrandt die extra calorieën niet. "Je hoeft niet te rillen van de kou, maar je moet het wel als fris ervaren in huis", schrijven de twee verouderingswetenschappers.

Al een beetje moe van alle voorschriften? Ik ook. En dan zijn we nog maar net begonnen en hebben we het nog niet gehad over apparaatjes die allerlei lichaamsfuncties kunnen meten, en die ons kunnen waarschuwen als er iets mis lijkt. Zo is er een Fitbit smartwatch ('slim' horloge) op de markt die, in combinatie met een app op je mobiele telefoon, je hartslag kan meten, het zuurstofgehalte in je bloed, je temperatuur, de mate van stress die je hebt, en die ook hartritmestoornissen kan opsporen.

Hoogleraar veroudering Andrea Maier, auteur van *Eeuwig houdbaar. De ongekende toekomst van ons lichaam* is enthousiast over zulke technologische hoogstandjes omdat – zo zegt ze – die ons meer regie geven over ons leven. Maar dreigt niet eerder het omgekeerde: dat we, eenmaal verbonden aan zulke meetapparatuur en geobsedeerd door de cijfers die het produceert, alles op alles zetten om 'goede uitslagen' te krijgen (en om de haverklap onnodig ongerust bij de huisarts zitten omdat

er 'iets mis is')? En vervreemden we zo niet van ons lichaam, als we ons pas oké voelen wanneer de scores optimaal zijn?

Op deze manier dreigt ons lijf op te houden precies dat te zijn: een eigen en persoonlijk iets dat we kunnen krabben en laten kietelen, waarmee we kunnen liefhebben en pijn voelen, dat een historische atlas is van ons leven met al z'n brandplekjes, littekens, sproeten, pigmentvlekken en (lach)rimpels. De levenslange vriend verwordt tot een biologisch mechanisme dat we moeten monitoren en in het gareel houden om zijn onontkoombare aftakeling zo lang mogelijk uit te stellen.

Natuurlijk word je blijer ouder als je zo gezond mogelijk blijft, maar moeten we echt zo ver gaan dat gezondheid een doel wordt in plaats van een middel om een goed leven te leiden? Wie graag met de kleinkinderen op stap wil, zal het liefst zo fit mogelijk zijn. Wie geniet van flinke wandelingen of fietstochten, werkt splendorwijs aan zijn conditie. En wie dol is op tuinieren, is ook goed bezig. Maar wie tuinieren haat, moet niet kribbig in de grond gaan wroeten.



Alzheimer Nederland antwoordt op de vraag of dansen helpt tegen dementie dat van geen enkele sport of activiteit wetenschappelijk is bewezen dat die het risico op dementie verkleint. En stel dat dat wel zo is, stelt Alzheimer Nederland: “Wat hebben we dan aan die kennis? Gaat u echt op basis van een onderzoek een activiteit uitkiezen die uw risico op dementie verlaagt, maar waardoor u meerdere keren per week iets moet doen waar u geen plezier aan hebt? Wij denken en hopen het niet. Doe gezonde dingen waar u plezier aan beleeft en die u daarom kunt volhouden. Want als we mensen verplicht laten bewegen op een manier die niet bij hen past, dan hebben we hooguit de poppen aan het dansen.” Dat geldt voor heel veel leefstijladviezen ook. Stel nou dat je géén zin hebt om elke dag staand op één been je tanden te poetsen, veelgebruikte spullen expres op een slecht bereikbare plaats te zetten, altijd voordat je gaat zitten tien seconden boven de zitting te hangen, of je benen recht vooruit te strekken als je op de bank zit? (Aldus Andrea Maier, die haar lezers ook aanspoort om buiten op de stoeprand te gaan lopen om zo je balans te verbeteren – dikke kans dat je dan als ‘verward persoon’ van straat wordt gehaald...). Stel dus dat je daar allemaal niet aan begint, omdat je daar gewoon heel erg chagrijnig van wordt? Nou, doe het dan lekker niet.

Je lichamenlijk en geestelijk fit voelen verhoogt de kans dat je zin hebt in elke nieuwe dag, goed slaapt, niet gestrest bent, zo veel mogelijk ontspannen kunt leven en weet welke dingen de moeite waard zijn om je voor in te zetten en druk over te

maken. Waar geniet je van, waar heb je plezier in, wat vind je leuk, gezellig of belangrijk om te doen?

Misschien lees je liever opgekruld op de bank een boek in plaats van je manmoedig te begeven op – vaak te smalle – fietspaden waarop e-bikers en groepjes wielrenners de dienst uitmaken, of file te lopen aan het strand of in het bos. Misschien ben je zelf zo’n wielrenner die het heerlijk vindt om door polders of duinen te racen, om daarna uitgeraasd en voldaan thuis te komen – met heel veel zin in dat koude biertje dat al klaarligt in de koelkast. Misschien word je blij van borduren, groenten inmaken, koffie met vrienden, schaken, muziek maken, recepten uitproberen, poëzie lezen, een taal leren, knutselen, muziek maken, eten met je familie, knuffelen met je hond, of van borrelen met zo’n vermaledijde glas wijn erbij en toastjes met gerookte zalm en wasabi-mayonaise (ja, inderdaad, mijn favorieten). Of van gewoon met gesloten ogen in de zon zitten en helemaal nergens aan denken.

Kijk wat je van waarde vindt in je leven en span je fysiek en mentaal in om de dingen te kunnen doen waar je je op verheugt en waar je energie van krijgt. En bedenk dat gedeelde vreugde vaak dubbele vreugde is. Eenzaamheid is dodelijker dan roken, schrijven Van Bodegom en Westendorp. Mensen zijn sociale dieren, de een wat meer dan de ander, maar vrijwel niemand wil zonder vrienden leven. Dat komt omdat vrienden sociaal, emotioneel en ook praktisch van waarde zijn. Datzelfde geldt voor goede burens.



Span je vooral in om te kunnen doen waar je je op verheugt

In de zogeheten *blue zones* – gebieden in de wereld waar veel gezonde, stokoude mensen wonen – is een van de negen aanbevelingen om gezond oud te worden: maak actief deel uit van een gemeenschap. In de woorden van Van Bodegom en Westendorp: “Dat je ergens gemist wordt wanneer je niet komt opdagen.” Een andere aanbeveling is trouwens ook de moeite waard: drink twee glazen wijn per dag. Proost! ■

Nieuwsgierig geworden naar de gezondheidstips van de genoemde professoren? Lees over zes gezonde gewoontes op: www.plusonline.nl/gezonde-gewoontes