

Wie is toe aan vakantie?



Waar wil je naar toe?



Bestemmingen





Blue zones

Blue zones

- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



Blue zones

- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



Longevity hotspots!

Blue zones

- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



Daar waar de mensen langer, gezonder en vitaler leven!

Leef werelds

- De gebieden met de hoogste levensverwachting in de wereld.
- Het % 100-jarigen is extreem hoog en deze leeftijden worden bereikt zonder:
 - chronische ziekten
 - medicatie
 - invaliditeit



- **Actieve leefstijl!**

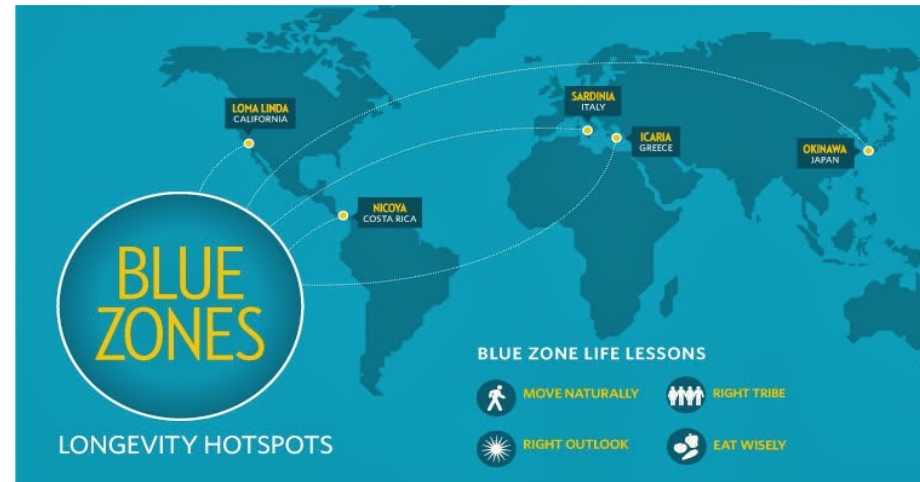
- Kleine hechte gemeenschappen
- Zonder stress
- Voldoende slaap
- Gezond eten
- Veel bewegen
- Zingeving



Metabool flexibel!

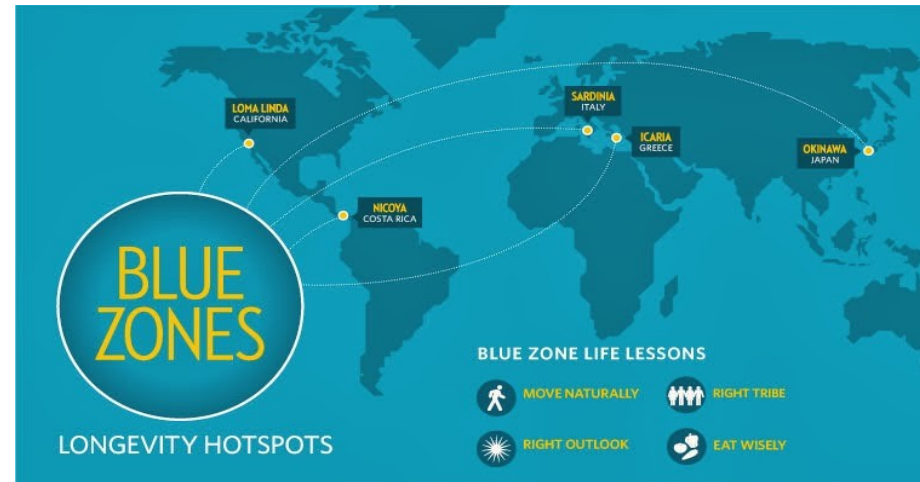
Ze gaan voor kwaliteit

Leef werelds



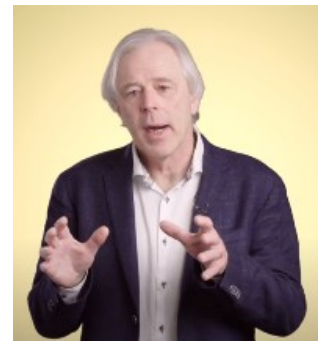
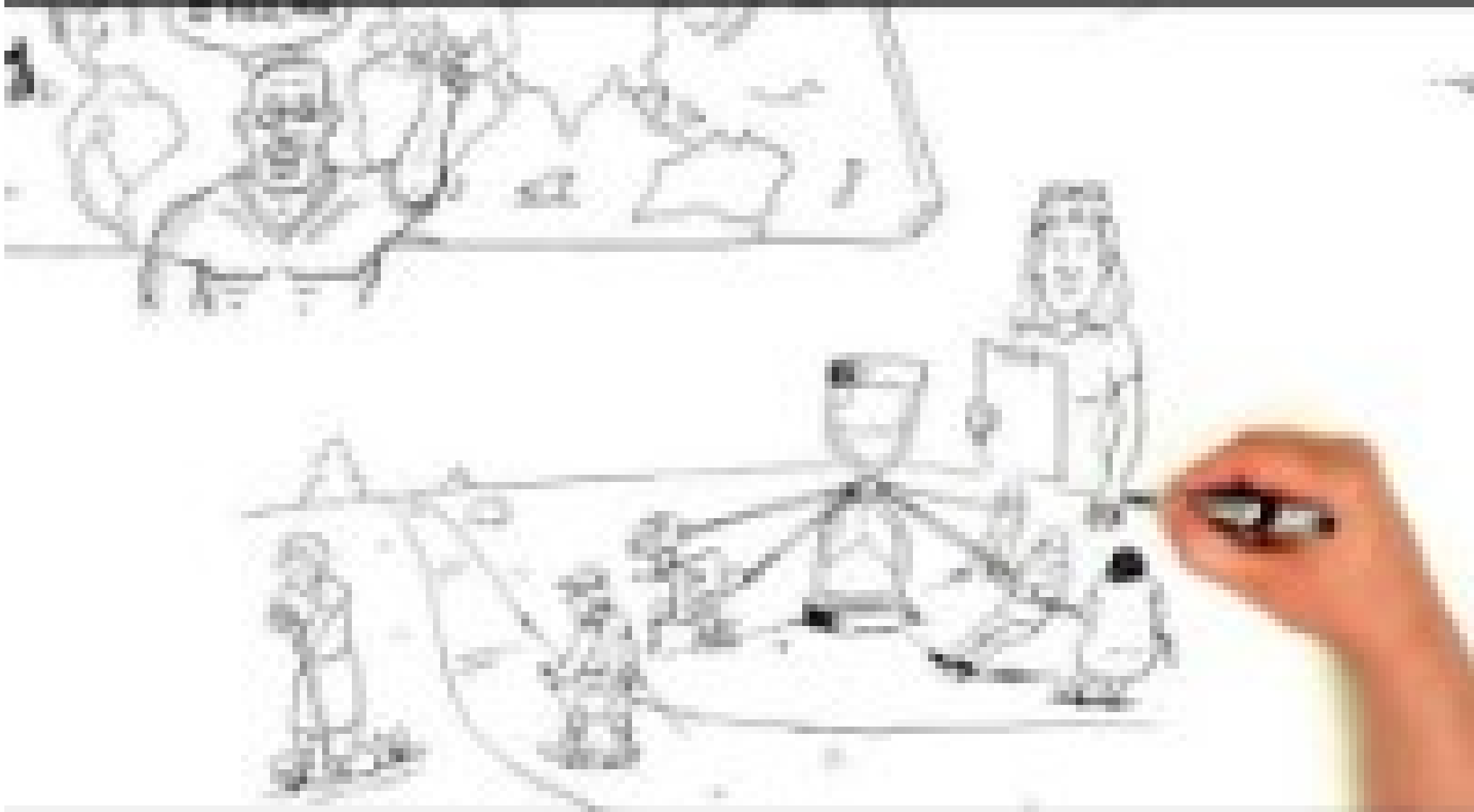
Daar snappen ze het (.....)!

Leef werelds



Daar snappen ze het onbewust!

Blue zones: kenmerken



<https://www.youtube.com/watch?v=OuUxTBRc9PE>

Prof. dr. ir. Jaap Seidell



Opdracht

Blue Zone: Ikaria Griekenland

The island where people forget to die

Land: Griekenland

Ligging: Grieks **eiland** onderdeel van de Noord Egeïsche eilanden

Bevolking Ikaria: circa 10.000

Ikaria: **Kleine leefgemeenschap** in de hooglanden van een Grieks eiland



- Eet een **mediterraan dieet**
- Af en toe **vasten**
- Kies geitenmelk boven koemelk
- Dutje nemen
- Maak van familie en vrienden een prioriteit

“Creëer je eigen actieve leefstijl”

Blue Zone: Okinawa, Japan

Secrets of the world's longest-living women

Land: Japan

Ligging: **Ryukyu-eilanden** tussen de Stille Zuidzee en de Oost-Chinese Zee

Bevolking Okinawa: 1,3 miljoen

Okinawa: **Geïsoleerd leefgemeenschap** op tropisch eiland 1000km verwijderd van Tokyo



- **Plantaardig dieet:** veel groenten, zoete aardappelen en soya in eigen moestuin
- Voeding bevat in verhouding weinig calorieën maar juiste veel mineralen, vitamines en vezels
- Eet tot je 80% vol zit. **Caloriebeperking** draagt bij aan een langer leven.
- Moai: bijeenkomst voor gezamenlijk doel
- **Ikigai**

“Hara Hachi Bu”

Blue Zone: Nicoya, Costa Rica

A Latin American Blue Zone

Land: Costa Rica

Ligging schiereiland aan de westkust van Costa Rica

Bevolking Nicoya: circa 47.000

Nicoya: relatief **geïsoleerd** leefgemeenschap tov de rest van Costa Rica



- Eet een licht **traditioneel** diner
- **Sociale netwerken** onderhouden
- Aan het werk blijven
- Richt je op je **familie**
- Maak een levensplan

“Plan de vida”

Blue Zone: Sardinia, Italië

Home to the world's longest-living men

Land: Italië

Ligging: **eiland** op 190 km ten Westen van Italië

Bevolking Sardinië: 1,6 miljoen

Sardinië: **Geïsoleerd leef-gemeenschap** op tropisch eiland



- Eet een licht traditioneel diner
- Sociale netwerken onderhouden
- Blijf hard **werken**
- Hou je op **familie** gericht

“Stay active”

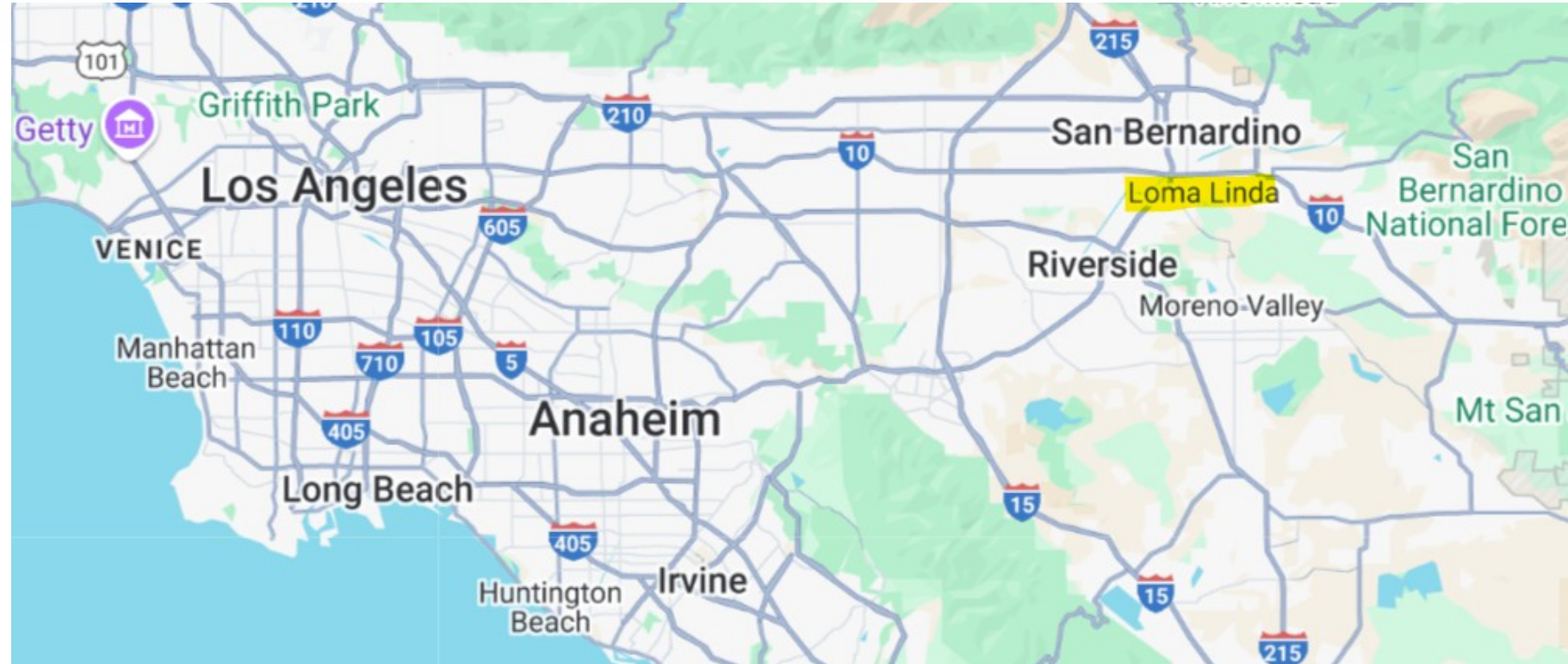
Blue Zone: Loma Linda, California

Land: USA

Ligging: Zuidelijk Californië,
circa 100km ten oosten van LA

Bevolking Loma Linda: circa
21.000

Loma Linda: **thuishaven** van
Zevende-dags Adventisten
(kerkgenootschap)



“Give something back”

Blue Zone: Loma Linda, California

A group of Americans living 10 years longer

Land: USA

Ligging: Zuidelijk Californië,
circa 100km ten oosten van LA

Bevolking Loma Linda: circa
21.000

Loma Linda: **thuishaven** van
Zevende-dags Adventisten
(kerkgenootschap)



- Plantrijk dieet en spaarzaam vlees eten
- Eet geregeld noten
- Geen alcohol, niet roken
- Regelmatige en matig oefeningen
- Zaterdag is rustdag (sabbat): concentreren op familie en natuur
- Breng tijd door met gelijkgestemde vrienden

“Give something back”

Oer-Zone: Oostelijk Afrika

There where it all started



- **Natuurlijk** voedsel op basis van de seizoenen
- Veel noodzaak om **fysiek actief** te zijn, maar er was ook vrije tijd
- Genoeg zonlicht
- **Levensdoel:** zet je stam op 1^e plaats
- Natuurlijke ritmes in het buitenleven in de natuur
- Gezonde, frisse lucht
- Blijf aan het werk

“Dat wat de natuur ons gaf!”

Opdracht: in duo's

Blue Zone: Icaria Griekenland

The island where people forget to die



Nabootsen bergjeven: De langstlevende Icarïers waren meestal arme mensen die in de hooglanden van het eiland woonden. Ze oefenden gedachteloos zijn door gewoon te tuinieren, naar het huis van hun buren te lopen of hun eigen tuinwerk te doen. De les voor ons: integreer meer gedachtenloze activiteiten in ons leven.

Eet een mediterraan dieet: Icarïers eten is een variatie op het mediterrane dieet, met veel fruit en groenten, volle granen, bonen, aardappelen en olijfolie.

Voorraad op kruiden: Mensen in Icaria genieten van het drinken van kruidenthee met familie en vrienden. Wilde rozemarijn, salie en oreganothee werken ook als een diureticum, dat de bloeddruk onder controle kan houden door het lichaam te bevrijden van overtollig natrium en water.

Dutje nemen: Neem de gewoonte van de Icarïers door in de namiddag een dutje te doen. Mensen die regelmatig dutten hebben tot 35 procent minder kans om te sterven aan hart- en vaatziekten.

Af en toe vasten: Icarïers zijn van oudsher felle Grieks-orthodoxe christenen. Hun religieuze kalender riep bijna de helft van het jaar op tot vasten. Calorische beperking - een soort vasten dat ongeveer 30 procent van de calorieën uit het normale dieet snijdt - is de enige bewezen manier om het verouderingsproces bij zoogdieren te vertragen.

Maak van je familie en je vrienden een prioriteit: Icarïers bevorderen sociale verbindingen, waarvan is aangetoond dat deze de algehele gezondheid en levensduur ten goede komt.

Kies geitenmelk boven koemelk: In pilssets van koemelk gebruiken Icarïers geitenmelk die met gras wordt gevoerd. Het biedt kalium en het stressverlichtende hormoon tryptofaan.



Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Alle rechten voorbehouden.

Niet uit deze uitgave mag worden vervaardigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt



Hoeveel zaken vind je terug in de Blue zones EN in 't roer?

Alternatief: Wat vind je terug in de Blue zones & roer en wat mis je in het roer?

Conclusie: Oertijd was de oorspronkelijke Blue zone

Het Blue zone oertijd-roer

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0; november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld



Eet volwaardige maaltijden



Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (bruin) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwillige) vereniging

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is wist

- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby: sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur rust meer naar een scherm kijkt

Alle rechten voorbehouden.
Niet uit deze uitgave mag worden vervaardigd, opgenomen in een gedigitaliseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Connie Hoek: “Kies voor kwaliteit!”



Afvallen =
Kwaliteitsverbetering
+ nachtelijk vasten!

Dia: Connie Hoek, diëtiste



Dia: Remko Kuipers



Onbewerkt

Gevarieerd

Vers

- Afname hyperinsulinemie, ontsteking & verbetering insuline resistentie!!

Connie Hoek: “Kies voor kwaliteit!”

Ultra-bewerkt

foodwatch[®]

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'



*Sterk bewerkt fabrieksvoedsel

Ultra-bewerkt

foodwatch 

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'

- Aan **69%** van het ultra-bewerkte voedsel is zout toegevoegd.
- Aan **76%** van het ultra-bewerkte voedsel is suiker toegevoegd.
- Aan **93%** van het ultra-bewerkte voedsel is suiker en/of zout toegevoegd.

**Steeds meer eten is ultrabewerkt:
risico op hart- en vaatziekten en
kanker neemt toe**

Van 'raw food' worden we niet gezonder, maar ultrabewerkt voedsel - het andere uiterste - brengt volgens voedingswetenschappers Jaap Seidell en Jutka Halberstadt ook risico's met zich mee.

Ultra-bewerkt

foodwatch[®]

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'



83% van het aanbod én van de aanbiedingen producten betreft die niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon (2023)

Dit zorgt ervoor dat de keuzes die we maken sterk gestuurd zijn door die omgeving, en **veel minder vrij** zijn dan we denken!

Aanbod



Ruim 90% van de maaltijden in de horeca en afhaaldiensten voldoet niet aan de Schijf van 5

Bewerkt versus onbewerkt: Nova-classificatie

- 
- Groep 1 - Onverwerkte of minimaal verwerkte levensmiddelen
 - Gedroogd, gemalen, gekookt, geroosterd, bevroren; **bijv. vlees**
 - Groep 2 - Bewerkte culinaire ingrediënten (meestal uit groep 1)
 - Substanties die uit onbewerkt voedsel zijn gehaald eigenlijk; **bijv suiker of boter**
 - Groep 3 - Bewerkte levensmiddelen (meestal uit groep 1+2)
 - Alles wat is bewerkt om langer houdbaar (conservering) te blijven of om een bepaalde smaak of uiterlijk te krijgen; **bijv. brood**
 - Groep 4 - Sterk bewerkt fabrieksvoedsel of drank



Groep 4 - Sterk bewerkt fabrieksvoedsel/drank

Geassocieerd met ziekte

- Dat zijn voedingsmiddelen:
 - Industriële formules met > 5 ingrediënten zijn toegevoegd.
 - Wordt op grote schaal gemaakt o.b.v.
 - industrieel bewerkte vetten en eiwitten, zetmeel en suikers
 - toevoegingen zoals synthetische kleurstoffen, smaakversterkers, glasmiddelen, emulgatoren, zoetstoffen



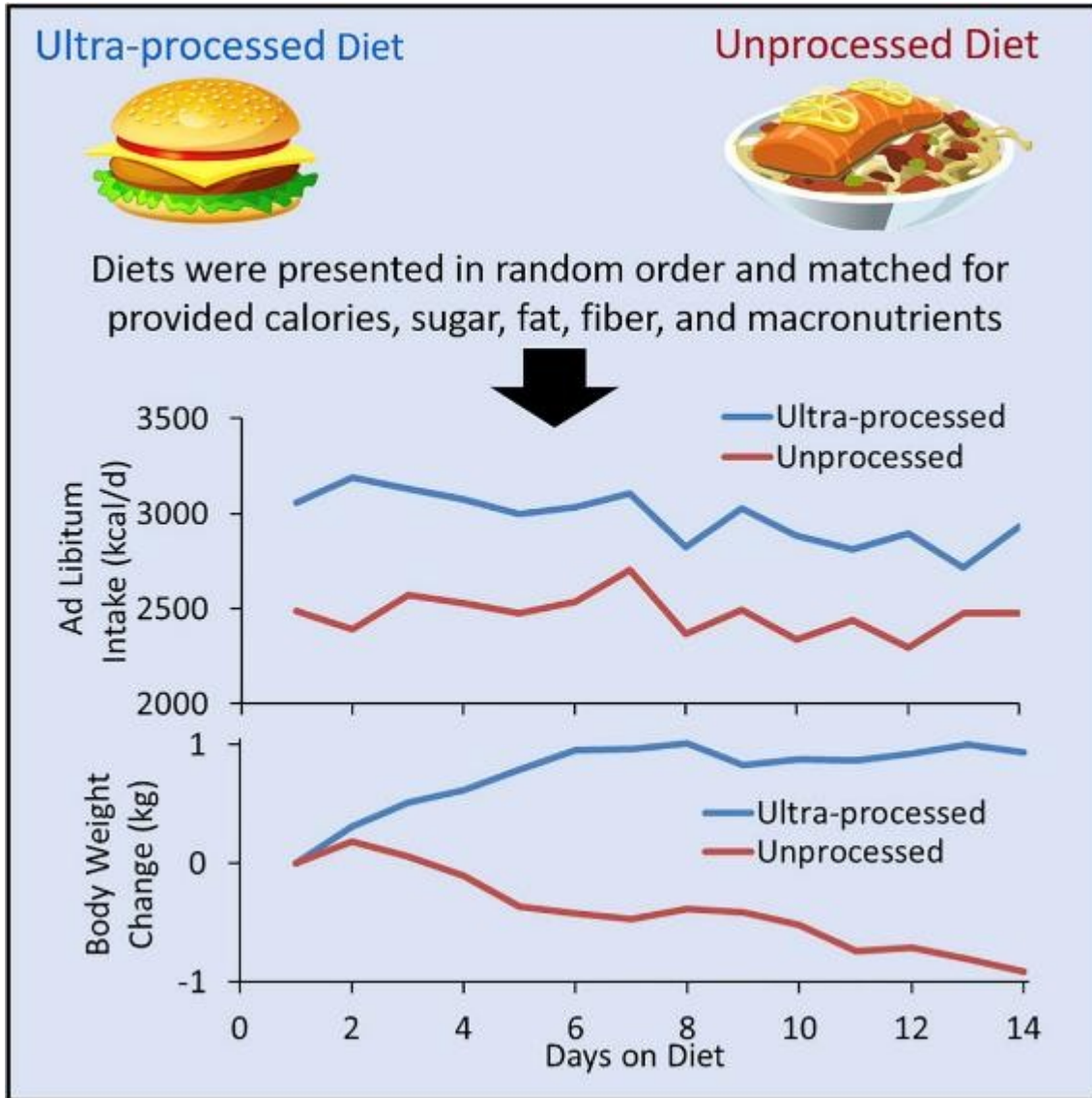
RCT-studie: 20 mensen die zich vrijwillig 28 dagen lieten afsluiten van de buitenwereld

- Diëten werden afgestemd op gepresenteerde calorieën, suiker, vet, vezels en macronutriënten*
- De onderzoekers hielden precies bij hoeveel iedereen at en wat ze binnenkregen.
- Na 2 weken ruilden de groepen van eetpatroon

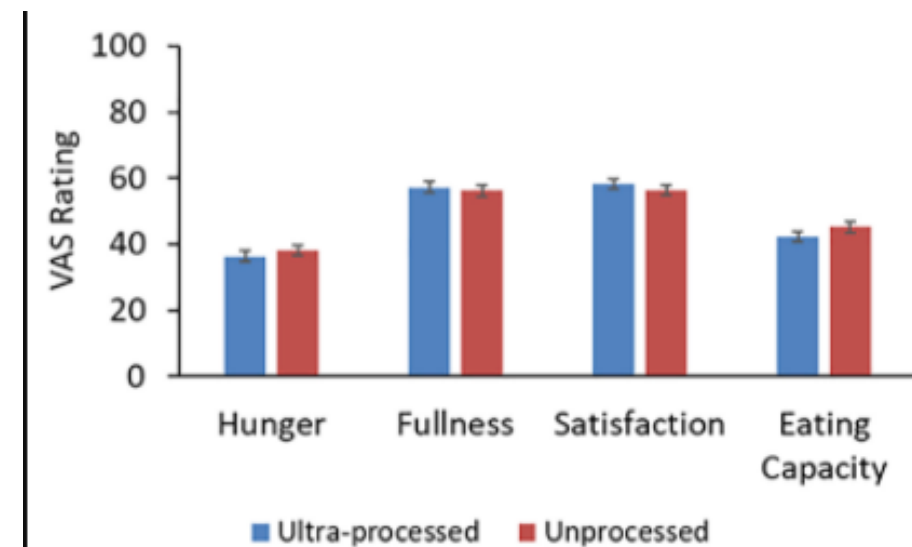


[https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131\(19\)30248-7.pdf](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131(19)30248-7.pdf)

Sterk bewerkte voedingsmiddelen verhogen calorie-inname en gewicht



- De groep die het sterk bewerkte eten kreeg, bleek dagelijks circa **500 kcal spontaan meer binnen** te krijgen dan de andere groep.
- Hogere calorie-inname vooral afkomstig van koolhydraten en vet.
- Bij het onbewerkte eten bleef de calorie-inname tijdens de twee weken gelijk.
- De mensen die sterk bewerkte voeding kregen, waren **circa 900 gram aangekomen**. De mensen in de andere groep waren juist 900 gram afgevallen.



Wat is bewerkt?



Om mee te doen, ga naar: ahaslides.com/E03FR

Take home message

Kies voor onbewerkt oftewel natuurlijke voeding!

- Kies voor plant-based, oftewel bouw je maaltijd rondom groente!
 - Voldoende vezels en micronutrienten
 - Vermijd geraffineerde koolhydraten
- Voeg eiwitten (vis, peulvruchten, gevogelte of onbewerkt rood vlees) in voldoende mate toe (20-30g/maaltijd), zeker bij 1e maaltijd van de dag door de bouwstoffen en verzadiging
- Evenals wat zetmeel, afhankelijk van je mate van sportiviteit
- Stop met grazen: 3dd eten en geen tussendoortjes
- Drink geen vloeibare calorieën
- Af en toe fruit eten (en niet drinken), liefst bij de maaltijd