

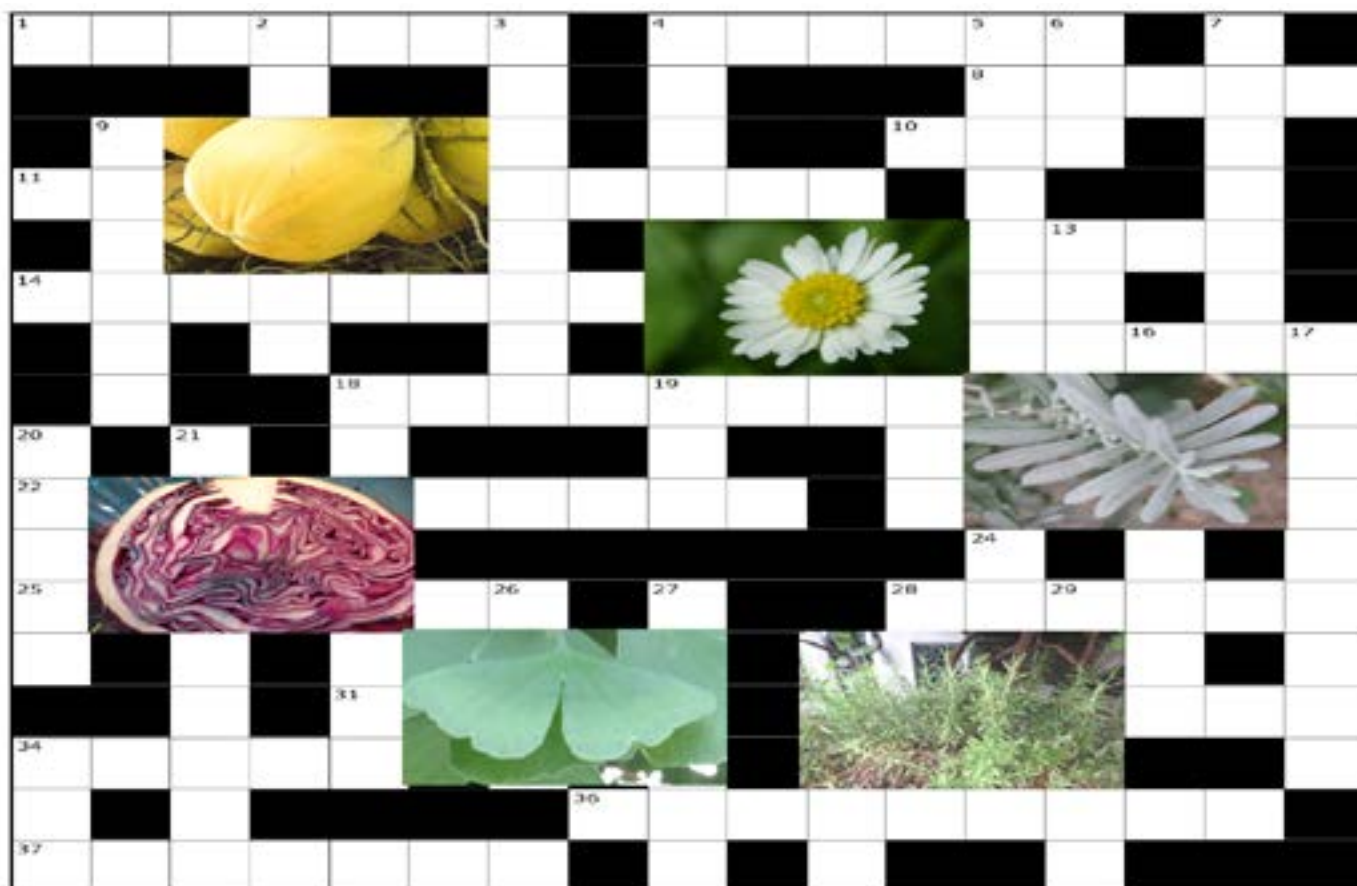
BINNENKORT IN ALLE MEDIA: ALZHEIMER IS EEN LEVENSTIJLZIEKTE

Eindelijk kan het gezegd worden zonder boze blikken van artsen te krijgen. Alzheimer is een voorkombare levensstijlziekte, zo blijkt uit de laatste ontwikkelingen op het gebied van Alzheimeronderzoek. Puzzelen als aanbeveling tegen alzheimer heeft zijn langste tijd gehad. Dat helpt niet. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat puzzelen tot meer alzheimer kan leiden. Echter, dat kan ook komen doordat mensen die denken dat ze alzheimer gaan krijgen gaan puzzelen, omdat dat wordt geadviseerd door artsen.

De consensus is aan het verschuiven op dit terrein. Er komen steeds meer onderzoeken die uitwijzen dat gezonde voeding cognitieve prestaties duidelijk verbetert. Er is breinvoedsel, voedsel waarvan de hersenen beter gaan werken. Dit voedsel is extra goed om alzheimer te bestrijden. Laat die puzzelboekjes maar zitten, of word je er intelligent van om te weten wat de naam van een rivier is in Italië, met twee letters?

Verschuiving van denkbeelden

Alzheimer is een levensstijlziekte, het lijkt een boude stelling, maar hij is 100% waar. Wetenschappers erkennen dat de oorzaak van alzheimer duidelijk is: slechte voeding. Margarine is een sterke boosdoener voor alzheimerpatiënten. Overschakelen op gezonde alternatieven als olijfolie, kokosolie en roomboter zou al heel wat schelen. Maar er valt veel meer te zeggen over het bestrijden van alzheimer. Het grootste probleem ligt in de supermarkt.



Oorzaak: vertrouwen in de supermarkt

Mensen die vertrouwen op de supermarkt lopen groot risico om een ernstige ziekte te krijgen. Want in de supermarkt is minstens 90% van de artikelen ziekteveroorzakend. In vele producten zit margarine verwerkt, neem bijvoorbeeld allerlei koekjes, cakes en zoete bakproducten. Nee, neem het liever niet meer. Maak het zelf en doe roomboter door je cake. Margarine is één oorzaak. De andere oorzaak van alzheimer is nog moeilijker te vermijden. Suiker. Ook dat zit in 75% van de supermarktproducten. Het is lastig om suikerloos door het leven te gaan.

Alzheimer is diabetes type 3

Wat is de voorgeschiedenis van het idee dat alzheimer een levensstijlziekte is?

Sinds 2000 ziet een groeiende groep wetenschappers dat alzheimer in feite diabetes type 3 moet worden genoemd. In de hersenen zitten ook insulinerceptoren. Ook deze kunnen insulineresistent worden. Deze ontdekking is in feite een logisch gevolg van een ander gezichtspunt dat al langer algemeen overheerst; diabetes type 2 geeft verhoogd risico op alzheimer. Maar nu weet men beter waarom dat is; zowel alzheimer als diabetes zijn het gevolg van het hebben van een supermarktafhankelijk bestaan. Om het een levensstijlziekte te noemen is wat betuttelend want dan lijkt het net alsof een patiënt een totaal foute eetgewoonten heeft en anderen niet. Nee, we hebben allemaal dezelfde levensstijl want verreweg de meeste mensen zijn afhankelijk van de supermarkt. En laten we eerlijk zijn. Hebben we net allemaal wat? Kanker komt voor bij 1 op de 3 mensen, een miljoen mensen heeft diabetes, een miljoen mensen heeft reuma, 500.000 mensen zijn depressief. Dit heeft allemaal met supermarktvoeding te maken. Wij mensen zitten allemaal anders in elkaar waardoor we andere ziekten krijgen. In feite is een groot deel ons voedsel gedegenererd en zou de kwalificatie "nutriëntloze vulling" de lading beter dekken.

De gemeenschappelijke oorzaak van ziekten

Er is nog een ander fenomeen gaande in de wetenschap. De oorzaak van obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes, reuma en allerlei andere ziekten is gevonden.

Wetenschappers zien de onderliggende oorzaken van vele ziekten in het ontstaan van ontstekingsverschijnselen en stress veroorzaakt door vrije radicalen. Suiker, wit meel, margarine, goedkope bakolie en allerlei E-nummers voorzien ons lichaam van deze ontstekingsveroorzakende mechanismen. Ook mentale problemen als depressie en psychose worden gelinkt aan ontstekingen op celniveau en vrije radicalen. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat depressieve mensen, soms tijdelijk, de neiging hebben om relatief veel snackfood, chips, koekjes en snoep te eten. Deze gegevens worden allemaal gebundeld in het algemene inzicht dat nutriëntarm voedsel een gemeenschappelijke oorzaak is van ziekten.

Fruit kan helpen ontstekingen te remmen

De gemeenschappelijke oorzaak van ziekten kan worden weggehaald door veranderingen in het eetpatroon. We zouden ervoor kunnen kiezen om producten als witbrood, frituurwaar, snoep, zoet beleg, supermarktsauzen, koekjes en chips niet te eten. Veel mensen vinden dat erg moeilijk.

We zouden er ook voor kunnen kiezen om op zijn minst producten erbij te eten die ontstekingen tegen gaan en vrije radicalen vangen. Probeer 5 porties verschillende soorten fruit per dag te eten. Een portie is 150 gram tot 200 gram. Als je dat doet, krijg je veel antioxidanten binnen en deze bestrijden ontstekingen en vrije radicalen. Zo zorgt een gezonde suppletie voor het weghalen van de oorzaak van een ziekte. Dat is preventief beter worden.

In feite zijn alle soorten fruit goed, Daarnaast is het belangrijk om veel verschillende antioxidanten binnen te krijgen, vandaar dat het eten van verschillend fruit goed



is.

Groente, fruit, noten, zaden

We hebben antioxidanten uit groente en fruit nodig om ontstekingsmechanismen tegen te gaan. Deze antioxidanten vagen en elimineren de vrije radicalen zodat er geen celschade meer wordt veroorzaakt. Verder is het voor een alzheimer patiënt verstandig zich te wenden tot voedsel dat goed is voor het brein zoals walnoot en rozemarijn. Breinversterkend voedsel kan het best dagelijks worden gegeten.

Diabetes type 2 kan worden verminderd door bewegingsoefeningen. Wandelen, fietsen en zwemmen helpen om insulineresistentie te verminderen. Er worden meer hormonen en enzymen aangemaakt zodat de spijsvertering wordt verbeterd. Wie beweegt verbrandt niet alleen iets meer energie, maar maakt veel meer stoffen aan om het lichaam optimaal te laten werken. En wetenschappers zien nu dat hetzelfde geldt voor mensen met diabetes type 3 ofwel alzheimer. Ook voor alzheimerpatiënten geldt dat als men een programma volgt van dagelijks wandelen, tweemaal in de week fietsen en een middagje zwemmen, de cognitieve prestaties vooruit gaan. Insulineresistentie wordt verminderd. Belangrijk is ook dat de energiehuishouding van cellen wordt geactiveerd door simpele bewegingen als wandelen. Als de energiehuishouding zich verbetert, dan heeft dat positief effect op heel het lichaam. Je voelt je bijvoorbeeld minder moe overdag.

Wanneer doen we aan dementiepreventie?

We zijn waarschijnlijk nog een paar jaar weg van het introduceren van officiële richtlijnen ten aanzien van alzheimerpreventie. Wetenschappers moeten eerst een grotere consensus bereiken in het alzheimeronderzoeksterrein. Experts in het onderzoeksveld denken dat de medische praktijk binnen een aantal jaar aan voldoende wetenschappelijk onderbouwde dementiepreventie kunnen doen. Tot die tijd moeten we het zelf doen. We zouden preventief de kennis kunnen gebruiken die we nu al weten. Gelukkig is het eten van drie walnoten per dag voor de meesten geen straf.

Voorlopige alzheimerpreventie advies,

Dit advies geldt niet als vervanging van een medisch advies.

- **30 minuten wandelen/fietsen/zwemmen per dag**
- **Minimaal 5 porties fruit**
- **Minimaal 5 verschillende soorten fruit**
- **3-6 walnoten per dag**
- **Gezonde vetten zijn essentieel voor een alzheimerpatiënt.**
- **Bakken in kokosolie, olijfolie of roomboter**
- **Olijfolie ook gebruiken op brood**
- **Olijfolie over elke salade**
- **Olijfolie en roomboter door een stampot**
- **Roomboter ook door havermoutpap**
- **Geen suiker maar stevia, probeer ook stevia thee en daarmee thee en koffie te zoeten**
- **Suiker afbouwen door gebruik gezonde suiker, kokosbloesemsuiker, palmsuiker,**
- **Suiker afbouwen door suikervrije taarten te leren maken, of taarten met palmsuiker**
- **Liefst zelf cakes bakken met roomboter in plaats van cake uit supermarkt**
- **Veel koolsoorten eten, met name boerenkool**
- **Kruidensupplementen gebruiken zoals panax ginseng, rozenwortel, Siberische ginseng, ginkgo biloba,**
- **Alfalfa kiemen of kweken als groente**
- **Rozemarijn liefst dagelijks, op brood, als thee, over salade, door soep, door stampot**
- **Basilicum, liefst dagelijks, door soep, op brood, salade, rauw takje als bijgroente**
- **Kurkuma liefst vers, kan ook poeder, is zeer ontstekingsremmend en vangt vrije radicalen, elke dag door het eten, soep, door stampot, en over omelet.**



VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?

HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-
VANG MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.

