

Gezond oud worden... dat doe je zó!

Iedereen wil graag tot op hoge leeftijd fit en gezond blijven. Gezondheidscoach Luuk Simons ontwikkelde een wetenschappelijk onderbouwd programma met coach, waarmee je je vitaler kunt voelen en de gezondheid kunt verbeteren.

TEKST KIM DE LANGE © FOTO'S CORBIS
© HADEWYCH VEYS

GEZONDHEIDSSSTATISTIEKEN laten zien dat we op steeds jongere leeftijd allerlei welvaartsziekten krijgen. Deze ziekten overkomen ons niet zomaar, is de stelling van dr. ir. Luuk Simons, die het 'Health Coach Program' ontwikkelde. "Erfelijkheid speelt zeker een rol, maar onze levenswijze is verantwoordelijk voor 75 procent van onze chronische ziekten. Ik wilde een loket openen voor mensen die op wetenschappelijk onderbouwde wijze willen werken aan het verbeteren van hun gezondheid. Vier pijlers – goede voeding, voldoende beweging, stressmanagement en het onderhouden van een sociaal netwerk – verlagen de kans op het krijgen van ziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten, kanker en diabetes type 2."

Met de juiste benadering kan het gedrag van mensen worden veranderd, aldus Simons. Deelnemers aan het 'Health Coach Program' voelen zich zo snel zo veel beter, dat ze niet meer anders willen. Daarnaast is er een individuele coach én houden deelnemers online hun leefstijl bij in een persoonlijk 'dashboard'. Dit geeft deelnemers en coach een actueel inzicht in de vorderingen. Simons wil mensen zelf aan de knoppen laten draaien om gezond en vitaal oud te worden. "Het pro-

gramma duurt zes maanden. We beginnen met een workshop met veel inhoudelijke eyeopeners over gezondheid. In diezelfde week volgt een persoonlijke coachsessie en wordt bekeken hoe je de vier pijlers van het programma in je dagelijkse leven kunt inplannen. Aan het begin, halverwege en aan het eind van het traject worden bloeddruk, gewicht en cholesterolgehalte gemeten. Ook vinden er vervolgsprekken plaats met de gezondheidscoaches en in de groep."

Gezonde voeding: veel meer groenten en fruit

Luuk Simons: "In de westerse wereld halen we onze calorieën voor 90 procent uit slechte voeding zoals geraffineerde suikers, dierlijke vetten en snelle koolhydraten en voor slechts 10 procent uit gezonde voeding zoals groenten, fruit, aardappelen, onbewerkte granen, zaden en pitten. Hier valt veel gezondheidswinst te boeken. Want met uitgebalanceerde voeding blijven bijvoorbeeld bloeddruk en cholesterolgehalte gezonder. Ook voelen we ons fitter, krijgen we een betere stoelgang en meer zin om te bewegen en sporten. Daarnaast nemen de risico's af op het krijgen van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabe-

tes type 2, obesitas, et cetera. Gezondere voedingspatronen zoals we bijvoorbeeld in Azië en in mediterrane landen zien, zijn veel minder vet en calorierijk. Ook wordt daar minder vlees gegeten en veel meer groenten, fruit, peulvruchten en soja. Onze voedingsstips zijn grotendeels hierop afgestemd. Probeer uit de Chinese of Italiaanse keuken inspiratie te halen en ga vervolgens zelf aan de slag met ingrediënten die je lekker vindt. Juist bij senioren is het belangrijk dat ze meer gezonde voedingsstoffen per calorie binnen krijgen. Verdeeld over de dag adviseren we een kilo groenten en fruit te eten, aangevuld met zaden, noten en pitten. Daarnaast is het belangrijk om vet- en suikerrijke tussendoortjes zoveel mogelijk te mijden."

Beweging: de hele dag door

Luuk Simons: "Het advies van de World Health Organisation is om minimaal een half uur per dag matig intensief te bewegen. Eigenlijk is dit nog te weinig: iedere dag een uur echt actief zijn, is gewoon beter. Dat biedt ook betere bescherming tegen allerlei 'slijtage' aan botten, spieren, hart en bloedvaten en tegen artrose. Deze slijtage zien wij vaak als ouderdomskwalen, maar ze hangt vooral af van >





EVEN VOORSTELLEN

Dr. ir. Luuk Simons is oprichter en directeur van de wetenschappelijke gezondheidsprogramma's 'Health Coach Program' en 'Cancer Health Coach'. Na zijn studie biochemie en biofysica volgde hij een studie techniek-filosofie met een specialisatie in de gezondheidszorg. Het 'Health Coach Program' kreeg in 2009 een pilot op de TU Delft, vanaf januari 2011 in samenwerking met Ohra/CZ. Al na enkele weken voelden de deelnemers zich een stuk fitter. En na drie maanden waren er sterke verbeteringen te zien in bijvoorbeeld gewicht, cholesterol en bloeddruk. ANBO en Luuk Simons zijn bezig partners te vinden om dit programma aan ANBO-leden en FNV-senioren aan te kunnen bieden. Informatie: ANBO Advieslijn (030) 233 00 88, www.deHealthCoach.org

muunsysteem, de stofwisseling en ons zenuwstelsel. Mindfulness, yoga en meditatie kunnen helpen om stress te verminderen. Mindfulness gaat over het bewust aanwezig zijn bij wat je op een moment meemaakt, zonder iets anders te willen ervaren dan wat je ervaart. Als je meer in het moment bent, gaan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties minder met je op de loop. Ontspanningsoefeningen hebben ook een herstellend effect. En sport is voor sommige mensen een prima uitlaatklep. De snelheid van de veroudering van onze cellen en organen hangt ook af van de mate waarin we drukte als stressvol ervaren. Belangrijk is de vraag of je zelf controle kunt uitoefenen op wat er in je leven gebeurt. Dan wordt het positieve stress, een vorm van stress die ons uitdaagt en ons laat groeien.”

Sociale contacten: geven en nemen

Luuk Simons: “Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat een goed functionerend sociaal netwerk belangrijk is voor ons gevoel van welbevinden. Het praten en ervaringen delen met mensen die je graag mag, heeft een positief gezondheidseffect. Dat betekent tijd en aandacht vrijmaken die speciaal voor die ander is, of soms juist voor jezelf. Vanwege het belang van sociale gezondheid vragen we iedereen die deelneemt aan ons programma om een buddy te zoeken die hen steunt. Dit blijkt heel stimulerend te werken.

Juist in de latere fasen van ons leven is het voor ons geluk en voor onze gezondheid belangrijk om activiteiten te blijven ontplooiën waar we warm voor lopen. Je moet dus altijd zorgen dat je mentaal en emotioneel betrokken blijft bij wat er in de samenleving en in je naaste omgeving speelt. Juist als mensen wegvallen, is het belangrijk nieuwe sociale contacten aan te gaan. Dat is de beste garantie die je hebt om vitaal oud te worden.” ■

hoeveel iemand echt actief beweegt en sport. In het Westen verliezen we gemiddeld drie kilo spierweefsel per tien jaar ouder worden. Dat is vrijwel volledig om te draaien met training: juist voor senioren heeft intensief trainen meer voordelen dan bij jongeren.

Wie een bewegingspatroon heeft van 's morgens een half uur hard lopen, vervolgens in de auto naar het werk stappen, de hele dag achter een computer zitten en 's avonds voor de buis hangen, heeft een inactieve levensstijl. Het is juist belangrijk om door de dag heen te bewegen, anders zakt onze stofwisseling in. Blijf niet te lang achter elkaar zitten, maar probeer om de twee uur circa tien, vijftien minuten te bewegen. Bijvoorbeeld door te fietsen op een hometrainer, te wandelen of de trap op en af te lopen. Ten slotte is heel belangrijk: hoe soepel kan ik me bewegen, hoe ga ik om met ochtendstijfheid en hoe zorg ik voor een betere balans en minder snel vallen? Hiervoor zijn ook oefeningen. Ze worden vaak

onderschat in de klassieke fitness, maar zijn erg belangrijk voor het dagelijks functioneren. Dus: zorg dat je ook regelmatig grote, roterende en strekkende oefeningen doet. Yoga is daarvoor bijvoorbeeld zeer geschikt. Dit zorgt ervoor dat je botten en spieren ook op alle plekken de juiste voedingsstoffen krijgen.”

Stressmanagement: tweemaal per dag ontspannen

In het programma wordt veel aandacht besteed aan zowel positieve als negatieve stress. Luuk Simons: “Aan de negatieve kant zitten soms uitdagingen op het gebied van de juiste balans tussen werk en privéleven. Zowel privé als op het werk heeft iedereen het veel te druk. Probeer voor de juiste balans één of twee keer per dag een moment van 'afschakelen' te vinden, bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds voordat je naar bed gaat. Zo kunnen herstelprocessen plaatsvinden van het im-