HOE BEHOUDEN WE ONZE LEVENSKWALITEIT of OUDER WORDEN VOOR BEGINNERS

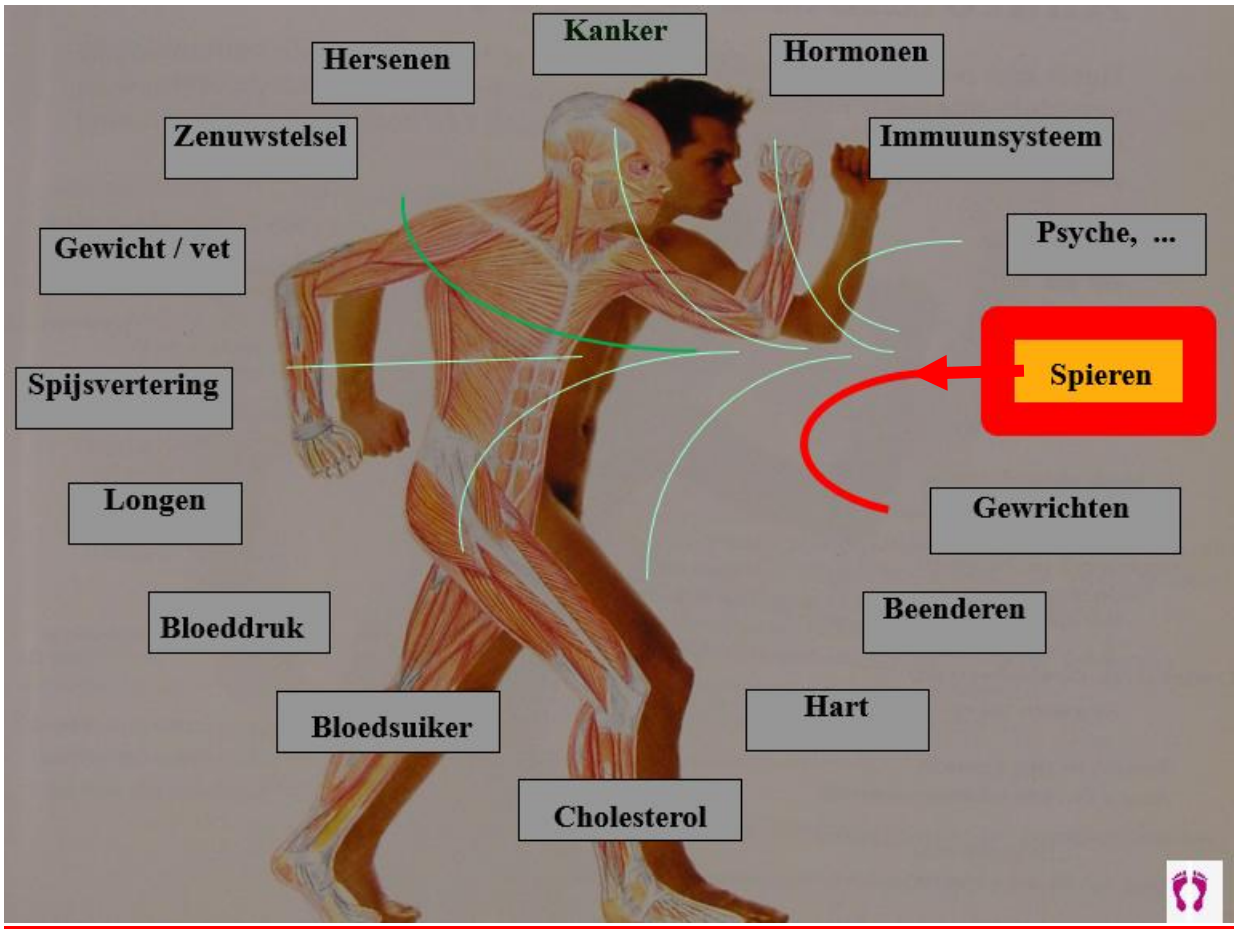
VOLDOENDE BEWEGEN

Vroeger was **"*bewegen*"** een onderdeel van overleven. Snel kunnen lopen was **"*eten*"** pakken.
Maar het leven van **"*jagen*"** is geëvolueerd naar een leven van **"*stil zitten*"**.
Wanneer je niet actief bent, heeft dit invloed op al je systemen, zelfs tot op cellulair niveau.
Een cocktail van ***bewegingsarmoede*** en ***ongezonde voedingsgewoonten*** heeft geleid tot een reeks **"welvaartsziekten"**.
Onderschatten doen we deze beter niet, want het zijn sluipmoordenaars die in onze bloedvaten langzaam maar zeker hun vernietigend werk doen. Nochtans kunnen we hiertegen iets doen.
Als we goed beseffen wat er zich in ons lichaam afspeelt, kunnen we onze ''levensgewoonten'' gemakkelijker ''dagelijks'' gaan aanpassen.
Het is een mentaliteitsverandering zowel bij het bewegen als bij de voeding !!!

Gezondheidsnorm ''bewegen'' **(volgens de Wereldgezondheidsorganisatie)**

- **Dagelijks** **(regelmaat >> intensiteit)**
- **Zeker 30 min.** **(of 3 x 10 min.)**
- **Actief** **(hartritme ↑ / ademhaling ↑)**
- **Alle spieren bewegen**

Voordelen van lichamelijke activiteit



Het metabool proces begint bij het gebruiken van de spieren, en brengt alzo een belangrijke gunstige kettingreactie op gang op zéér vele organen van het lichaam.

Op dit ogenblik zijn er 29 wetenschappelijk bewezen ziektes die direct of indirect verband houden met lichamelijke inactiviteit.

Fysiek

Spieren

- Veel **sterkere spieren** (ook hartspieren)
- Betere **uithouding** en **recuperatie**
- Verbeterde **stabiliteit** en **coördinatie**
- Beter **evenwichtsgevoel, alertheid** en **reactiesnelheid**
- Verbruiken van energie = **verbranding** van suiker en vetten
- Betere **doorbloeding**
- **Soepelere** (langere) spieren
- Je **spieren** en **pezen** zijn minder stram
- Meer **spierkracht, lenigheid** en **flexibiliteit**

Hart- en vaatziekten

- Je hebt minder kans om **hart- en vaatziekten** te ontwikkelen
- Goede cholesterol **HDL** ↑
- Slechte cholesterol **LDL** ↓
- Je verlaagt je **totale vetgehalte** in je bloed
- Je verbetert de **verhouding** tussen de goede en slechte cholesterol
- Voorkomt **vetopstapeling**
- Minder kans op **plaquevorming** in de slagaders (dichtslibben)
- Sterkere **kransslagaders** van het hart
- Sterkere **hartspieren**
- Het **hart** heeft een groter vermogen om het bloed rond te pompen (groter hartdebiet)
- De **hartslag** verlaagt sneller na inspanning (lagere hartslag in rust = minder belasting of slijtage)
- Verbeterde **bloedcirculatie** door betere toevoer van O2 en energie naar de cellen
- Verbeterde **bloedcirculatie** door betere afvoer van afbraakproducten zoals vetten, toxines, ...

Bloeddruk

- Je hebt minder risico op **verhoogde bloeddruk**
- **Vaatwanden** worden minder beschadigd
- **Hart** moet minder werken
- Een verhoogde **bloeddruk** kan na een inspanning veel sneller dalen

Gewrichten, botten

- Bewegen is **voeden** en **smeren** van de gewrichten
- Belasten is **verstevigen** van pezen en spieren
- Je houdt langer beweeglijke en buigzame **gewrichten** (meer soepelheid = langer mobiel)
- Sterkere botten geven minder kans op **osteoporose**
- Verbeterde **opname van calcium** in de beenderen

Ademhaling

- Grotere **longinhoud**
- De longen nemen **meer O2** op (grotere bevoorrading van alle lichaamscellen, hart en hersenen)
- Betere afvoer van **CO2-**afval
- Toename van **conditie, uithoudingsvermogen** en **energiereserves**
- Snellere **recuperatie**

Spijsvertering en gewicht

- **Betere spijsvertering** en **ontlasting**
- Veel minder kans op **obstipatie**
- Minder kans op **darmkanker**
- Je houdt je **gewicht** gemakkelijker onder controle (spieren verbruiken véél energie)
- **Overgewicht** wordt voorkomen door spieropbouw, gepaard gaande met vetafbraak (verbranden van vet)

Afweermechanisme

- Je **weerstand** (immuunsysteem) vergroot, waardoor je minder vatbaar bent voor infecties
- Efficiënter afweersysteem tegen **bacteriën, virussen, kankercellen, ...**
- Betere aanmaak van **antistoffen**
- Beter elimineren van **toxines** (giftige stoffen)

Ouderdomsdiabetes

- Minder gevoelig voor **insulineresistentie**
- Betere **opname** van suiker in de cellen
- Minder kans op **diabetes type II**
- Verhoogde **bloedsuikerwaarde** kan afnemen door beter functioneren van insuline

Zenuwstelsel en Hersenen

- Maakt uiterst **actief zenuwstelsel** omdat het alle orgaanactiviteiten moet coördineren
- **Sympathisch zenuwstelsel** mildert reacties i.p.v. ze op te drijven (bloeddruk, hartslag, stress, …)
- Betere **hersenactiviteit** door meer toevoer van O2 en suiker
- Minder **vergeetachtig**

Algemeen

- Zorgt voor **betere afvalverwerking** binnen in de cellen (kapotte eiwitten / mitochondriën / ...)
- Meer en krachtigere **mitochondriën** in de cellen (geven meer energie)
- Reserves aan **voedingstoffen** worden uit de cellen gehaald (vb suiker) en later terug opgevuld
- Sneller **vervangen** van zieke of afgestorven cellen
- Trager **verouderingsproces** (gezonde celdeling)
- **Beschermend effect** van beweging ↑ naarmate de leeftijd ↑
- **Preventief** : veel minder vatbaar voor gezondheidsproblemen
- **Curatief** : veel sneller herstel en revalidatie na gezondheidsproblemen

BESLUIT : Fysieke inspanning brengt een ''positieve kettingreactie'' van vele organen op gang.

Psychisch

- **Gezonde geest in een gezond lichaam**
- Je krijgt een **prettig gevoel** (Meer feelgoodhormonen zoals endorfine, dopamine, ...)
- Minder **stress** (De stresshormonen -adrenaline- uit je lijf lopen)
- Vermindert emotionele **spanning**
- Geeft emotioneel **welbehagen**
- Je **slaapt** beter in en je slaap is verkwikkender (natuurlijk slaaphormoon melatonine)
- Je **concentratie** wordt groter
- Je krijgt meer **levensvreugde** en **levensenergie**
- Je gevoelens van **angst, neerslachtigheid, zelfs depressiviteit** verminderen
- Je hebt een toegenomen **zelfvertrouwen**

BESLUIT : Door fysieke activiteit voelt men zich "goed in zijn vel".

Sociaal / economisch

- Je onderhoudt **contacten** met vrienden, familieleden, buren, collega's (sociaal netwerk)
- Je leert **nieuwe mensen** kennen die dezelfde interessen delen
- Je maakt deel uit van een **groep** of ploeg
- Minder kans op **isolatie** en **vereenzaming**
- Betere **functionaliteit**
- Een langere **levensverwachting**
- Is goed voor je **portemonnee** (minder doktersbezoek, medicatie en hospitalisatie)
- Is de beste vorm van **pensioensparen**

BESLUIT : Fysieke activiteit geeft je een zo lang mogelijke "levenskwaliteit".

GEZONDE VOEDING





DE NIEUWE *''BEWEGINGS''* DRIEHOEK

Bij volwassenen beveelt men aan om dagelijks minimaal 30 minuten matig tot intensief te bewegen.
Sedentair gedrag zoals beeldschermactiviteiten en langdurig zitten worden best beperkt !!
Matig intensief bewegen betekent dat je hartslag en ademhaling omhoog gaan, maar dat je niet buiten adem geraakt en gewoon kan blijven praten.
Intensief bewegen is versterkend voor de spieren. Deze aanbevelingen is niet voor iedereen evident. Elke stap die iemand neemt (letterlijk en figuurlijk) is wel een stap vooruit.

DE NIEUWE *''VOEDINGS''* DRIEHOEK

Water drinken
Binnen de watergroep wordt de nadruk sterk gelegd op het drinken van water.
Suikerhoudende dranken worden afgeraden !!!

Groen
Eet voldoende groenten, fruit (liever geen fruitsap), volle granen (liever geen wit brood), peulvruchten en in kleinere hoeveelheden noten en plantaardige olie.

Licht groen
Vul matig aan met dierlijke producten als vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.

Oranje
Eet niet teveel rood vlees en boter.

ROOD
Vermijd ultra-bewerkte voeding zoveel mogelijk. Sterk bewerkte (industriële) producten bevatten doorgaans veel suiker, schadelijke transvetten en zout. Ze leveren veel calorieën, en weinig nuttige voedingsstoffen. Ze bieden geen meerwaarde en zijn overbodig.

ALGEMENE INFO GEZONDE VOEDING

Groenten en fruit

Beiden behoren niet tot dezelfde voedingsmiddelengroep, want de samenstelling (koolhydraten, vitamines, mineralen, ...) is erg verschillend.
Daarom zijn beiden absoluut nodig voor een gezonde voeding.
Beiden bevatten veel water en bovendien de zeer belangrijke voedingsvezels.
Ze leveren vitamines, mineralen, bioactieve stoffen en antioxidanten.
Ze zijn de belangrijkste bron voor onderhoud van onze cellen.
Bovendien verminderen zo onder meer het risico op kankers en cardiovasculaire aandoeningen.

Oxidantia

Al onze cellen hebben zuurstof nodig. Bij sommige verbrandingsprocessen in het lichaam ontstaan vrije radicalen. Deze moleculen worden dus op natuurlijke wijze geproduceerd en zijn niet schadelijk. Zij kunnen zelfs nuttig zijn, bijvoorbeeld wanneer zij gebruikt worden door ons immuunsysteem om te strijden tegen ontstekingen en ademhalingsproblemen.
De productie van vrije radicalen is ook van externe factoren afhankelijk.
Tabak, alcohol, luchtverontreiniging, uitlaatgassen, blootstelling aan de zon, straling, pesticiden, insecticiden, zware metalen, bewaarmiddelen, kleurstoffen, enz ..., verhogen die productie van vrije radicalen.
In gewone omstandigheden beheert het lichaam hun aantal met behulp van een doeltreffend systeem, de antioxidanten, die de vrije radicalen neutraliseren.
Wanneer de vrije radicalen echter te talrijk worden, dan kunnen zij zich agressief opstellen en zowel de veroudering als de foutieve celdeling bevorderen.
Wij moeten enerzijds de productie van vrije radicalen beperken, bijvoorbeeld door ons te beschermen tegen externe factoren, en er anderzijds voor zorgen dat ons lichaam beschikt over de nodige antioxidanten.

Antioxidantia (groenten en fruit)

Deze voedingsstoffen verhinderen de beschadiging van het DNA en dus de aantasting van de cellen.
Zij beschermen bovendien de vetten in het bloed tegen oxidatie, wat ertoe leidt dat de vetten niet de neiging zullen hebben om zich te hechten aan de wanden van de bloedvaten. Op deze manier worden dus vernauwingen in de bloedvaten vermeden.
Het eten van veel groenten en fruit heeft een aantoonbaar levensverlengend effect !!!!!!.
Indien de antioxidanten niet via voedingsmiddelen opgeslagen worden, maar via supplementen, zijn de resultaten van het onderzoek veel minder overtuigend, en soms zelfs verwarrend.
Besluit = neem antioxidantia via voedingsmiddelen.

De 3 basisprincipes van een gezonde voeding zijn **: evenwichtig, variatie en matig**

GEESTELIJKE ACTIVITEIT

Geestelijk verouderen is een langzaam verlies van hersenactiviteit en daardoor een verlies aan levenskwaliteit.

Vele oorzaken

Afsterven van hersencellen → ongeveer 50.000 per dag
Verdwijnen van zenuwvezels → geeft slechtere verbindingen tussen neuronen
Te vluchtig opgeslagen , vermoeidheid, verouderen
Verkalking van bloedvaten → cellen minder O2 → efficiëntie hersencellen daalt
Opslagruimte in hersencellen wordt kleiner
...

Wat doen

Lichamelijke activiteit

Helpt tegen verkalking van onze hersenbloedvaten
Zorgt voor een betere doorbloeding en aanmaak van nieuwe capillairen
Zorgt voor de aanvoer van de juiste hoeveelheid voedingsstoffen en hormonen

Geestelijk actief blijven

Oproepen van info is steeds met de hersencellen puzzelen door verschillende neuronen met elkaar trachten te verbinden (blijven puzzelen anders ....)
De hersenfunctie blijft langer goed (loopt duidelijk trager terug) als we ze actief gebruiken !
Hersencellen hebben STIMULANS nodig om nieuwe verbindingen te leggen (zoals bij een baby) of om bestaande verbindingen te onderhouden.

Sociaal contact onderhouden

Familie, vriendenkring, verenigingen, ... zijn van goudwaarde.
Horen, zien, informeren, reageren, ... stimuleren voortdurend je hersenactiviteit.

RUSTEN ROEST !!

JUISTE LEVENSWIJZE (Blue zones, ...)

- **DAGELIJKS ZEKER 30 min BEWEGEN**

  (Preventie voor véle ouderdomskwaaltjes)

- **GEZOND ETEN (MATIG / EVENWICHTIG / VARIATIE)**

  (Weinig suiker en dierlijk vet / weinig fast food / meer vis / veel groenten en fruit / voldoende vocht / Hara Hachi Bu principe)

- **DOE AAN HERSENGYMNASTIEK**

  (Sociaal contact / Nieuwe uitdagingen)

- **HOU REKENING MET**

  (Hoge bloeddruk / Hoge Cholesterol / Diabetes / Overgewicht / Roken / Alcohol / Drugs / Kankerpreventie / Eenzaamheid / Milieu / ...)

- **DAGELIJKS EEN DOEL, GEEN STRESS, BLIJF ZELFREDZAAM**
- **HOU SOCIAAL (oog)CONTACT**

  (Familiaal / Vrienden / Directe omgeving)

- **GEZOND OPTIMISME**
- **GEWOON TEVREDEN ZIJN**
- **VOLDOENDE SLAAP**

Referentie literatuur

100 en Gezond	*(voor iedereen die gezond oud wil worden)*	*John Robbins*
HOMage	*(wijzer ouder worden)*	*Bo Coolzaet*
GELUK	*(the world book of happiness)*	*Leo Bormans*
Na dit leven	*(een neurochirurg over zijn bijna dood ervaring)*	*Eben Alexander*
The Blue Zones	*(9 Lessons for Living Longer)*	*Dan Buettner*

Alfred Coninx

Tel 011/ 82.44.98
E-mail alfred.coninx@gmail.com