

FLUITEND 100 WORDEN

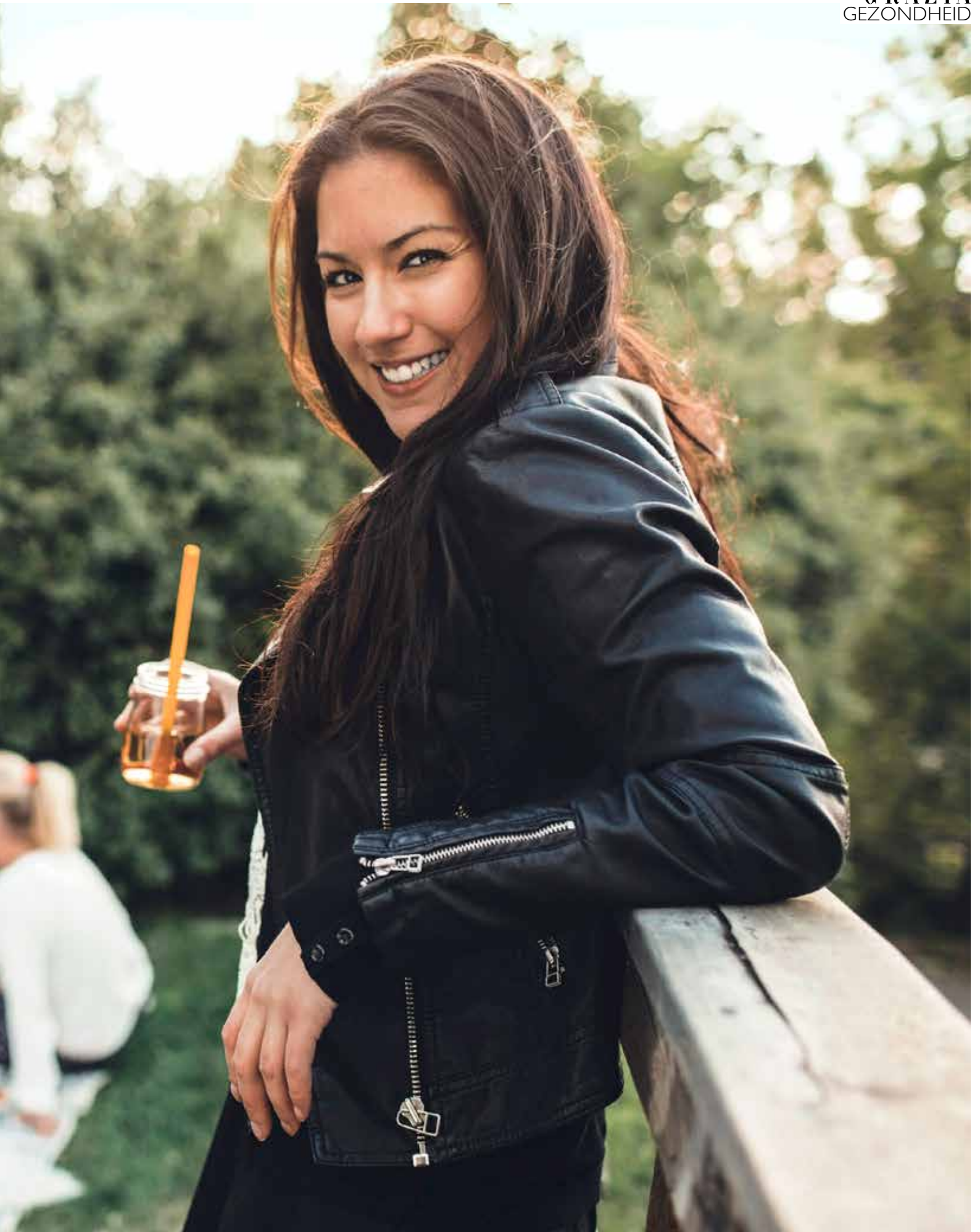
IN DE BLUE ZONES GAAT DAT BIJNA VANZELF

Gelukkig en gezond oud worden, dat willen we allemaal. Er zijn vijf plekken op aarde waar de mensen gemiddeld ouder worden dan op andere plaatsen: de *blue zones*. Wat is hun geheim en hoe kunnen wij zo'n zone creëren?

VRAAG MENSEN of ze oud willen worden en de meesten antwoorden 'ja'. Gevolgd door 'maar alleen als ik gezond blijf!' In de *blue zones* worden mensen gemiddeld 90 of zelfs 100 jaar. In goede gezondheid, zonder medicijnen of invaliditeit. En dat ligt niet per se aan de plek waar ze wonen, want de *blue zones* liggen verspreid over de wereld. Op Sardinië, maar ook in Japan, Costa Rica, Californië en Griekenland. Het lijkt mysterieus, maar na jarenlang onderzoek en interviews met honderdjarigen in de *blue zones* heeft Dan Buettner, schrijver van het boek *De blue zones-methode*, het antwoord gevonden. Uiteraard heeft gezond en gelukkig oud worden te maken met voeding.

Dat weten wij allang en daarom is gezond eten hét gespreksonderwerp op blogs, televisie, Instagram en onze vriendinnenavondjes. Suikervrij, zuivelvrij of tarwevrij, elke voedingshype wordt besproken. Maar de mensen in de *blue zones* zijn daar niet mee bezig. Ze lezen geen etiketten, tellen geen calorieën en nemen geen extra vitaminen. Sterker nog, ze vieren alles met eten! Maar ze kiezen wél voor lokaal, onbewerkt en plantaardig voedsel. Het liefst zelf geteeld. Of daar nu suiker, tarwe of vet in zit, of niet. Wat je eet, maar ook hoe je dat eet en waar je dat eet is van invloed op je gezondheid en gevoel van welbevinden. Belangrijk is dat je geniet van je eten, samen met vrienden en familie. En dat je leeft zonder enige vorm van stress. Dat je een doel hebt in je leven (ook op latere

*Heel belangrijk:
leven zonder enige
vorm van stress*



leeftijd!) en zorgt voor voldoende beweging. Al dit soort dingen dragen bij aan je levensverwachting en veel kunnen wij zelf toepassen in onze eigen lifestyle. Studies tonen aan dat je gezondheid zeer snel kan verbeteren na het stoppen met een slechte levensstijl, dus het is nooit te laat om te beginnen! Wil je een blue zone voor jezelf creëren? Begin dan met deze negen punten:

Beweeg natuurlijk. De langstlevende mensen doen niet aan bootcamps en lopen geen marathons. In plaats daarvan leven ze in een omgeving die hen continu aanzet tot bewegen. Ze leggen tuinen aan, hebben geen elektrische apparaten voor het huishouden en doen zo veel mogelijk te voet.

Heb een doel. Onderzoek heeft aangetoond dat als je je bewust bent van 'n doel, dat een extra levensverwachting van zeven jaar waard is. Belangrijk is dat je ook op oudere leeftijd zin blijft geven aan leven. Mensen gaan niet met pensioen, maar blijven actief tot het einde van hun leven.

Zo min mogelijk stress. Overal ter wereld ervaart men stress, want dat hoort bij het leven. Maar erg veel stress leidt tot chronische ontstekingen en andere ziekten. In de blue zones hebben mensen dagelijkse gewoontes om die stress af te schudden. Denk aan meditatie, bidden en middagdutjes.

De 80%-regel. De 20% tussen het niet hongerig meer zijn en een vol gevoel kan het verschil zijn tussen het verliezen van gewicht of juist dikker worden. Mensen in de blue zones eten hun kleinste maaltijd in de late namiddag of in de vroege avond en eten de rest van de avond niet meer.

Eet bonen en plantaardig voedsel. Alle soorten bonen, zoals tuinbonen, zwarte bonen, sojabonen en linzen, zijn de hoeksteen van de meeste honderdjarige diëten. Over het algemeen wordt vlees maar vijf keer per maand gegeten, in kleine porties van 90 gram.

Drink wijn. In alle blue zones wordt regelmatig, vaak dagelijks, alcohol gedronken. De truc is om één tot twee glazen per dag te drinken en dan het liefst tijdens het eten of het gezellig samenzijn met vrienden.



In de blue zones vieren mensen alles met eten: lokaal, ontbewerkt en veelal plantaardig

En nee, niet de hele week opsparen en dan op zaterdag veertien wijntjes nemen.

Kies de juiste vrienden. Een goede vriendenkring en voldoende sociale contacten dragen bij aan een extra lange levensverwachting. Uit onderzoek is gebleken dat roken, obesitas en zelfs eenzaamheid aanstekelijk werken. Terwijl gewoontes van je vrienden een positief effect op je gewoontes hebben.

Ergens bij horen. Maar liefst 98% van de honderdjarigen uit de blue zones is lid van een geloofsgemeenschap. Het behoren tot een groep met gelijkgestemden, met wie regelmatig wordt samengekomen, heeft een positieve invloed op de gezondheid.

Familie en geliefden gaan voor. In de blue zones komen geliefden en familie op de eerste plaats. Ouders en grootouders worden in huis genomen of wonen in de buurt van de woning. Mensen zijn trouw aan een levenspartner, zetten zich in voor de relatie en ze investeren tijd en liefde in hun kinderen. ■

Zo moet je eten om 100 te worden

- Maak van je ontbijt de grootste maaltijd van de dag.
- Kook je maaltijden thuis en bewaar uit eten gaan voor speciale gelegenheden.
- Eet samen met vrienden en familie (en nooit staand of tijdens het autorijden/werken/lezen/televisiekijken/instagrammen).
- Kies voor voedsel dat voor 95% afkomstig is van planten of een plantaardig product.
- Eet niet vaker dan twee keer in de week vlees.
- Eet maximaal 90 gram vis per dag.
- Verminder je consumptie van koemelk en zuivelproducten als kaas, room en boter.
- Eet niet meer dan drie eieren per week.
- Eet elke dag minstens 80 gram bonen.
- Neem niet meer dan zeven extra theelepels suiker per dag.
- Eet twee handen noten per dag.
- Vervang gewoon brood door zuurdesembrood of 100% volkorenbrood.
- Eet voedsel dat eruit ziet zoals het heet.
- Drink koffie bij het ontbijt, 's middags thee, om vijf uur een glas wijn en de hele dag door water.