

Hoe word je 100? 12 tips van arts William Cortvriendt

 ahealthylife.nl/hoe-word-je-100-12-tips-van-arts-william-cortvriendt/

We willen allemaal oud worden, maar niemand wil oud zijn. Dat komt omdat we vaak met veel gebreken ouder worden. Arts William Cortvriendt heeft in de wetenschappelijke literatuur gezocht naar de gouden regels om niet alleen dagen aan je leven toe te voegen, maar ook leven aan je dagen.



12 tips om gezond de 100 te halen

Wees niet bang voor cholesterol in voeding

Cholesterol halen we niet uit voeding, maar maakt het lichaam aan als gevolg van verkeerde voedings- en leefgewoontes. Statines hebben trouwens bijwerkingen die de levenskwaliteit ook achteruit doen hollen. Je kunt het beste je cholesterol verlagen door meer te sporten, omega 6 vetten te vermijden en je suikerconsumptie drastisch te verminderen.

Blijf weg bij suiker

Hoge glucosespiegels in het bloed kunnen zorgen voor crosslinking in lichaamsweefsels. Dit betekent: samenklonteren van suiker en eiwitten en kan ervoor zorgen dat je versnelt verouderd en ziektes eerder opspelen. Door bewerkte producten (met name frisdranken) weg te laten, kun je deze versnelde veroudering voorkomen. Het is ook beter om weg te blijven bij tarwebrood, zelfs als dit volkoren is. Dit komt omdat de vezels bijna altijd extreem fijn gemalen zijn, waardoor de fysieke barrière is weggevallen en daardoor het enzym amylase de suikers in het zetmeel ongehinderd vrij kan maken. Dit kan zorgen voor enorme fluctuaties in de bloedsuikerspiegel, met mogelijk diabetes als gevolg. Vet en zuur vertragen de maaglediging. Dus als je over de salade wat olijfolie en azijn doet, ben je langer verzadigd.

Vet is heel gezond

Afgezien van transvet bestaan er geen slechte vetten. Wel slechte verhoudingen. Eet dus nooit teveel omega 6, want dat kan voor ontstekingen zorgen. Omega 6 staat in relatie tot omega 3. Eet liever voeding dat rijk is aan omega 3. Haring, zalm, walnoten en lijnzaad zijn goede keuzes. Ook verzadigd vet is helemaal niet slecht. Hier worden hormonen van gemaakt en dienen als bouwstof voor lichaamcellen. Alleen is het beter als we niet overdrijven. Onverhitte extra vierge olijfolie is een prima keuze als je gezond oud wil worden. Het grootste probleem van de laatste jaren is dat veel vetarme producten stiekem op smaak worden gebracht met suiker. Dit heeft vermoedelijk tot een epidemie aan hart- en vaatziekten geleid.

Eiwitten

Teveel dierlijke eiwitten kunnen belastend zijn voor het lichaam. Plantaardige eiwitten zijn vriendelijker voor de lever en nieren. Ook vis en gevogelte zijn vriendelijker dan bijvoorbeeld rood vlees. De schrijver William zag in vele studies dat mensen die voornamelijk plantaardig eten een lager risico hebben op ziektes en een vroege dood.

Thuis eten

Of je nu bij Mc Donalds of een ander restaurant gaat eten, het is meestal een stuk ongezonder dan dat je zelf thuis je eten maakt. Koks bakken namelijk vaak in vloeibare margarine en brengen het eten met belachelijk veel zout op smaak. Een teveel aan bewerkt keukenzout is zeer slecht voor de bloedvaten. Uitzonderingen daargelaten, draait het in de meeste restaurants hoofdzakelijk om vlees, aangevuld met friet. Thuis heb je controle over wat er in het eten gaat en kun je de nadruk op groenten leggen. Het is bewezen dat groenten je leven kunnen verlengen en vele ziektes op afstand houden.

Ga afvallen

Overgewicht wordt aan vele ziektes gelinkt, zoals kanker en diabetes. Ook leidt het niet zelden tot een vroege dood. Door af te vallen kun je je hoge bloeddruk verminderen en het misschien wel zonder medicatie stellen als je diabeet bent. Vele onderzoeken tonen aan dat een dieet gebaseerd op het tijdelijk beperken van calorieën, op langere termijn toch zorgt voor een toename in gewicht. Als je wilt stoppen met jojo'en dan kun je beter natuurlijk gaan eten en alle bewerkte voedingsmiddelen laten staan. Met name frisdrank (maar ook verse vruchtensap) is een ware dikmaker. Eet vooral veel groenten en fruit. Zorg dat je stopt met eten wanneer je maag voor 80% is gevuld. Dit doe je door niet voor de buis te eten, maar rustig en aandachtig te kauwen. Als je een snack wilt, kies voor blauwe bessen of pure chocolade. Oja, afvallen doe je niet in de sportschool maar daarbuiten. Door je spieren te trainen, komt je metabolisme op een hoger niveau te liggen, waardoor je in rust meer calorieën verbrandt. Gebruik het sporten om spierweefsel te kweken, om vervolgens in rust af te vallen.

Beweeg

We hebben te maken met een epidemie aan stilzitten, met alle gevolgen van dien. Door maar een klein beetje te bewegen, kun je je gezondheid al een enorme boost geven. Zo kan het zijn dat je, in plaats van osteoporose te ontwikkelen, door meer beweging juist sterkere botten dan ooit krijgt! Ook werkt bewegen beter tegen de gevolgen van suikerziekte dan het medicijn metformine. Zelfs het risico op kanker wordt lager door te bewegen. Als klap op de vuurpijl heeft het voor bijna iedereen ook nog eens een positief effect op de stemming. Elke dag 30 minuten flink doorstappen is voldoende om het positieve effect teweeg te brengen. Om te bewegen is de sportschool geen must. In- en om het huis functioneel bewegen werkt ook prima. Sommige mensen overdrijven, want een teveel aan bewegen kan ook schadelijk zijn. Als je ongeveer tussen de 5 – 7 uur per week beweegt, zit je volgens onderzoek het beste.

Blijf actief

Veel mensen die met pensioen gaan, gaan hard achteruit. Niet alleen fysiek, maar ook geestelijk. Volgens William verouderen de hersenen en krijgen we te maken met een achteruitgang van het geheugen en denksnelheid. Verbazingwekkend is dat onze woordenschat wel blijft toenemen met de jaren. Omega 3 vetzuren en lichaamsbeweging zijn een voorwaarde om de bovenkamer gezond te houden, maar dan moet je er nog wel wat mee doen. Het principe "use it or lose it" lijkt volledig van toepassing te zijn op de hersenen. Zorg dat je je hersenen uitdaagt door bijvoorbeeld gesprekken te voeren, spelletjes te spelen of een muziekinstrument te bespelen. Het allerbeste voor je hersenen is dansen. Kennelijk is bewegen op een ritme ongemerkt een hele uitdaging voor het brein, met een jongere geest als gevolg.

Eet kruiden

Kruiden zijn niet alleen smaakmakers, maar kunnen ook je leven verlengen en ziektes voorkomen. Curcuma is zo'n stofje. Het blijkt wel dat alleen wat curcuma innemen niet zo effectief is. Je kunt dit beter combineren met zwarte peper en wat olie. Kaneel zou volgens de wetenschap Alzheimer kunnen voorkomen. In peterselie zit weer het stofje apegenine, dat tumoren in de kiem kan smoren. William adviseert wel met klem om niet te overdrijven, want natuurlijke stoffen zijn niet altijd veilig en kunnen bijwerkingen hebben. Gebruik ze dus als smaakmaker en profiteer op die manier van de voordelen.

Blijf weg van synthetische supplementen

William heeft naar meerdere recente meta-analyses gekeken en volgens hem blijkt keer op keer dat vitaminepillen meer kwaad doen dan goed. Vooral anti-oxidanten kunnen merkwaardig genoeg kanker aanjagen. Ik kan dit wel plaatsen, want bijna altijd zijn vitaminepillen door een chemieconcern synthetisch gemaakt en hebben ze niks met de vitamines en mineralen in planten van doen. Ik geloof zelf in de kracht van de natuur en kies daarom voor natuurlijke vitamines.

William maakt wel 2 uitzonderingen: vegetariërs kunnen beter maar een B12 supplement slikken en wij Nederlanders dagelijks wat vitamine D suppleren. De zon schijnt te weinig in ons landje, wat bij de meeste mensen leidt tot een ernstig vitamine D tekort. Meeste artsen doen hier niets mee, waardoor veel mensen onnodig klachten ervaren. Zelf doe ik elke morgen natuurlijke spirulina en chlorella in het

sap van mijn slowjuicer. Ik kies altijd voor de poedervorm, zo heb ik geen last van hulpstoffen.

Maak je eigen isotone drank

Door de druk van de commercie zijn we steeds meer water gaan drinken. Echter, door meer dan 2 liter water per dag te consumeren, verliezen we de nodige mineralen (we plassen deze uit). Dit kun je tegengaan door 1/5e van het glas te vullen met verse sinaasappelsap of een beetje citroensap, aangevuld met water. Op deze manier creëer je een zelfgemaakte isotone sportdrank en blijven je electrolyten op peil. Het lichaam geeft zelf aan wanneer je dorst hebt. Je kunt controleren of je genoeg drinkt door naar de kleur van je urine te kijken. Is deze donkergeel i.p.v. lichtgeel, dan drink je waarschijnlijk te weinig.

Neem een stukje chocolade

Wie zegt dat gezond leven een straf is ;-)? Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat chocolade-eters 37% minder kans hebben op een hartaanval, 20% minder kans op een beroerte en 31% minder kans op het krijgen van diabetes. Ook kan cacao de bloeddruk met zo'n 10% verlagen. Maar kies dan wel voor een reep met minimaal 70% cacao.

Deze 12 tips komen uit het begrijpelijke boek [Hoe word je 100?](#) van Arts William Cortvriendt. Kris Verburgh heeft er ook aan meegewerkt en een voorwoord geschreven. Het is een verzameling van de nieuwste wetenschappelijke inzichten, met alternatieve stellingen die bewezen zijn. Als je het boek in bezit wilt hebben, dan kun je hem [hier bestellen](#). Als je voor 24 maart a.s. bestelt, dan rekenen we geen verzendkosten. Vul dan bij het afrekenen in onze [webshop](#) de code "Gezond100" in en de GRATIS verzending wordt direct verwerkt!

Wil je William Cortvriendt in levende lijve ontmoeten? Op 17 april zal hij bij ons in Soest een lezing geven over hoe je gezond oud kan worden. [Klik hier](#) voor meer informatie.

