

Luuk Simons

is oprichter en directeur van het 'Health Coach Program' en 'Cancer Health Coach'. Naast zijn studie biofysica en biochemie volgde hij een studie techniekfilosofie met een specialisatie in de gezondheidszorg. Het 'Health Coach Program' startte begin 2010 als een pilot op de TU Delft, vanaf januari 2011 in samenwerking met Ohra/CZ. Zie www.dehealthcoach.org



‘Constante druk maakt kwetsbaar’

SLECHTE LEEFGEWOONTEN ZIJN DODELIJKER DAN DE VERKEERDE ERFELIJKE AANLEG. GEZONDHEIDSCOACH LUUK SIMONS HELPT MENSEN MET ZIJN HEALTH COACH PROGRAM HET TIJ TE KEREN.

TEKST: HARRY VAN DOOREN

In de wetenschap heet het vaak: **It's all in the genes. Maar dat bestrijdt u?**

‘Erfelijke aanleg speelt een veel minder grote rol in het ontstaan van ziekten dan mensen denken. Leefstijl bepaalt voor 75% of hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes en bepaalde soorten kanker zich zullen ontwikkelen. Deze welvaartsziekten openbaren zich op steeds jongere leeftijd. Amerika is het afschrikwekkende voorbeeld als we het over obesitas hebben, maar in China is de laatste tijd een ware obesitasexplosie gaande. Ook opkomende economieën als India en Mexico hebben last van een epidemie van welvaartsziekten. Dat is de prijs van vooruitgang.’

Ik dacht dat de levensverwachting in Nederland nog steeds een stijgende lijn vertoont?

‘In Nederland worden we nog steeds gemiddeld een beetje ouder, maar als we nu niet ingrijpen, zal dat voor onze kinderen anders zijn. Er vindt nu al een tweedeling plaats. Hoger opgeleiden met een goed inkomen leven langer en zijn korter ziek, terwijl de kansarmen eerder aandoeningen ontwikkelen, langer ziek zijn en ook eerder doodgaan.’

U noemt cholesterol als een belangrijke voorspeller van welvaartsziekten.

‘Er zijn er nog een paar, maar cholesterol vertelt vooral veel over een ongezond voedingspatroon, te weinig bewegen, vergeten te ontspannen en een verwaarlozing van sociale activiteiten.’

Dus als we ziek worden is dat onze eigen domme schuld?

‘Zover wil ik niet gaan. Natuurlijk zijn er mensen die de pech hebben erfelijk belast te zijn en die

een grotere kans lopen een bepaalde ziekte te krijgen dan anderen met dezelfde leefstijl. Jongeren kunnen gezonde leefregels langer aan hun laars lappen dan ouderen en zwakkeren, die daarvoor eerder de rekening gepresenteerd krijgen.’

Medewerkers van de Technische Universiteit Delft doen mee aan een proefproject van het door u ontwikkelde Health Coach Program. Wat behelst dat?

‘We combineren allerlei bestaande inzichten over eten, bewegen, ontspannen en sociale activiteiten. Het programma is zo ingericht dat het mensen motiveert en bij de les houdt, met instrumenten om hun voortgang en welbevinden in kaart te brengen.’

Ik sport drie keer week. Dan ben ik toch goed bezig?

‘Over voldoende bewegen bestaan veel misverstanden. Een werkdag achter de computer, met de auto terug naar huis, een half uurtje trainen en dan lekker zappen op de bank houdt de dokter echt niet buiten de deur. Zitten en beeldscherm-tijd zijn zo langzamerhand behoorlijk betrouwbare voorspellers voor medische ellende. Ga fietsen naar het werk, neem de trap en wandel tussen de bedrijven door een paar keer de gang op en neer. Minimaal een uur per dag echt actief zijn, daar heb je wat aan. Dat biedt bijvoorbeeld bescherming tegen slijtage aan botten, spieren, hart en bloedvaten en tegen artrose. We noemen dat ouderdomskwalen, maar ze zijn vooral een gevolg van bewegingsarmoede.

We verliezen al zittend gemiddeld drie kilo spierweefsel per tien jaar. Dat is vrijwel volledig

te herstellen met intensieve training. Senioren hebben daar extra baat bij en voor kinderen geldt: ga buiten spelen, weg achter die computer. De jeugd van tegenwoordig verslapt volledig. Achter de computer kweek je geen spieren. Fitness is een prima manier om actief te blijven. Voor regelmatige grote, roterende en strekkende oefeningen is yoga een betere keus. Daarmee train je soepele bewegingen, blijf je beter in balans en ga je ochtendstijfheid te lijf.'

En hoe ga ik stress te lijf?

'We hebben het met zijn allen dag in dag uit druk. Op het werk, maar ook privé moet er van alles. Stress is een aanslag op onze gezondheid. Wie constant onder druk staat, wordt kwetsbaar. Yoga en meditatie kunnen helpen om stress te verminderen en geven het immuunsysteem, de stofwisseling en ons zenuwstelsel de kans zich te herstellen. Of probeer mindfulness, een combinatie van yoga en meditatie waarbij het doel is de werkelijkheid te aanvaarden en bewust aandacht te geven aan jezelf en alles om je heen. Andere ontspanningsoefeningen kunnen ook een herstellend effect hebben, evenals sport. Zolang je controle hebt over wat er in je leven gebeurt, is een beetje stress niet erg. Het kan zelfs uitdagend zijn en daar kun je als mens van groeien.'

U propageert sociale activiteit. Is dat een verwaarloosd onderdeel van ons leven?

'Sociale contacten zijn van levensbelang. Eenzame mensen voelen zich beduidend minder goed dan de sociaal actieve. Praten en ervaringen delen met mensen die je graag mag, heeft een positief gezondheidseffect. Neem de tijd voor elkaar, ga leuke dingen doen en blijf mentaal en emotioneel betrokken bij je omgeving. Juist als mensen wegvallen is het belangrijk nieuwe sociale contacten aan te gaan. Dat is de beste garantie om vitaal oud te worden.

Werken aan sociale gezondheid is voor sommige mensen een grotere opgave dan het eetpatroon veranderen. Daarom vragen we iedereen die deelneemt aan ons programma een buddy te zoeken die hem steunt. Dat werkt stimulerend.'

Wat moeten we weten over eten?

'We eten bijna allemaal te weinig groenten, fruit en vezels. Sinds de industriële revolutie halen we steeds meer calorieën uit dierlijke, verzadigde vetten. Vlees werd immers voor veel meer mensen betaalbaar. Later kwamen daar geraffineerde suikers en andere snelle koolhydraten bij. Gemiddeld komt bij ons in het westen slechts ongeveer 10% van onze energie uit onbewerkte voedselbronnen als groenten, fruit, aardappelen, granen, zaden en noten, terwijl juist deze de voedingsstoffen bevatten waar onze harten en bloedvaten van zouden opknappen. Je voelt je er ook fitter bij en de stoelgang verbetert. Onze voedingsstips vinden hun oorsprong in de klassieke Aziatische en mediterrane keuken. Die zijn over het algemeen minder calorierijk en minder rijk aan verzadigde vetten, deels omdat daar minder vlees wordt gegeten en veel meer groenten, fruit,

soja en andere peulvruchten. Voor rijst en pasta kiezen we natuurlijk voor de vlies- en volkorenvarianten. Juist voor senioren is het belangrijk dat ze meer essentiële

'ACHTER DE COMPUTER KWEK JE GEEN SPIEREN'

voedingsstoffen per calorie binnenkrijgen. We adviseren verdeeld over de dag zo veel mogelijk groenten en fruit te eten, tot wel een kilo, aangevuld met peulvruchten, zaden, noten en pitten. En om vet- en suikerrijke tussendoortjes zo veel mogelijk te mijden.'

Volgens sommigen zijn uw voedingsadviezen een soort crashdieet.

'Ik moet juist niets van crashdiëten hebben, omdat de focus op alleen gewichtsverlies zelden leidt tot totale gezondheidswinst. Wij zeggen tegen de nieuwe deelnemers: Ga trainen en let op je voeding. Als je gezond bezig bent, gaan die kilo's er van zelf af. De eerste metingen die we voor onze opdrachtgever, de TU Delft, hebben gedaan wijzen uit dat bloeddruk en cholesterol baat hebben bij dit programma.'

Wat moet ik met mijn 'lekkere trek'?

'We zijn er echt niet op uit om een leven zonder taart, chips of drank voor te schrijven. Als je er in slaagt om je voor 80% aan de regels te houden, is de gezondheidswinst al enorm.' ■