

**William Cortvriendt**

# Hoe word je 100?

Het actieboek

**Overtollig gewicht verliezen, gezond blijven en zelf ziekten genezen**

**Op wetenschap gebaseerd met spectaculaire resultaten**

**WATER**

.....

# Inhoud

Inleiding	13
1 Het verhaal van Gelein	16
2 Van ziekenzorg naar gezondheidszorg	19
3 Goede genen, slechte genen	23
4 Lessen van honderdjarigen uit de Blauwe Zones	26
5 Waarom zouden we honderd willen worden?	31
6 Geneesmiddelengebruik is de derde grootste doodsoorzaak	34
7 Lichaamsbeweging, hoe gezond is het echt?	39
8 Voor de rest van je leven	44
9 Ontspoorde voeding	47
10 Het ongezondste voedingsadvies ooit	53
11 Cholesterol, de grote verwarring	60
12 Vet en veelzijdig	63
13 Een vette Nobelprijs	68
14 Het boterzachte verhaal van margarines	72
15 Ontsuikeren	76
16 Een dikbelegde boterham	81
17 Het als ontbijtgranen vermomde snoep	85
18 Onmisbare voeding zonder voedingswaarde	88
19 Onfrisse frisdranken	92
20 Biefstuk voor de wedstrijd	96
21 Konijnenvoer	99

22	Wanneer ben je eigenlijk te dik?	103	
23	Waarom dikke mensen bijna nooit oud worden	106	
24	Luie veelvraat	110	
25	De onzin van het tellen van calorieën	113	
26	Die eet en die niet	117	
27	Een gezond en duurzaam lichaamsgewicht	120	
28	Wijdverbreide chronische voedselvergiftiging	125	
29	Diabetes type 2 omkeren	130	
30	Is kanker een vorm van suikerziekte?	137	
31	De ongezouten waarheid	147	
32	Op het puntje van je stoel	151	
33	Wil je koffie of thee?	156	
34	Geen klein bier	160	
35	Driemaal zo dodelijk als Russische roulette	164	
36	Voorkom dementie voordat je het vergeet	169	
37	Chocolade, het lekkerste geneesmiddel	173	
38	Zelf je bloeddruk verlagen	176	
39	Hangend aan een zijden draadje	179	
40	De multivitaminen-fabeltjeskrant	182	
41	Licht op zonneshijn	186	
42	Vitamine D, het zonnetje onder de vitaminen	189	
43	Uiterlijk vertoon	193	
44	Vroege opsporing verzocht	196	
45	Metten is weten	201	
46	Van voornemen naar ondernemen	206	
	Samenvattingstabel	210	
	Voedingsmiddelentabel	211	
	Nuttige contacten	218	
	Selectie uit de geraadpleegde literatuur	220	

.....

## Inleiding

Het was het soort telefoontje waar je misschien weleens van droomt, maar dat je eigenlijk niet echt verwacht. Het hoofd productontwikkeling van een grote, internationaal opererende tv-producent hing aan de andere kant van de lijn en vertelde dat ze mijn eerder in Amerika verschenen boek *Living a Century or More* had gelezen. Of ik interesse had om het vliegtuig te nemen en bij hen langs te komen om te kijken of er een documentaire ontwikkeld zou kunnen worden op basis van mijn boek.

En uiteraard had ik daarvoor belangstelling! Ik was een aantal jaren daarvoor geïnteresseerd geraakt in welke onderdelen van onze levensstijl nu werkelijk gezond en ongezond zijn. Niet gebaseerd op een persoonlijke filosofie of iets dergelijks, maar gewoon gebaseerd op wat de wetenschap erover berichtte in de medische vakbladen. Het in oorsprong Engelstalige boek met de titel *Living a Century or More* was in de VS al snel een bestseller geworden en ook in Nederland en België bleek de interesse voor de Nederlandstalige versie enorm. Al tijdens de uitzending van *RTL Late Night* waarin het boek *Hoe word je 100?* werd geïntroduceerd was de eerste editie via de internetwinkels uitverkocht.

Toch was ik allesbehalve tevreden. Mijn ervaring uit Amerika leerde me namelijk dat mijn boeken vooral werden gelezen door mensen die al interesse hadden in het onderwerp gezond leven en juist niet of nauwelijks door diegenen die het eigenlijk nodig hadden. Maar televisie is een machtig medium. De kans om nu mijn boodschap via een tv-documentaire uit te dragen mocht wel een bijzondere

buitenkans worden genoemd om ditmaal ook het publiek te bereiken dat zich doorgaans niet zo met de relatie tussen levensstijl en gezondheid bezighoudt.

De eerste ideeën die ik met het ontwikkelingsteam van de producent bespraken vooral in de richting van het maken van een documentaire die de letterlijke inhoud en volgorde zouden volgen van mijn boek *Hoe word je 100?*. Zo zou ik naar het Japanse eiland Okinawa afreizen (een van de Blauwe Zones waar mensen heel erg oud worden en gezond blijven) om daar ter plekke verslag te doen van de blijkbaar bijzonder gezonde levensstijl van de mensen aldaar. Gaandeweg onze discussies kwamen we echter tot een andere conclusie. Immers, via het medium televisie konden we de boodschap op een heel andere en aanvullende manier indringend in beeld brengen. Ik werd voor de uitdaging gesteld of we met het aanpassen van de levensstijl van een aantal zieke mensen deze in de beperkte tijd dat ze gevolgd zouden worden ook daadwerkelijk beter zouden kunnen maken. Nu zit er nogal een verschil tussen het langer jong en gezond blijven door een juiste levensstijl en het proberen te herstellen van ziekte en schade die reeds is aangericht doordat ons lichaam vaak al levenslang verkeerd is gevoed en onderhouden. Toch had ik inmiddels diverse berichten gekregen van voorheen zieke mensen die met de door mij aanbevolen andere levensstijl opmerkelijke resultaten hadden bereikt, met name wat betreft het verliezen van overtollig gewicht en met het omkeren van diabetes. Ik pakte dus de handschoen op en ben samen met de tv-producent op zoek gegaan naar mogelijke deelnemers met ziekten en aandoeningen waarvan aangenomen kon worden dat deze positief zouden reageren op de door mij voorgeschreven veranderingen in levensstijl.

Om zo professioneel mogelijk alle behandelingen uit te kunnen voeren en om de behaalde resultaten objectief te kunnen laten zien, werd er naast mij een uitermate deskundig medisch team aangesteld dat bestond uit Janneke Wittekoek, cardiologe en directeur van de Heartlifeklinieken, Tamara Wijers, huisarts en voorzitter van de Vereniging Arts en Voeding en Heleen Ligthart, voedingspsychologe. Daarnaast konden we voor alles wat met de lichaamsbeweging te maken had terugvallen op de expertise van Sanne Bernhart en Sven Huijbregts. De menu's en recepten werden verzorgd door Prins van den Bergh met wie ik samen *Hoe word je 100? Het kookboek* heb geschreven.

Hoewel het gehele team er vanaf het begin vertrouwen in had dat we gaandeweg belangrijke verbeteringen in de gezondheid bij de deelnemers zouden waarnemen, stonden we toch al binnen een maand enigszins versteld van de snelheid

van de veranderingen. De deelnemers begonnen onmiddellijk overtollig gewicht te verliezen en bij de diabeten konden de dagelijkse insuline-injecties al snel volledig worden gestaakt. Bovendien vertoonden de bloedwaarden van alle deelnemers naast grote verbeteringen in de suikerstofwisseling ook gunstige veranderingen in nagenoeg alle bloedwaarden, waaronder de vetten en het cholesterol, en daalde hun vaak verhoogde bloeddruk. Nog spectaculairder waren de subjectieve bevindingen van de deelnemers zelf. Ze voelden zich allemaal binnen een paar weken veel gezonder, zagen er veel beter en jonger uit, konden weer beter bewegen en sporten en roemden het 'nieuwe eten' als bijzonder lekker. In een paar weken tijd waren de in eerste instantie wat terneergeslagen kandidaten blij, optimistische mensen geworden die hard op weg waren om weer in volle gezondheid en met volle teugen van het leven te genieten.

Ik kan het belang van verandering van levensstijl niet duidelijker illustreren dan aan de hand van het verhaal van Gelein, een van de chronisch zieke mensen die we hebben behandeld.

# 1

.....

## Het verhaal van Gelein

.....

16

Het gebeurde in de auto op weg naar een sportevenement waar ik als freelancejournalist verslag van zou doen. Ik merkte vrij plotseling dat ik vaak de auto uit moest om te plassen en dat ik veel meer dorst had dan normaal. Na het sportevenement ben ik naar de huisarts gestapt die een veel te hoge bloedsuiker vaststelde. De diagnose luidde diabetes type 2.

Mijn huisarts stelde voor om met medicijnen te beginnen en raadde me aan om af te vallen. Dat ik leed aan een mogelijk ernstige ziekte maakte indruk en ik begon meteen met hardlopen, maar mijn bloedsuikerspiegel bleef even hoog en afvallen deed ik ook al niet. Ook een Modifast-dieet faalde, omdat het na een aantal weken mijn neus uit kwam. Omdat ik veel te dik bleef en geleidelijk aan sterk afhankelijk was geworden van insuline-injecties overwoog ik een gastric bypass. Het bleek echter dat mijn gewicht daarvoor niet voldoende was. Om voor een dergelijke operatie in aanmerking te komen moest ik eerst proberen nog wat aan te komen... Wie verzint zoiets?

Ondertussen had diabetes mijn leven volledig overhoopgegooid. Ik was voorheen een energieke onderwijzer geweest met daarnaast goochelen als professionele hobby, maar ik werd in toenemend mate moe en futloos en wilde eigenlijk alleen nog maar slapen. Ik was zo vaak ziek of onbekwaam om voor de klas te staan dat het uiteindelijk mijn baan kostte. Geleidelijk aan had ik ook last gekregen van mijn benen en er werd vastgesteld dat ik aan polyneuropathie leed. Het gevolg was dat ik niet lang genoeg meer kon staan om als goochelaar op te treden. Naast mijn baan als onderwijzer verdween zo ook mijn grote passie na dertig jaar uit mijn leven. Ook privé veranderde er veel. Ik veranderde geleidelijk van een sociaal betrokken persoon in een chagrijnige, bijna teruggetrokken man, die meer en meer leefde in zijn eigen wereldje.

Toen las ik een artikel in de krant waardoor ik in contact kwam met William Cortvriendt. Ik had al jarenlang ervaring met artsen en diëtisten die me allemaal hadden voorgehouden om te matigen met calorieën en vetten en dat ik vooral lightproducten moest eten en drinken. Het verhaal van William Cortvriendt was volledig anders. De basisregel was dat je onbewerkt voedsel moet eten, dus volvet en zo natuurlijk mogelijk, niet uit pakjes en vooral geen calorieën tellen. Maar wel genieten van veel groente, vlees, eieren, volle yoghurt, kaas, noten, vette vis, lekkere kippenpootjes en roomboter. Kortom, een rijk gevulde en lekkere dis. Wel moesten zo weinig mogelijk koolhydraten gegeten worden, dus geen brood, slechts af en toe een dikbelegde volkorencracker, geen pasta, weinig aardappelen en geen rijst met uitzondering van af en toe een gerecht met zilvervliesrijst.

Ik was al snel overtuigd van de nieuwe levensstijl. Nadat ik vijftien jaar had geworsteld met diabetes en jarenlang hoge doseringen insuline in mijn lijf had gespoten, kreeg ik al na vier dagen te horen dat ik kon stoppen met de insuline. Na vier dagen! En ik was nog maar net begonnen. Ook bleek dat de overtollige kilo's er al snel af vlogen. Ik verloor in de eerste drie maanden maar liefst 15 kilo. Het was ook bijzonder dat met deze manier van eten je tussendoor eigenlijk geen trek hebt om te snacken. Je bent voor veel langere tijd verzadigd.

Ook aan andere dingen begon ik te merken dat het beter met me ging. Ik kreeg al snel veel meer energie en het gevoel in mijn benen kwam weer terug waardoor ik weer normaal kon staan en lopen. Al na een maand kon ik langere afstanden lopen, elke dag zo'n 5 kilometer met daarnaast een regelmatig bezoek aan de sportschool.

Bij artsen is de gangbare gedachte dat diabetes niet omkeerbaar is, maar dat is het dus blijktbaar wel! Ik ben volledig van de insuline af en de resterende medicatie zijn we geleidelijk aan het afbouwen. Omdat ik weer gezond ben en me veel sterker voel, wil ik de draad van het goochelen weer oppakken. Ik kan weer in mijn auto springen om 's avonds mensen te gaan vermaken. Ik voel me met deze tweede kans een bevoorrecht mens.

**Geleïn**

.....

**18**

.....

2

.....

## Van ziekenzorg naar gezondheidszorg

Ik ben opgeleid als arts tijdens de tweede helft van de jaren zeventig en het begin van de jaren tachtig. In die tijd bestudeerde ik het normale functioneren van het lichaam, de mogelijke stoornissen en de daaruit voortkomende ziektebeelden en uiteindelijk hoe deze ziekten behandeld kunnen worden. We gebruiken hiervoor meestal een woord dat eigenlijk verkeerd gekozen is: 'gezondheidszorg'. We kijken namelijk niet of nauwelijks om naar de gezonde mens - ons systeem is vooral afgestemd om zieke mensen te behandelen. Het woord 'ziekenzorg' omschrijft daarom eigenlijk veel beter datgene waarvoor dokters zijn opgeleid en hoe wij als samenleving tegen ziekte en gezondheid aankijken. We besteden een hoop aandacht en geld aan het behandelen en weer beter maken van zieke mensen, toch lijken we het niet zo bijster interessant en belangrijk te vinden de juiste dingen te doen zodat we gezond blijven. Ik ben soms verbijsterd hoe de meest intelligente en verantwoordelijke mensen meer aandacht besteden aan het onderhoud van hun auto dan aan hun eigen gezondheid en die van hun dierbaren. Bijna niemand zou er ook maar over piekeren de auto met de verkeerde brandstof te vullen, toch is dit wel exact hoe de meerderheid van de mensen omgaat met het eigen lichaam.

**19**

.....

## Ziekte veroorzaakt enorme financiële lasten en groot menselijk leed

Overheden en farmaceutische industrieën spenderen jaarlijks miljarden euro's om nieuwe behandelingen voor ziekten te vinden. Slechts een fractie van die bedragen wordt besteed om te bestuderen wat er nu eigenlijk nodig is om gezond te leven en hoe we die ziekten kunnen voorkómen. In de VS wordt jaarlijks van elke dollar die wordt verdiend ruim 17 cent uitgegeven aan de behandeling van zieke mensen. Slechts 0,4 cent van elke verdiende dollar wordt uitgegeven aan preventie. Met andere woorden: er wordt aan de reparatie van de schade veertig keer meer uitgegeven dan aan het voorkomen van de schade.

Volgens de OECD (2012) besteden België en Nederland respectievelijk 11 procent en 12 procent van het bruto nationaal product aan hun ziekenzorg en bevinden zich daarmee beide in de top tien van landen die hieraan het meeste uitgeven. Deze kosten zijn nog exclusief de uitgaven ten behoeve van de 4,3 procent van de bevolking die te maken heeft met tijdelijk ziekteverzuim en voor de 7,4 procent van de bevolking die langdurig arbeidsongeschikt is. Het wordt dus al snel duidelijk dat de totale kosten enorm zijn als gevolg van het voor kortere of langere tijd niet gezond zijn.

De zwaarste lasten van ziekte zijn echter niet uit te drukken in geld. Deze lasten betreffen namelijk het verlies aan kwaliteit en duur van ons leven. Veel ziekten die ons treffen zijn namelijk chronisch van aard. Ondanks het feit dat er steeds betere en krachtigere geneesmiddelen beschikbaar komen, doen deze middelen hun naam geen eer aan en genezen zij de ziekte eigenlijk maar zelden. Meestal maskeren zij de symptomen van de ziekte geheel of gedeeltelijk, maar onderhuids bestaat de ziekte nog steeds en woekert soms ook voort. Een goed voorbeeld is ouderdomsdiabetes ofwel diabetes type 2. Deze ziekte kwam tot voor enkele decennia geleden vrij weinig voor, maar is de laatste jaren bijna een soort epidemie geworden. Een vijftigjarige die geconfronteerd wordt met deze diagnose heeft op dat moment statistisch gezien een acht jaar kortere levensverwachting dan een gezonde leeftijdsgenoot. Maar dat is niet het enige gevolg. Ook de kwaliteit van het leven wordt onmiddellijk aangetast door een dieet, het nemen van diverse geneesmiddelen en andere beperkingen. Op de middellange termijn zal de kwaliteit van het leven steeds minder worden vanwege de door diabetes veroorzaakte versnelde veroudering, gewrichtspijnen, impotentie, en veel hogere risico's op allerlei hart- en vaatziekten, diverse neurologische afwijkingen tot zelfs kanker aan toe.

## Onze zorg moet anders en kan beter

De boodschap begint daarmee vorm te krijgen. Onze zorg, die eigenlijk wacht met het in actie komen totdat iemand al ziek is, blijkt niet de optimale vorm. Niet in financieel opzicht en al helemaal niet voor de kwaliteit en duur van ons leven. Het inrichten van onze zorg als daadwerkelijk instituut om onze gezondheid te verbeteren en te bewaren, is in alle opzichten superieur aan het zo goed als uitsluitend concentreren op het proberen te repareren van al ontstane schade.

Het blijft daarbij natuurlijk de vraag hoe je dat moet doen en of er bewezen maatregelen zijn om daadwerkelijk langer gezond te kunnen leven. Er is daarbij nogal wat kaf tussen het koren. We kennen allemaal een hype als het nemen van dagelijkse multivitaminen of het eten van superfoods. Ik heb weleens geopperd dat van hypes altijd wel iemand beter wordt, maar dat is zelden de eindgebruiker. Opvallend bij het streven naar een gezond leven is dat we allemaal graag willen geloven in die ene pil, in dat unieke voedingsmiddel of in een bepaald fitness-apparaat dat het allemaal gaat oplossen, bij voorkeur zonder dat we onze levensstijl moeten aanpassen.

Wat je in dit boek zult merken is dat er niet één specifieke oplossing is om veel gezonder en langer te leven. Wat je wel zult merken, is dat veel maatregelen die uit wetenschappelijk onderzoek gunstig blijken te zijn voor onze gezondheid, vrijwel altijd alledaagse dingen zijn die je relatief simpel zelf kunt veranderen. Het meest indrukwekkende voorbeeld vind ik zelf dat tot wel 80 procent van de bevolking een te laag gehalte aan vitamine D in het bloed heeft. Onderzoek toont aan dat door een voldoende hoge bloedspiegel aan vitamine D de risico's op ernstige aandoeningen als hart- en vaatziekten, multiple sclerose en kanker kunnen worden verlaagd. En niet zomaar een beetje. Zo toonde onderzoek aan dat vrouwen met een hoge spiegel van vitamine D maar liefst een factor vijf lagere kans hebben om borstkanker te krijgen dan vrouwen met een lage spiegel!

Uiteraard kunnen we nooit alle aspecten van ons leven, gezondheid en levensverwachting in eigen hand hebben. Er bestaan veel factoren waar je geen of zeer weinig controle over hebt zoals bepaalde genetische factoren en sommige gebeurtenissen die doorgaans te maken hebben met simpel geluk of pech. Maar je zult met dit boek gaandeweg tot de conclusie komen dat het wel degelijk mogelijk is veel factoren tijdens je leven te beïnvloeden, die niet alleen je gezondheid in een zeer grote mate kunnen bepalen, maar er ook toe kunnen leiden dat je veel