



WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ZIEKTEMAKERS VAN ONS LIJF EN HOE KUNNEN WIJ MENSEN HIERMEE HELPEN?

We weten allemaal dat leefstijl een belangrijke zo niet cruciale impact heeft op de ontwikkeling van chronische ziekten. Als je mensen vraagt, wat is een gezonde leefstijl, dan krijgen we al snel, bewegen en gezonde voeding. Als je doorvraagt over wat dan te doen, dan krijg je van iedereen een ander verhaal.

Het blijft helaas bij algemene kennis en om alleen te weten wat de leefstijl adviezen zijn, is onvoldoende om een aangeleerd ongezond patroon af te leren. Daarom is het goed om een laagje dieper te kijken naar wat een ongezonde leefstijl nu eigenlijk aan fysiologische en biologische processen teweeg brengt. Waarom is bewegen zo belangrijk? Wat brengt ongezonde voeding dan teweeg? Waarom is voldoende slapen en stress management zo belangrijk?

Een laagje dieper!

Kijken we een laagje dieper achter de leefstijl factoren, en we onderzoeken

welke ziekmakende processen ze teweeg kunnen brengen, dan komen de volgende thema's vaak naar boven;

1. Laaggradige ontsteking
2. Verhoogde zuurgraad
3. Hoge bloedsuiker
4. Hoge cortisolniveaus
5. Verhoogde aanmaak van vrije radicalen
6. Insulineresistentie
7. Leptine resistentie
8. Oxidatieve stress

De verbanden tussen deze processen zijn complex en ze vormen samen een moeilijk te doorgronden netwerk van interacties die de gezondheid significant kun-

nen beïnvloeden. Elk van deze factoren kan bijdragen aan het risico en de progressie van chronische ziekten. In dit stuk een compacte en vereenvoudigde weergave van de relatie tussen deze factoren, evenals preventieve maatregelen voor elk thema.

Relaties van ziekmakende factoren

1. Laaggradige ontsteking is vaak een reactie op verschillende stressoren op het lichaam, waaronder obesitas, slechte voeding en aanhoudende stress. Deze staat van vaak chronische ontsteking kan bijdragen aan de ontwikkeling van veel chronische aandoeningen. De primaire oorzaken van laaggradige ontsteking zijn inactiviteit, ongezonde voeding en stress.
2. Verhoogde zuurgraad kan het resultaat zijn van voedselkeuzes die de zuur-basebalans in het lichaam beïnvloeden. Hoewel directe bewijzen voor de impact van voeding op de systemische zuurgraad en gezondheid nog onderwerp van debat zijn, kan een dis-

balans bijdragen aan een algemeen gevoel van onwelzijn en bepaalde gezondheidsproblemen verergeren.

3. Hoge bloedsuiker draagt bij aan hogere aanmaak van vrije radicalen en kan leiden tot oxidatieve stress (DNA-beschadiging) en kan ook laaggradige ontstekingen bevorderen, wat de weg vrijmaakt voor insulineresistentie en diabetes type 2.
4. Hoge cortisolniveaus, veroorzaakt door chronische stress, kunnen leiden tot diverse negatieve gezondheidseffecten, waaronder gewichtstoename, hoge bloedsuiker, minder cognitief presteren, mentale aandoeningen zoals depressie, verhoogde aanmaak van vetten in de lever en een verhoogde ontstekingsstaat en dus laaggradige ontsteking.
5. Verhoogde aanmaak van vrije radicalen, welke veroorzaakt wordt door ongezonde voeding, roken, alcohol en stress, leidt tot oxidatieve stress, die cellulaire structuren kan beschadigen en bijdraagt aan de ontwikkeling van chronische ziekten en veroudering.
6. Oxidatieve stress: Hoewel dit al genoemd is, is het de moeite waard om te benadrukken dat overmatige oxidatieve stress kan leiden tot cellulaire en DNA-schade, wat bijdraagt aan het verouderingsproces en de ontwikkeling van vele ziekten, waaronder kanker.
7. Insulineresistentie: Dit is nauw verbonden met hoge bloedsuikerniveaus en kan leiden tot diabetes type 2 en is geassocieerd met het metabool syndroom. Insulineresistentie kan ook bijdragen aan het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.
8. Leptine resistentie: Leptine is een hormoon dat betrokken is bij het reguleren van de eetlust en het metabolisme. Leptine resistentie is gekoppeld aan obesitas, overeten, en kan bijdragen aan de ontwikkeling van insulineresistentie.

Je leest dat deze ziekmakende processen in ons lichaam allemaal met elkaar verbonden zijn, maar elk van deze heeft toch wel een eigen set van preventieve maatregelen.

Primaire preventieve maatregelen

1. Laaggradige ontsteking:
 - Voeding: Pas een ontstekingsremmend voedingspatroon toe, rijk aan antioxidanten, vezels, en omega-3 vetzuren, zoals het mediterrane dieet.

- Beweging: Regelmatige matige lichaamsbeweging in combinatie met hoge intensiteit, sport en spiertraining, kan ontstekingsmarkers verminderen.
 - Stressmanagement: Technieken zoals meditatie, yoga, en diepe ademhaling zijn cruciaal om het cortisol niveau te helpen dalen.
2. Verhoogde zuurgraad:
 - Alkalisch voedingspatroon: Hoewel nog een discussie in de wetenschap, suggereren veel bronnen dat het eten van meer alkalisch voedsel zoals groenten en fruit en het beperken van zuur producerende voedingsmiddelen zoals vlees en bewerkte koolhydraten, de zuurgraad in ons bloed beperken.
 - Hydratatie: Voldoende water drinken kan helpen bij het afvoeren van afvalstoffen.
 3. Hoge bloedsuiker:
 - Beperk suiker en geraffineerde koolhydraten: Focus op een voedingspatroon met een lage glycemische index om bloedsuikerspiegels stabiel te houden.
 - Regelmatige lichaamsbeweging: Elk dagdeel een beweegmoment van 10 tot 20 minuten helpt om glucose efficiënter te gebruiken en de insulinegevoeligheid te verhogen.
 4. Hoge cortisol:
 - Stressmanagement: Prioriteer dagelijkse ontspanningstechnieken en zorg voor voldoende slaap.
 - Balans in werk en privé: Zorg voor een gezonde balans tussen werk en ontspanningstijd.
 5. Verhoogde aanmaak van vrije radicalen:
 - Antioxidanten: Eet voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten, zoals bessen, noten, en groene bladgroenten, om de schade door vrije radicalen te beperken.
 - Vermijd blootstelling aan toxines: Rook niet, beperk alcoholconsumptie, en vermijd blootstelling aan milieuvervuiling.
 6. Oxidatieve stress:
 - Antioxidantrijk voedingspatroon: Het consumeren van voeding rijk aan antioxidanten kan helpen de balans van vrije radicalen in het lichaam te herstellen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten zijn o.a. bessen, noten, donkergroene bladgroenten, zoete aardappelen en groene thee.
 - Verminder blootstelling aan toxines: Vermijd blootstelling aan toxines in het milieu, zoals sigarettenrook, vervuiling en pesticiden, die allemaal de productie van vrije radicalen kunnen verhogen. Beperk ook de consumptie van bewerkte voedingsmiddelen die veel chemische toevoegingen bevatten.

7. Insulineresistentie:

- Regelmatige lichaamsbeweging: Beweging verbetert de gevoeligheid van de cellen voor insuline, waardoor glucose efficiënter uit de bloedbaan wordt opgenomen en gebruikt voor energie. Zowel aerobe oefeningen (zoals wandelen, fietsen, cardio fitness en groepslessen op muziek) als krachttraining zijn effectief.
 - Gezond voedingspatroon: Een voedingspatroon rijk aan vezels, volle granen, gezonde vetten (vooral omega-3 vetzuren), en eiwitrijke voeding kan helpen de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en insulineresistentie te verminderen. Het beperken van suikers, geraffineerde koolhydraten en bewerkte voedingsmiddelen is essentieel.
- ### 8. Leptine resistentie:
- Vermijd overeten: Het handhaven van een evenwichtig eetpatroon en het vermijden van grote hoeveelheden suikerrijke en vetrijke voedingsmiddelen kan helpen leptine resistentie te voorkomen of te verminderen.
 - Zorg voor voldoende slaap: Een goede nachtrust is cruciaal voor de regulatie van leptine en andere hormonen die honger en verzadiging beïnvloeden. Onvoldoende slaap kan de leptineniveaus verstoren en bijdragen aan gewichtstoename.

Door deze preventieve maatregelen kunnen het risico op en de versnelling van chronische ziekten zeer aanzienlijk beperken en de vitaliteit en leefkwaliteit verhogen. Uiteraard is dit een vereenvoudigde weergave, maar de praktijk wijst uit dat meer bewustzijn over deze processen mensen aanzetten tot gezondere keuzes.

In Weert zijn we daarom begonnen met een cursus Afvallen met Leefstijl en het Fit4Life programma en roepen we onze leden op om dit jaar deel te nemen aan de Nationale Fit SWITCH, een 3 maanden bewustwording en activeringsprogramma. Deze programma's zijn bedoeld om mensen bewuster te maken van de in dit artikel omschreven lichamelijke processen, zodat ze vanuit eigen regie gezondere keuzes gaan maken. Door deze interne processen te begrijpen en te beheersen, kan namelijk iedereen stappen ondernemen om de gezondheid te verbeteren en het risico op chronische ziekten te verminderen.



JOHN VAN HEEL

auteur van de boeken: Voeding als medicijn, Bewegen als medicijn en Je Brein als medicijn!