



Een nieuwe manier van kijken naar je gezondheid

Joeri Horijon

Inhoud

Deel I	3
Niemand wordt ziek op een dinsdag	4
De rekening die je pas later ziet.....	7
Wanneer ben jij eigenlijk begonnen met ouder worden?	10
Deel II.....	13
Je voelt je goed is geen diagnose	14
Waarom train jij eigenlijk?	16
Waarom je om drie uur weer moe wordt.....	21
Wat er niet op het etiket staat.....	23
De onzichtbare helft van gezondheid	27
Gedrag is besmettelijk.....	31
Deel III	33
Het gevecht dat ophoudt.....	34
Deel IV	36
Beginnen	37
Tot slot: dank je wel	40
Bronnen en verantwoording.....	41

Deel I

De basis: leren kijken

Niemand wordt ziek op een dinsdag

Er is een moment dat bijna iedereen kent, en dat bijna niemand serieus neemt.

Je rent voor de trein. Niet ver, een meter of dertig, de laatste sprint langs het perron. Je haalt hem. En dan sta je daar, hijgend, met je hand tegen de deurstijl, terwijl de trein alweer optrekt. Het duurt te lang voordat je ademhaling normaal wordt. Je denkt: goh, dat werd ineens weer zwaar. En dan doe je iets wat je al honderd keer eerder hebt gedaan met signalen als deze. Je verklaart het weg. Slecht geslapen. Lange dag gehad. Wordt ouder, zeg maar.

Of misschien ken je een ander moment. De trap naar de derde verdieping, waar je vroeger niet eens bij nadacht, en waar je nu even bovenaan blijft staan voordat je je jas uittrekt. Of het dipje om drie uur 's middags, elke dag weer, waarbij je jezelf naar de derde koffie van de dag sleept om de rest van de middag door te komen. Of de nacht waarin je om vier uur wakker ligt, naar het plafond staart, en de volgende ochtend gewoon weer doorgaat, want dat doet iedereen toch.

Niets hiervan voelt als een probleem. Dat is precies het punt.

Wanneer heb jij voor het laatst één van deze dingen bij jezelf gemerkt, en er vervolgens een heel gewone, onschuldige reden voor gevonden?

Waarschijnlijk niet lang geleden. En waarschijnlijk heb je er, net als bijna iedereen, geen seconde langer over nagedacht dan die ene gedachte die het wegwuift.

Daar zit iets vreemds in, als je er even bij stilstaat. We zijn ontzettend goed geworden in het opvangen van signalen van buitenaf. Een rood lampje op het dashboard van de auto. Een melding op je telefoon dat een update nodig is. Maar de signalen van ons eigen lichaam, de dingen die zeggen dat er iets aan het verschuiven is, verklaren we bijna automatisch weg. Niet omdat we dom zijn, of lui, of ongeïnteresseerd in onze gezondheid. Maar omdat niemand ons ooit heeft geleerd dat dit signalen zijn.

Dat is de staat waarin de meeste mensen zich bevinden, en er bestaat eigenlijk geen goed woord voor. Het is geen ziekte. Het is geen ongezonde leefstijl in de klassieke zin, want je hoeft geen extreme dingen te doen om erin terecht te komen. Het overkomt de fanatieke sporter net zo goed als de kantoormedewerker die de hele dag zit. Het is simpelweg het niet meer kunnen zien van wat je eigen lichaam je al jaren probeert te vertellen. Ik noem dat lichaamsblindheid, en ik gebruik dat woord met opzet, want het klinkt niet als een diagnose. Het klinkt als wat het is: een staat waarin je verkeert, niet een oordeel over wie je bent.

En hier komt het onprettige deel. Lichaamsblindheid is niet gevaarlijk omdat de signalen er niet zijn. Ze zijn er wel degelijk, al jaren. Lichaamsblindheid is gevaarlijk omdat de signalen zo geleidelijk toenemen dat je nooit een moment hebt waarop je

denkt: nu is het menens. Er is geen dinsdag waarop je ineens ziek wordt. Diabetes ontstaat niet in een maand. Er gaat, in de meeste gevallen, tien tot twintig jaar aan vooraf waarin je lichaam langzaam minder gevoelig wordt voor insuline, zonder dat je daar iets van merkt, zonder dat er een klacht bij hoort, zonder dat er een reden is om naar de huisarts te gaan. Die periode heeft een naam nodig, want het is misschien wel het belangrijkste dat er in dit boek staat: de stille jaren. De jaren waarin het probleem nog volledig omkeerbaar is, en waarin niemand het ziet, inclusief jijzelf.

Een hartaanval overkomt iemand nooit zomaar. Er gaat vrijwel altijd een decennium aan vooraf waarin het cholesterol te hoog was, onopgemerkt, zonder klachten, zonder dat er een systeem is dat daarop reageert. En dat is niet gewoon jammer. Dat is een fout in het ontwerp van hoe we met gezondheid omgaan. Niet bij de mensen. Bij het systeem zelf, en dat systeem hebben we met zijn allen zo geaccepteerd dat we het niet eens meer vreemd vinden.

Denk eens na over het moment waarop onze gezondheidszorg in actie mag komen. Niet wil komen, mág komen, want zo is het ingericht. Dat is bijna altijd het moment van de diagnose. De hartaanval. De uitslag die diabetes bevestigt. Pas dan is er een vergoeding, een protocol, een reden om in te grijpen. Dat is knap werk, en daar heb ik oprecht respect voor. Maar het is ook een systeem dat, door hoe het is opgebouwd, twintig jaar lang naar de andere kant moet kijken terwijl het probleem groeit, en pas mag reageren op het moment dat het al te laat is om nog te voorkomen wat inmiddels onomkeerbaar is geworden. Dat is geen incident. Dat is de standaardinstelling van het hele systeem. Het wacht tot je ziek genoeg bent om serieus genomen te worden, en noemt dat dan zorg. Het reageert op de brand, niet op de kortsluiting die er al jaren zit te broeien, terwijl iedereen kon weten dat die kortsluiting er zat.

Vergelijk het met scheuren in de muur van een huis. Een scheur ontstaat nooit op de dag dat je hem voor het eerst ziet. Hij ontstaat maanden, soms jaren eerder, ergens diep in het fundament, onzichtbaar, terwijl het huis er van buiten volkomen normaal uitziet. Tegen de tijd dat je de scheur daadwerkelijk in de muur ziet verschijnen, is het probleem allang niet meer nieuw. Het is alleen nieuw voor jou. Zo werkt het ook met je lichaam. De energiedipjes, de zware trap, het buiten adem raken bij de trein, dat zijn de haarscheurtjes. Ze zijn niet het begin van het probleem. Ze zijn het eerste moment waarop het probleem zichtbaar wordt, na jaren waarin het onzichtbaar zijn werk deed.

Dit is niet bedoeld om je bang te maken. Sterker nog, het tegendeel is waar, en dat is misschien wel de belangrijkste boodschap van dit hele boek. Als een probleem zich over tien tot twintig jaar opbouwt uit duizenden kleine, onzichtbare keuzes, dan geldt het omgekeerde net zo goed. Gezondheid bouw je niet op met één perfecte week, en je verpest hem ook niet met één rommelig weekend. Je bouwt hem op met een wandeling na het eten. Met een nacht waarin je serieus slaapt in plaats van er nog twee afleveringen doorheen te jagen. Met wat extra spiermassa, die je op je zeventigste zal helpen om zelfstandig van een stoel op te staan zonder dat je daar ooit bij stilstaat.

Geen van die keuzes verandert morgen iets. Dat is precies waarom ze zo makkelijk te negeren zijn, en precies waarom ze, opgeteld, alles bepalen.

Dat is het uitgangspunt van alles wat ACT. doet. Niet perfectie. Bewustzijn. Ik geloof niet dat de meeste mensen ongemotiveerd zijn. Ik geloof dat de meeste mensen lichaamsblind zijn, en dat zodra iemand weer gaat zien wat er werkelijk gebeurt, de motivatie er vanzelf achteraan komt. Niemand hoeft zichzelf te dwingen om te gaan slapen zodra hij begrijpt wat tien jaar slecht slapen met zijn lichaam doet. Niemand hoeft overtuigd te worden van krachttraining zodra hij ziet wat spiermassa betekent voor zijn zelfstandigheid op zijn zeventigste. Dat is geen kwestie van harder je best doen. Dat is een kwestie van weer kunnen zien wat je allang kon voelen, maar nooit hebt leren herkennen.

Daarom bestaat ACT. niet om je te vertellen wat je moet eten of hoe vaak je moet sporten. Regels heb je al genoeg gehoord, en je hebt ze waarschijnlijk allemaal al eens geprobeerd. ACT. bestaat om je terug te brengen bij je eigen lichaam, voordat het een klacht wordt die je niet meer kunt negeren, en voordat je in een systeem terechtkomt dat nu eenmaal pas mag ingrijpen als het al te laat is. Het ziekenhuis is er voor het moment dat het te laat is. Ik ben er, met ACT., voor de twintig jaar daarvoor, het gebied waar het huidige systeem simpelweg niet voor is gebouwd. Dat is geen aanval op de mensen die in de zorg werken, want die doen vaak het beste wat binnen dat systeem mogelijk is. Het is wel een aanval op het idee dat wachten tot iemand ziek is, een acceptabele manier is om met gezondheid om te gaan. Dat is het niet. Dat is een systeem dat zijn eigen falen preventie noemt, terwijl het pas ingrijpt als preventie allang geen optie meer is.

En dat brengt ons bij de zin die je vaker zult tegenkomen in dit boek, in verschillende vormen, vanuit verschillende invalshoeken, omdat het de zin is waar alles in dit boek uiteindelijk op terugvalt. Je gezondheid wordt niet bepaald door wat je af en toe doet. Ze wordt bepaald door wat je meestal doet. Dat is geen reden om jezelf te dwingen tot perfectie. Het is juist een reden om die te laten varen. Wie een sterke basis heeft opgebouwd, mag met een gerust hart genieten van een glas wijn, een verjaardagstaart of een weekje niets. Niet ondanks zijn gezondheid, maar dankzij de basis die hij eronder heeft gelegd.

Dit boek gaat je niet leren hoeveel eiwitten je nodig hebt, of hoeveel stappen je per dag moet zetten. Dat komt allemaal nog, en het is allemaal nuttig. Maar de reden dat het nuttig wordt, is dat je eerst weer gaat zien wat je nu niet meer ziet. De trein die je haalde terwijl je te lang bleef hijgen. De trap die zwaarder voelde dan hij zou moeten voelen. Het dipje om drie uur dat je allang normaal bent gaan vinden.

Dat is waar ik met dit boek begin. Niet bij wat je moet doen. Bij wat je allang wist, maar nooit hardop tegen jezelf had gezegd.

De rekening die je pas later ziet

Stel dat je auto een klein geluidje maakt. Niet alarmerend, gewoon een tikje dat er eerst niet was. De meeste mensen doen daar twee dingen mee. Ze negeren het tot het vanzelf overgaat, wat het bijna nooit doet, of ze brengen hem naar de garage voordat het geluidje een kapotte motor wordt. Niemand vindt het tweede overdreven. Het is gewoon wat je doet met iets waar je van afhankelijk bent.

Vreemd genoeg gedragen we ons bij ons eigen lichaam bijna altijd volgens het eerste scenario. We wachten het geluidje uit, en gaan pas naar de garage als de motor er al mee stopt. Waarom eigenlijk?

Ik denk dat het komt doordat we gezondheid nooit hebben leren zien als iets waarin je onderhoud pleegt. We hebben het leren zien als iets wat je repareert wanneer het stukgaat. Dat lijkt een kleine nuance, maar het is het verschil tussen twee compleet verschillende levens.

Iemand die gezondheid ziet als reparatie, wacht op een signaal voordat hij iets doet. Hij gaat sporten als de dokter het zegt. Hij let op zijn voeding als het cholesterol te hoog blijkt. Hij denkt aan zijn spieren als hij merkt dat opstaan uit een stoel moeite begint te kosten. Dat is geen slechte instelling, en zeker geen luiheid. Het is gewoon de enige manier die hem ooit is aangeleerd. Reageren op wat stuk is.

Iemand die gezondheid ziet als investering, doet iets heel anders, en het verschil zit 'm niet in hoeveel hij doet, maar in wanneer. Hij traint zijn spieren niet omdat hij nu kracht nodig heeft, maar omdat hij weet dat spiermassa vanaf je veertigste vanzelf langzaam afneemt, en dat wat je daarvoor hebt opgebouwd later bepaalt of je op je vijfenzeventigste nog zelfstandig van de grond komt als je gevallen bent. Dat is precies waarom ik spiermassa graag vergelijk met een pensioenrekening. Niemand voelt op zijn dertigste het verschil van een paar euro die hij die maand opzij zet. Maar tegen de tijd dat hij het wél voelt, is het te laat om het verschil nog goed te maken. Spiermassa werkt hetzelfde. De training die je nu doet, voel je niet als een verschil. Je voelt hem pas over dertig jaar, op het moment dat het verschil maakt of je nog een trap op kunt lopen zonder erbij na te denken.

Wanneer heb jij voor het laatst iets voor je gezondheid gedaan zonder dat er een directe aanleiding voor was? Geen klacht, geen slechte bloedsuikerslag, geen waarschuwing van een arts. Gewoon omdat je wist dat het zich later zou uitbetalen.

Als het antwoord lastig is om te bedenken, ben je niet de uitzondering. Je bent de norm. En dat is precies waarom ik zo'n groot punt maak van dit onderscheid. Niet omdat investeren beter klinkt dan repareren, maar omdat het een compleet andere volgorde van handelen met zich meebrengt. Repareren begint bij een probleem. Investeren begint bij een keuze, lang voordat er een probleem is om op te reageren.

Dat is meteen ook de reden waarom ACT. heet zoals het heet. Niet als een afkorting die je uit je hoofd moet leren, maar als een route die je daadwerkelijk doorloopt, in drie stappen die elkaar opvolgen zoals de seizoenen dat doen: je merkt niet op de dag zelf dat de lente overgaat in de zomer, maar na een tijdje besef je dat je ergens anders bent aanbeland.

De eerste stap is **Action**. Klein, alledaags, bijna onopvallend. De wandeling na het eten. De nacht waarin je serieus gaat slapen in plaats van er nog een aflevering doorheen te jagen. Geen van die dingen voelt indrukwekkend op het moment zelf, en dat is precies waarom ze vol te houden zijn. Grote, dramatische veranderingen zijn spannend om aan te beginnen en bijna altijd te zwaar om vast te houden. Actie is het tegenovergestelde: te klein om over op te scheppen, en precies daarom sterk genoeg om een gewoonte te worden.

De tweede stap is **Conquer**, overwinnen, en dit is de stap waar de meeste mensen nooit iets over lezen, terwijl het volgens mij de belangrijkste is. Overwinnen betekent voor mij niet dat je een wedstrijd wint of een gewicht verslaat. Het betekent dat je op een gegeven moment stopt met vechten tegen jezelf. Dat je niet langer sport omdat je jezelf dwingt, maar omdat je begrijpt waarom het ertoe doet, en dat begrip het gevecht overbodig maakt. Ik kom hier verderop in dit boek uitgebreid op terug, want het is misschien wel het minst begrepen deel van gezondheid: niet de actie zelf, maar het moment waarop de actie geen wilskracht meer kost.

De derde stap is **Triumph**, triomferen, en die stap is niet wat de meeste mensen verwachten. Het is niet het perfecte lichaam of het record op de sportschool. Het is vrijheid. Het is een basis die zo stevig is, dat je zonder schuldgevoel kunt genieten van een glas wijn, een verjaardagstaart, een weekje niksen. Niet ondanks je gezondheid, maar dankzij de basis die je eronder hebt gelegd. Wie triomfeert, hoeft zich niet meer aan strenge regels te houden, want de regels hebben plaatsgemaakt voor iets sterkers: een lichaam waarop je kunt vertrouwen, ook als je een keer afwijkt van het plan.

Deze drie stappen zijn niet iets wat je één keer doorloopt en daarna hebt afgerond. Ze zijn een cirkel die je telkens opnieuw doormaakt, op steeds een ander vlak van je gezondheid. Je kunt hem doorlopen bij bewegen, en een paar maanden later opnieuw bij slaap, en daarna weer bij hoe je met stress omgaat. Dat is ook precies waar de pijlers van ACT. om de hoek komen kijken, en ik wil dat je die vanaf nu op een specifieke manier gaat bekijken.

Er zijn vier pijlers die je daadwerkelijk doet. Bewegen. Voeding. Herstel. Verbinding. Het zijn geen vier aparte onderwerpen die na elkaar aan bod komen alsof het losse vakken op school zijn. Ze zijn vier verschillende plekken waar je dezelfde waarheid steeds opnieuw gaat herkennen. Bewegen laat zien dat kleine, dagelijkse inspanning zich decennia later uitbetaalt. Voeding laat precies hetzelfde zien, maar dan via wat je op je bord legt. Herstel laat zien dat vooruitgang niet ontstaat tijdens de inspanning

zelf, maar in de rust die erna komt, wat op zichzelf al een klein bewijs is van hoe onzichtbaar echte vooruitgang meestal verloopt. En verbinding laat zien dat je dit sowieso niet alleen hoeft te doen, en eigenlijk ook niet zou moeten willen, want gedrag verspreidt zich tussen mensen bijna net zo makkelijk als een verkoudheid.

Naast deze vier staat iets wat ik bewust geen vijfde pijler noem, hoewel het net zo belangrijk is: meten. Waar de vier pijlers dingen zijn die je doet, is meten het instrument waarmee je ziet of dat wat je doet ook echt werkt. Zonder meten blijf je varen op hoe je je toevallig voelt op een willekeurige dinsdag, en dat is precies het gevoel dat ons in hoofdstuk 1 in de problemen bracht. Meten is de APK van je lichaam, niet het vonnis, en het is het instrument dat je meeneemt wanneer je de vier pijlers ingaat, zodat je niet meer hoeft te gissen of je nog steeds lichaamsblind bent, of eindelijk weer begint te zien.

Vier pijlers, één instrument, één overtuiging. Elke keer dat ik een nieuwe pijler open in dit boek, ga je merken dat ik eigenlijk hetzelfde verhaal vertel dat je in het vorige hoofdstuk al hoorde, maar dan bekeken vanuit een andere hoek van je leven. Dat is geen herhaling. Dat is bewijs. Hoe vaker je vanuit een andere invalshoek tot dezelfde conclusie komt, hoe minder het nog voelt als iets wat ik je vertel, en hoe meer het gaat voelen als iets wat je zelf hebt ontdekt.

En dat is precies wat ik wil. Niet dat je onthoudt wat ik zeg. Maar dat je op een gegeven moment niet meer weet of een gedachte van jou is of van mij, omdat hij allang de jouwe is geworden.

Wanneer ben jij eigenlijk begonnen met ouder worden?

Op elk verjaardagsfeestje zit wel iemand die de opmerking maakt. Meestal met een lachje, soms met een zucht. Nou, dit voelt anders dan een paar jaar geleden. Er wordt dan gelachen, iemand knikt herkendend, en het onderwerp verandert. Niemand vraagt door. Iedereen accepteert de zin alsof hij een natuurwet beschrijft. Ouder worden gaat nu eenmaal gepaard met achteruitgang. Dat is toch gewoon zo.

Behalve dat het niet zo is, niet op de manier waarop we het meestal bedoelen.

Wanneer ben jij eigenlijk begonnen met ouder worden? Niet in jaren geteld, dat weet je al vanaf je geboorte. Maar wanneer merkte je voor het eerst dat je lichaam zich anders begon te gedragen dan je gewend was? Bij de meeste mensen is dat geen scherp moment. Het is een sluipend besef, ergens tussen de eerste keer dat een slechte nacht de volgende dag niet meer wegtrekt, en de eerste keer dat een trap zwaarder voelde dan hij hoort te voelen. Dat sluipende besef nemen we aan als bewijs dat achteruitgang en ouder worden hetzelfde zijn. Maar het is geen bewijs. Het is gewoon wat er gebeurt bij de meeste mensen, omdat de meeste mensen niets doen om het tegen te houden.

Dat is een belangrijk verschil, en het is precies het verschil waar longevity over gaat. Het woord komt uit het Engels en betekent letterlijk niet meer dan lang leven, maar ik bedoel er iets specifiekers mee: niet simpelweg zoveel mogelijk jaren verzamelen, maar zorgen dat je zo lang mogelijk goed functioneert binnen de jaren die je krijgt. Het is dus geen vakgebied over onsterfelijkheid, en ook geen synoniem voor anti-aging. Het is de wetenschap die uitzoekt waarom het ene lichaam op zijn zeventigste nog traplopen kan zonder erbij na te denken, en het andere lichaam op diezelfde leeftijd daar al jaren geleden mee gestopt is. Helaas is dit woord inmiddels aardig besmet geraakt. Bij veel mensen roept het beelden op van dure supplementen, ijsbaden, bloedplasma en mannen die beweren dat ze met genoeg geld hun dood met tientallen jaren kunnen uitstellen. Dat is jammer, want het echte idee achter longevity heeft daar bijna niets mee te maken. Longevity gaat niet over het uitstellen van de dood. Het gaat over het uitstellen van de aftakeling, en dat is een heel ander project, een project dat niet begint bij een injectie op je zestigste, maar bij een wandeling op je veertigste.

Er is een onderscheid dat dit meteen helder maakt, en het is eigenlijk verrassend eenvoudig zodra je het één keer hebt gehoord. Er bestaat je kalenderleeftijd, het aantal jaren sinds je geboorte, een getal waar je part noch deel aan hebt. En er bestaat je biologische leeftijd, hoe oud je lichaam zich daadwerkelijk gedraagt, gemeten aan spiermassa, conditie, herstelvermogen en de staat van je bloedvaten. Twee mensen van vijftig kunnen een biologische leeftijd hebben die twintig jaar uit elkaar ligt, en het verschil tussen die twee mensen zit zelden in geluk of genen. Het zit bijna altijd in de duizenden kleine keuzes die ik in het vorige hoofdstuk al besprak, jarenlang volgehouden of jarenlang genegeerd.

Dat betekent dat de opmerking op het verjaardagsfeestje eigenlijk een verkeerde diagnose stelt. Het probleem is niet dat je ouder wordt. Dat gebeurt sowieso, en dat willen we ook helemaal niet tegenhouden. Het probleem is dat je lichaam, zonder dat je het beseft, ergens onderweg is gaan verouderen sneller dan nodig was, en dat je dat hebt weggezet als een normaal onderdeel van het proces, terwijl het dat niet is.

Hier zit het echte onderscheid dat ik belangrijk vind, en dat de longevity-wereld vaak verkeerd uitlegt door alleen over levensduur te praten, over hoe lang je leeft. Ik vind een andere vraag veel interessanter, namelijk hoe lang je goed leeft. Er is een groot verschil tussen tachtig jaar worden waarvan de laatste tien in een rolstoel, en tachtig jaar worden waarvan je de laatste tien nog zelfstandig de trap op loopt, nog met je kleinkinderen op de grond kunt zitten, nog zonder hulp je eigen boodschappen doet. Dat tweede scenario is niet gereserveerd voor mensen met geluk of goede genen. Het is grotendeels het resultaat van wat je decennia eerder hebt opgebouwd, precies zoals ik het bij spiermassa en de pensioenrekening al besprak.

Denk eens aan twee bomen die in hetzelfde jaar zijn geplant, in dezelfde grond, met dezelfde hoeveelheid regen en zon. De ene boom krijgt af en toe wat extra water in droge periodes, wordt tijdig gesnoeid, staat beschut tegen de hardste wind. De andere boom moet het zelf uitzoeken. Na twintig jaar staan er twee bomen die precies even oud zijn, geplant in hetzelfde jaar, en die er totaal verschillend bijstaan. Niemand zou zeggen dat de ene boom pech heeft gehad met zijn leeftijd. We zouden zeggen dat de ene boom is verzorgd en de andere niet. Bij mensen redeneren we vreemd genoeg vaak andersom. We zeggen dat het aan de leeftijd ligt, in plaats van aan de verzorging.

Dat is waarom ik niet geloof dat longevity iets is voor een select groepje mensen met tijd en geld voor biohacks. Longevity is wat er vanzelf gebeurt wanneer je de vier pijlers uit het vorige hoofdstuk, jarenlang, op een gewone doordeweekse manier, blijft toepassen. Geen ijsbad nodig. Geen dure bloedplasma-behandeling. Gewoon een wandeling na het eten, een nacht waarin je echt slaapt, wat extra spiermassa, mensen om je heen die hetzelfde belangrijk vinden. De boom die verzorgd wordt, wordt niet verzorgd met wondermiddelen. Hij wordt verzorgd met water op de juiste momenten, jarenlang volgehouden.

Dat is meteen ook de belofte van dit hele boek in één zin samengevat, en het is een belofte die niets te maken heeft met eeuwig leven of het uitstellen van de dood. Je hebt veel meer invloed op hoeveel van je leven je daadwerkelijk goed doorbrengt dan je waarschijnlijk denkt. Niet door harder te vechten tegen de klok. Door eerder te beginnen met zien wat er werkelijk gebeurt, in plaats van te wachten tot je lichaam je dwingt ernaar te kijken.

En dat brengt ons bij de vraag die nu vanzelf opkomt. Als biologische leeftijd los kan staan van kalenderleeftijd, en als het verschil tussen die twee grotendeels in jouw handen ligt, dan is de logische volgende vraag niet wat je moet gaan doen. Het is: waar

sta jij eigenlijk zelf, op dit moment, met je eigen biologische leeftijd? Dat is precies waar ik het nu over ga hebben.

Deel II

Meten en de vier pijlers: wat je te doen staat

Je voelt je goed is geen diagnose

Er is een zin die je waarschijnlijk weleens hebt gezegd, of gehoord van iemand anders, meestal met een lichte glimlach erbij, alsof het een geruststelling is. Ik voel me eigenlijk prima. Meestal valt die zin ergens tussen twee andere zinnen in, na een vraag over hoe het met iemand gaat, vlak voordat het gesprek weer over iets anders gaat.

Het rare is dat die zin bijna nooit gelogen is. De meeste mensen die hem uitspreken, voelen zich ook daadwerkelijk prima. Ze slapen, ze werken, ze rennen nog steeds voor de trein, misschien iets moeizamer dan tien jaar geleden, maar dat schrijven ze toe aan de leeftijd, niet aan iets dat om aandacht vraagt. Het probleem zit niet in de eerlijkheid van die zin. Het probleem zit in wat we ervan maken. We behandelen ons eigen gevoel alsof het een medische uitslag is, terwijl het dat niet is en ook nooit is geweest.

Wanneer heb jij voor het laatst echt gecontroleerd wat er in je lichaam gebeurt, in plaats van af te gaan op hoe je je die dag toevallig voelde?

De meeste mensen hebben op deze vraag geen antwoord klaar, en dat is niet gek, want er is nooit een natuurlijk moment waarop je dat zou doen. Je gaat niet naar de huisarts omdat je je goed voelt. Je gaat pas als er iets is. En dat is precies het probleem dat we in het eerste hoofdstuk al benoemden. De stille jaren maken geen lawaai. Ze voelen niet als iets. Dat is hun hele karakter. Insulineresistentie doet geen pijn. Een langzaam stijgend cholesterol laat je niet schrikken wakker worden. De enige manier om te weten of je in de stille jaren zit, is niet voelen, maar meten.

Dat is meteen ook waarom ik zo'n groot punt maak van meten, en waarom ik het toch geen pijler noem zoals bewegen, voeding, herstel en verbinding dat wel zijn. Die vier zijn dingen die je doet. Meten is geen ding dat je doet naast de rest. Het is de manier waarop je ziet of de rest ook echt werkt. Zonder meten train je in het donker. Je eet in het donker. Je slaapt in het donker. Je doet ongetwijfeld allemaal dingen die goed voor je zijn, maar je hebt geen enkel idee of ze ook daadwerkelijk het verschil maken dat je hoopt dat ze maken.

Ik vergelijk meten daarom graag met de APK van je auto. Niemand vindt het gek dat een auto elk jaar gekeurd wordt, ook als hij nog goed rijdt. Sterker nog, juist omdat hij nog goed rijdt, is het waardevol om te weten of dat over een jaar nog steeds zo is. Een APK is geen vonnis. De monteur gaat je niet vertellen dat je auto naar de sloop moet. Hij gaat je vertellen wat er over een tijdje aandacht nodig heeft, terwijl je er nog iets aan kunt doen. Bloedonderzoek werkt precies zo. Het is geen rechter die een oordeel velt over hoe goed of slecht je leeft. Het is een monteur die naar binnen kijkt, op een moment dat je van buiten nog volledig normaal functioneert, en die je vertelt wat er onder de motorkap gebeurt, ruim voordat je het zelf ooit zou merken.

Dat is misschien wel de belangrijkste omslag die ik je wil meegeven in dit hoofdstuk. Meten is geen oordeel. Het is inzicht. En inzicht is nou precies wat lichaamsblindheid

oplost. Je hoeft jezelf niet te dwingen om anders te gaan leven zodra je met eigen ogen ziet wat er al jaren onder de oppervlakte gebeurt. De motivatie komt dan vanzelf, omdat je niet langer gelooft op goed vertrouwen, maar weet.

Ik ga in dit boek niet meteen alle cijfers, waarden en metingen op je afvuren die daarbij horen. Dat zou precies de fout zijn die ik juist wil vermijden, want een cijfer zonder context is net zo nutteloos als een instructie zonder reden erachter. In plaats daarvan kom je de metingen die ertoe doen telkens tegen op het moment dat ze inhoudelijk het meeste betekenen. Bij bewegen ga je ontdekken welk cijfer eigenlijk het beste voorspelt hoe lang en hoe vitaal je leeft, en waarom dat niets met een sportprestatie te maken heeft. Bij herstel ga je zien hoe je lichaam je, via een paar simpele signalen, kan vertellen of je daadwerkelijk aan het opbouwen bent of stiekem aan het afbreken. Bij voeding en herstel samen ga je kennismaken met de waarden in je bloed die het dichtst bij de stille jaren staan, de cijfers die nu al iets kunnen laten zien wat je zelf nog helemaal niet voelt. En je gaat ontdekken dat zelfs iets dat totaal onzichtbaar lijkt, de samenstelling van de bacteriën in je darmen, tegenwoordig gewoon te meten is, in plaats van iets dat je alleen maar kunt vermoeden.

Voor nu is het voldoende dat je één ding onthoudt. Je gevoel is geen diagnose. Het is een prima gevoel, en het is echt, maar het is niet gebouwd om de stille jaren op te merken. Daar heb je iets anders voor nodig. En dat is precies waarmee je, pijler voor pijler, kennis gaat maken in de rest van dit boek.

Waarom train jij eigenlijk?

Loop een willekeurige sportschool binnen en je ziet het overal. Iemand op de loopband die na tien minuten naar het scherm kijkt, ziet dat er honderdtachtig kilocalorieën zijn verbrand, en daar een beetje tevreden over knikt. Diezelfde honderdtachtig kilocalorieën staan ongeveer gelijk aan een half zakje chips. Niemand zegt dat hardop tegen zichzelf, want het zou de lol er meteen vanaf halen, maar het is wel de rekensom die daar, onbewust, gemaakt wordt. Ik heb genoeg bewogen om dat koekje bij de koffie recht te trekken.

Dat is niet gek. Het is precies wat de meeste sportscholen, apps en horloges ons al jaren voorhouden. Trainen wordt verkocht als een manier om iets kwijt te raken. Calorieën, gewicht, een schuldgevoel over het weekend. En zolang je training zo bekijkt, is het logisch dat je er op een gegeven moment mee stopt. Wie traint om iets kwijt te raken, houdt vanzelf op zodra hij zich daar niet meer schuldig genoeg voor voelt.

Waarom train jij eigenlijk, heel eerlijk tegen jezelf beantwoord? Voor het gewicht op de weegschaal? Voor hoe je eruitziet in de spiegel? Of omdat het nu eenmaal hoort, zoals tandenpoetsen?

Ik kijk bewust anders naar training, en dat verandert alles aan hoe je het volhoudt. Ik train niet om iets kwijt te raken. Ik train om iets op te bouwen, iets dat je pas over dertig of veertig jaar echt gaat gebruiken. Dat klinkt misschien ver weg, en dat is het ook, en dat is precies waarom het zo weinig aandacht krijgt. Niemand traint enthousiast voor een versie van zichzelf die nog decennia wacht. Maar diezelfde toekomstige versie van jou gaat, meer dan wat dan ook, bepalen of jouw laatste levensjaren voelen als vrijheid of als afhankelijkheid.

Er zijn eigenlijk maar twee dingen die daarbij fundamenteel tellen, en het is goed om ze uit elkaar te trekken, want ze doen niet hetzelfde werk. Het eerste is kracht, met spiermassa als de belangrijkste bouwsteen. Het tweede is conditie, ofwel hoe goed je hart en longen zuurstof door je lichaam kunnen pompen wanneer het erop aankomt.

Ik noemde spiermassa al eerder de pensioenrekening van je lichaam, en die vergelijking verdient het om hier verder uitgewerkt te worden, want hij is preciezer dan hij op het eerste gezicht lijkt. Vanaf je veertigste begint spiermassa vanzelf langzaam af te nemen, ieder jaar een klein beetje, tenzij je er actief iets tegenover zet. Dat proces voel je in het begin totaal niet. Je merkt het pas wanneer je vijfenzeventig bent en probeert zelfstandig van de bank op te staan, of een volle boodschappentas de trap op te dragen, of overeind te komen nadat je gevallen bent. Op dat moment wordt duidelijk of je daar decennia lang iets voor hebt opgebouwd, of dat je die rekening hebt laten leeglopen zonder ooit iets te storten. Krachttraining is dus niet iets voor mensen die er gespieerd uit willen zien. Het is, heel nuchter bekeken, een investering in je eigen zelfstandigheid op hoge leeftijd.

Conditie werkt op een andere manier, en dit is het punt waar ik een cijfer wil introduceren waar je waarschijnlijk nog nooit van hebt gehoord, en dat toch wetenschappelijk gezien een van de sterkste voorspellers is van hoe lang en hoe vitaal je leeft. Het heet VO₂max, en achter die wat onhandige naam gaat een simpel idee schuil: het is een maat voor hoeveel zuurstof jouw lichaam kan opnemen en daadwerkelijk gebruiken tijdens flinke inspanning. Hoe hoger dat getal, hoe efficiënter je hart, je longen en je bloedvaten samenwerken om zuurstof bij je spieren en organen te krijgen op het moment dat het nodig is.

Dat klinkt misschien als iets dat alleen relevant is als je een marathon wil lopen, maar het tegendeel is waar. Een hoge VO₂max betekent dat je lichaam onder normale, dagelijkse belasting nauwelijks moeite hoeft te doen, en dus meer reserve overhoudt voor het moment dat het echt nodig is. Denk aan die trein waar we het in het eerste hoofdstuk over hadden. Hoe hoger je VO₂max, hoe kleiner de kans dat je na dertig meter sprinten drie minuten moet bijkomen. Maar het gaat verder dan comfort. Onderzoekers die grote groepen mensen jarenlang volgen, zien telkens hetzelfde patroon terugkomen: mensen met een lage VO₂max lopen een aanzienlijk hoger risico om vroegtijdig te overlijden dan mensen met een hoge VO₂max, zelfs wanneer je rekening houdt met andere factoren zoals gewicht of leeftijd. Er is bijna geen ander cijfer in de geneeskunde dat zo consistent voorspelt hoe lang iemand nog te leven heeft.

Dat is waarom ik liever zeg dat VO₂max de motor is van je lichaam, in plaats van een score die je najaagt omdat hij toevallig op een horloge verschijnt. Het blijft een getal, dat is onvermijdelijk, maar het is een getal dat iets concreets beschrijft: hoeveel reserve je lichaam heeft wanneer het erop aankomt. Niet iets om mee te scoren, maar iets om op te kunnen vertrouwen. Een motor met meer vermogen hoeft minder hard te draaien om dezelfde afstand af te leggen. Precies zo hoeft een lichaam met een hoge VO₂max minder hard te knokken om een trap, een sprint voor de trein, of gewoon een lange dag op de been zijn aan te kunnen.

Er zit trouwens een reden achter waarom je conditie zo verbetert van bewegen, en die is de moeite waard om even te snappen. Diep in bijna al je lichaamscellen zitten piepkleine energiefabriekjes. Zij nemen de zuurstof die je inademt en zetten die om in energie waar je lichaam iets mee kan. Hoe meer van die fabriekjes je hebt, en hoe beter ze werken, hoe makkelijker je lichaam energie maakt, en dus hoe hoger je VO₂max. De wetenschappelijke naam ervoor is mitochondriën, maar het beeld van kleine fabriekjes is eigenlijk het enige wat je hoeft te onthouden. Beweeg je nooit, dan neemt het aantal fabriekjes vanzelf af naarmate je ouder wordt, en gaan de overgeblevene slechter draaien. Dat verklaart voor een groot deel waarom mensen die niet bewegen zich met de jaren steeds sneller uitgeput voelen, zelfs bij iets simpels als een trap of een stukje lopen. Het goede nieuws is dat het omgekeerde net zo goed werkt: je kunt op vrijwel elke leeftijd nieuwe fabriekjes bijbouwen.

En nu komt het mooie. Je hoeft je daarvoor niet kapot te trainen. Sterker nog, het tegenovergestelde is waar. Die fabriekjes worden het sterkst geprikkeld door matig-intensief bewegen: stevig doorstappen, fietsen, joggen, zwemmen. Niet zo rustig dat je nog op je gemak kunt kuieren, maar ook niet zo hard dat je buiten adem raakt. De simpelste manier om te voelen of je goed zit, is de praattest: je ademt duidelijk dieper dan normaal, maar je kunt nog net een hele zin uitspreken zonder te hijgen. Zit je op dat punt, dan zit je precies goed.

Doe je dit soort inspanning consequent, een paar keer per week, dan zet je je lichaam aan om méér van die fabriekjes te bouwen en de bestaande beter te laten draaien. Dat is ook waarom rustig volhouden op de lange termijn meer oplevert dan af en toe een keer jezelf compleet uitputten. Niet de zwaarste training bouwt je conditie op, maar de matige inspanning die je week na week blijft herhalen.

Toch is die matige inspanning niet het hele verhaal. Je kunt bewegen namelijk grofweg indelen in een paar niveaus van zwaarte, en het helpt om te begrijpen wat elk niveau doet, zonder dat je er een wetenschap van hoeft te maken. Het laagste niveau is licht: een rustige wandeling, waarbij je moeiteloos kunt praten. Fijn voor herstel en om in beweging te blijven, maar het bouwt weinig conditie op. Daarboven zit die matige inspanning die we net bespraken, het niveau van de praattest, waar je dieper ademt maar nog een hele zin kunt uitspreken. Dat is het niveau waarop je de meeste tijd wilt doorbrengen, want het bouwt je basis op zonder je uit te putten. Het is de fundering van je hele conditie.

Daarboven wordt het pittiger. Op het volgende niveau kun je nog maar korte zinnen uitspreken, je merkt dat het echt inspanning kost. En op het zwaarste niveau, dat je maar af en toe en heel kort volhoudt, kun je vrijwel niets meer zeggen en gaat het richting alles-of-niets. Deze zwaardere niveaus hoef je niet vaak op te zoeken, maar af en toe een korte, stevige prikkel, bijvoorbeeld een paar keer flink versnellen tijdens het fietsen of hardlopen, doet iets wat de rustige basis niet doet: het duwt je VO₂max, je motorvermogen, een stukje omhoog. Een enkele keer echt even doortrekken, is dus een waardevolle aanvulling.

De verhouding is wat het geheim maakt. Het grootste deel van je bewegen mag, en moet eigenlijk, rustig tot matig zijn, de fundering. En daar bovenop, af en toe, een korte pittige prikkel om je plafond te verhogen. De meeste mensen doen precies het omgekeerde: ze jagen zichzelf elke training over de kop, raken uitgeput, en houden het niet vol. Terwijl de basis juist rustig hoort te zijn, met de zwaarte als kers op de taart, niet als hoofdgerecht.

Voor kracht geldt trouwens een vergelijkbaar principe als voor conditie, alleen ligt de prikkel net iets anders. Waar je conditie vraagt om herhaalde, matige inspanning, vraagt je spiermassa juist af en toe om een stevige weerstand: je spieren moeten iets tegenkomen dat echt moeite kost, of dat nu een gewicht is, je eigen lichaamsgewicht,

of een zwaardere boodschappentas dan gewoonlijk. Zonder die prikkel heeft je lichaam geen reden om spiermassa vast te houden, laat staan op te bouwen. Het goede nieuws is dat dit niet veel hoeft te zijn. Twee, hooguit drie keer per week je spieren serieus aanspreken is voor de meeste mensen al genoeg om die pensioenrekening niet alleen op peil te houden, maar zelfs te laten groeien, tot op hoge leeftijd. Ook hier geldt weer: niet extreem, maar consistent.

Er is nog een derde, veel eenvoudiger cijfer dat je zonder enig apparaat zelf kunt bijhouden, en dat is je rusthartslag, simpelweg het aantal keer dat je hart klopt terwijl je volledig stilzit. Een lager getal betekent doorgaans een sterker, efficiënter werkend hart, dat minder moeite hoeft te doen om hetzelfde werk te verzetten, en dat is meer dan een aardig weetje. Je hart klopt niet oneindig vaak. Elk hart heeft, ruwweg gezegd, een bepaalde levensarbeid te verzetten, en hoe vaak het per minuut klopt, bepaalt hoe snel die arbeid wordt opgemaakt.

Vergelijk het met de banden van een auto. Een auto die veel kilometers maakt, slijt zijn banden sneller dan een auto die weinig kilometers maakt, simpelweg omdat er meer omwentelingen worden gemaakt in dezelfde tijd. Je hart werkt niet anders. Een hart dat in rust zeventig keer per minuut klopt, maakt in een etmaal tienduizenden slagen meer dan een hart dat in rust vijftig keer per minuut klopt, dag in dag uit, jaar in jaar uit. Dat is precies waarom onderzoekers al decennialang zien dat een structureel hogere rusthartslag samenhangt met een groter risico op hart- en vaatziekten en een kortere levensverwachting, ook wanneer er rekening wordt gehouden met andere factoren. Het hart van iemand met een lage rusthartslag legt over een heel leven gezien simpelweg minder kilometers af om exact hetzelfde werk te doen.

Het mooie is dat rusthartslag, in tegenstelling tot veel andere metingen, direct beïnvloedbaar is. Regelmatige conditietraining, dezelfde training die je VO₂max verbetert, zorgt er ook voor dat je hart per slag meer bloed kan rondpompen, waardoor het minder vaak hoeft te kloppen om hetzelfde resultaat te behalen. Twee vliegen in één klap, met hetzelfde soort inspanning. Verderop, bij het hoofdstuk over herstel, kom ik op een verwant en net iets specifiekere signaal terug, dat niet alleen iets zegt over je hart, maar ook over hoe goed je lichaam herstelt van stress in het algemeen.

Het goede nieuws is dat je noch je spiermassa, noch je VO₂max in één week opbouwt, en dat is precies waarom ik in blokken van acht weken werk in plaats van in losse trainingen die op zichzelf staan. Acht weken is lang genoeg om daadwerkelijk vooruitgang te boeken, en kort genoeg om die vooruitgang ook echt te kunnen zien en voelen, in plaats van dat het ergens in de mist van een heel jaar verdwijnt. Elke acht weken wordt opnieuw duidelijk of je kracht en je conditie de goede kant op bewegen, en dat is precies het soort inzicht waar ik het bij het vorige hoofdstuk over had. Niet trainen op goed geluk, maar trainen terwijl je weet of het werkt.

Er zit in deze aanpak ook een prettige bijkomstigheid, eentje die de meeste mensen juist andersom proberen te bereiken. Wie traint om af te vallen, houdt daar meestal binnen een paar maanden weer mee op, want de weegschaal is een trage en grillige beloning die je snel ontmoedigt. Wie daarentegen consistent traint op kracht en conditie, gericht op die twee pijlers die ik in dit hoofdstuk heb besproken, ontdekt dat een slanker en meer gedefinieerd lichaam er vanzelf bij hoort, zonder dat het ooit het doel was. Meer spiermassa verbrandt in rust meer energie dan vetweefsel, en een betere conditie zorgt dat je lichaam efficiënter omgaat met alles wat je eet. Het uiterlijk waar de sportschoolcultuur zich zo op richt, komt er dus wel degelijk, alleen niet doordat je erop jaagt. Het komt als bijvangst van consistentie, precies op de momenten dat je er allang niet meer mee bezig was.

Dus de volgende keer dat je in de sportschool staat, of gewoon een stevige wandeling maakt na het eten, mag je jezelf een ander verhaal vertellen dan het verhaal over calorieën. Je bent niet bezig met iets kwijtraken. Je bent bezig met een storing op een rekening die je pas over dertig jaar echt gaat opmaken, op het moment dat het verschil maakt of je zelfstandig van de grond komt of niet.

Waarom je om drie uur weer moe wordt

Je herkent het waarschijnlijk wel. Je lunch is nog niet heel lang geleden, en toch voel je rond drie uur 's middags de energie wegzakken. Je concentratie brokkelt af, je ogen worden zwaar, en het enige waar je aan kunt denken is koffie, of iets zoets. Je pakt een koekje, misschien twee, en voor een half uur voel je je weer wat scherper. Daarna zakt het opnieuw weg, vaak nog iets dieper dan de eerste keer.

Ik noemde dit dipje al in het eerste hoofdstuk als een van de signalen die de meeste mensen wegwuiven. Nu is het moment om precies uit te leggen wat er eigenlijk gebeurt, want het antwoord zit niet in vermoeidheid of een gebrek aan wilskracht. Het zit in wat je hebt gegeten, en vooral in hoe je dat hebt gegeten.

Elke keer dat je iets eet dat snel wordt afgebroken tot suiker in je bloed, wit brood, koekjes, frisdrank, witte pasta, stijgt je bloedsuikerspiegel snel. Je lichaam reageert daarop door insuline aan te maken, een stofje dat ervoor zorgt dat die suiker uit je bloed wordt gehaald en in je cellen wordt opgeslagen. Hoe sneller de suiker binnenkomt, hoe heftiger die insulineractie, en hoe groter de kans dat er even later te véél suiker uit je bloed is gehaald. Het resultaat is een dip, vaak dieper dan het uitgangspunt waarmee je begon. Dat is het dipje om drie uur. Niet vermoeidheid an sich, maar de nasleep van een korte, hevige uitslag in je bloedsuiker.

Doe dit jarenlang, meerdere keren per dag, en je vraagt heel veel van dat systeem dat insuline aanmaakt. Precies dat is een groot deel van wat ik in het derde hoofdstuk de stille jaren noemde. Insulineresistentie, het voorstadium van diabetes waarbij je lichaam steeds meer insuline nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken, ontstaat niet door één koekje. Het ontstaat door duizenden herhalingen van precies dit patroon, jarenlang, zonder dat je er iets van merkt behalve dat vervelende dipje om drie uur, dat je intussen allang normaal bent gaan vinden.

Het goede nieuws is dat de oplossing niet ligt in het schrappen van koolhydraten, en al helemaal niet in een streng dieet. De oplossing zit in iets veel eenvoudigers: combineren in plaats van los eten. Wanneer je koolhydraten combineert met eiwitten, vetten of vezels, vertraagt dat de opname van suiker in je bloed aanzienlijk. Een boterham met alleen jam geeft een compleet andere bloedsuikerreactie dan een boterham met jam én kaas of pindakaas erbij. Hetzelfde koolhydraat, dezelfde hoeveelheid suiker, maar een veel geleidelijker verloop, zonder de scherpe piek en de bijbehorende dip.

Dat brengt ons meteen bij de drie bouwstenen waar voeding in de kern om draait, en het is de moeite waard om even helder te hebben wat elk daarvan in je lichaam doet, zonder ingewikkelde termen. Koolhydraten zijn de snelste brandstof van je lichaam, met name belangrijk voor je hersenen en voor intensieve inspanning. Eiwitten zijn de bouwstenen waarmee je lichaam spieren, huid en talloze andere weefsels opbouwt en

herstelt, en ze zijn ook de reden dat je langer een vol gevoel houdt na een maaltijd. Vetten zijn nodig voor de aanmaak van hormonen, voor de opname van bepaalde vitamines, en ze vertragen, net als eiwitten en vezels, de opname van suiker in je bloed. Geen van de drie is de vijand. De hoeveelheid en, misschien nog wel belangrijker, de combinatie waarin je ze eet, bepaalt hoeveel werk je van je lichaam vraagt.

Dat is de basis: wát deze drie bouwstenen doen, en waarom de combinatie ertoe doet. Maar er is nog een laag die minstens zo belangrijk is, en die zelden aan bod komt zodra het over calorieën of dieetregels gaat. Niet alleen wat je eet, maar waar het vandaan komt en wat er, letterlijk, in verstopt zit.

Wat er niet op het etiket staat

Het helpt om te weten waar de drie bouwstenen uit het vorige hoofdstuk vandaan komen, want daar zit meer verschil in dan de meeste mensen denken. Eiwitten vind je zowel in dierlijke producten, vlees, vis, eieren, zuivel, als in plantaardige bronnen, peulvruchten, tofu, quinoa, noten. Het belangrijkste verschil zit in de volledigheid. Een eiwit bestaat uit bouwstenen die aminozuren heten, en dierlijke eiwitten bevatten doorgaans alle aminozuren die je lichaam nodig heeft, in de juiste verhouding, in één product. Plantaardige eiwitbronnen missen vaak net één of twee van die aminozuren, wat geen probleem is zolang je gedurende de dag verschillende plantaardige bronnen combineert, bonen met rijst bijvoorbeeld, want dan vult het ene product aan wat het andere mist. Dat is ook precies waarom mensen die volledig plantaardig eten, prima aan hun eiwitbehoefte kunnen voldoen, zolang ze wat meer letten op variatie dan iemand die zijn eiwit vooral uit vlees en zuivel haalt.

Bij dierlijke eiwitten doet ook de herkomst ertoe, meer dan de meeste mensen denken. Niet elk stuk vlees, elke vis of elk ei is gelijk, ook al staat er hetzelfde woord op het etiket. Dieren die buiten hebben gelopen en gevarieerd gevoerd zijn, leveren doorgaans vlees en eieren met een gunstigere verhouding aan vetzuren dan dieren die intensief en eenzijdig zijn gehouden. Vis die in het wild heeft geleefd, bevat doorgaans meer van de omega-3-vetzuren die goed zijn voor je hart en je hersenen dan vis die in een bassin is opgekweekt met eenzijdig voer. Dit is geen kwestie van duur voedsel kopen om het duur voedsel kopen, en het is zeker geen oproep om schuldig te voelen over een simpele boterham met kaas. Het is eerder een kwestie van bewustzijn: als je toch al kiest voor dierlijke eiwitten, is de herkomst een van de weinige knoppen waar je zelf nog aan kunt draaien om de kwaliteit ervan te verbeteren, zonder dat je daarvoor je hele manier van eten hoeft om te gooien.

Koolhydraten zitten voor het grootste deel in plantaardige producten: granen, aardappelen, peulvruchten, fruit en groenten. Het verschil dat er werkelijk toe doet, is niet plantaardig tegenover dierlijk, maar bewerkt tegenover onbewerkt, en dat verschil sluit rechtstreeks aan bij wat ik net over bloedsuiker heb besproken. Een volkoren product bevat nog de vezels die van nature bij het graan hoorden, en die vezels zijn precies wat de opname van suiker vertraagt. Bewerking van voedsel is in de kern vaak niets anders dan het verwijderen van die vezels, en het overhouden van pure, snel opneembare suiker. Een sinaasappel eten en een glas sinaasappelsap drinken leveren ongeveer dezelfde hoeveelheid suiker, maar een compleet andere bloedsuikerreactie, puur omdat het sap de vezel mist die in de hele vrucht nog aanwezig was.

Vetten zitten zowel in dierlijke producten, boter, room, vet vlees, als in plantaardige bronnen, olijfolie, noten, avocado, en ook hier is de kwaliteit belangrijker dan de herkomst alleen. Onverzadigde vetten, die je vooral in vis, olijfolie, noten en zaden vindt, ondersteunen je hart en bloedvaten. Verzadigde vetten, die vaker in dierlijke producten en bewerkt voedsel zitten, zijn in kleine hoeveelheden geen probleem, maar

vragen om met mate gegeten te worden. Het gaat er dus niet om vet volledig te vermijden. Vet is te belangrijk voor je hormonen en je zenuwstelsel om te schrappen. Het gaat erom vaker te kiezen voor de vetten die je lichaam ondersteunen, in plaats van de vetten die vooral in bewerkte producten voorkomen omdat ze goedkoop zijn en goed houdbaar.

En dat brengt ons bij een tweede laag van bewerking die minstens zo belangrijk is als de vezels die eruit worden gehaald. Veel bewerkte producten worden bewust zo samengesteld dat ze een combinatie van suiker, zout en vet bevatten die in de natuur bijna nooit samen voorkomt. Die combinatie omzeilt je natuurlijke verzadigingsgevoel, waardoor je makkelijker meer eet dan je lichaam eigenlijk nodig heeft, zonder dat je dat zelf doorhebt. Dat is geen kwestie van te weinig wilskracht. Het is een vorm van blindheid die niet over je eigen lichaam gaat, maar over wat er precies verstopt zit achter een verpakking met een gezond ogend etiket. Een simpele vuistregel helpt hier al enorm: hoe minder een product lijkt op waar het oorspronkelijk vandaan komt, hoe voorzichtiger je mag zijn. Een aardappel is een aardappel. Chips zijn iets heel anders geworden.

Diezelfde gedachte, terug naar de natuurlijke vorm, brengt ons bij een orgaan dat in de meeste gesprekken over voeding nauwelijks aan bod komt, terwijl het misschien wel het meest onderschatte orgaan is als het om longevity gaat: je darmen. Niet alleen als spijsverteringskanaal, maar als thuis voor biljoenen bacteriën die samen je darmflora vormen. Die bacteriën breken niet alleen voedsel af. Ze beïnvloeden je immuunsysteem, de mate van ontsteking in je lichaam, en zelfs je stemming, via een directe verbinding tussen darmen en hersenen. Onderzoek naar mensen die uitzonderlijk oud worden, laat keer op keer een opvallend diverse darmflora zien, alsof een rijke, gevarieerde bacteriepopulatie in je darmen meehelpt om je lichaam decennia lang soepel te laten functioneren.

Hoeveel verschillende soorten groente, fruit, granen, peulvruchten, noten en kruiden heb jij deze week eigenlijk gegeten? De meeste mensen komen, als ze het eerlijk natellen, niet verder dan een handjevol vaste producten die steeds terugkeren. Dat is jammer, want niet de hoeveelheid groente op je bord bepaalt hoe gevarieerd je darmflora is, maar de variatie aan verschillende plantensoorten die je over een week gegeten hebt. Elke bacteriesoort in je darmen voedt zich het liefst met een net iets andere vezel, en hoe meer verschillende vezels je aanbiedt, hoe meer verschillende bacteriesoorten zich kunnen handhaven. Een simpele manier om hieraan te werken is niet meer groente eten, maar bewust wisselen: deze week linzen, volgende week kikkererwten, deze week walnoten, volgende week amandelen. Niet omdat er iets mis is met herhaling, maar omdat diversiteit hier letterlijk teruggeeft wat je erin stopt.

Er is nog een reden waarom er de laatste jaren zoveel aandacht is voor de darmen, en die reikt verder dan spijsvertering of energie alleen. Diversiteit in je darmflora hangt sterk samen met hoe gezond je hersenen ouder worden. Ik zie keer op keer dat een

verarmde darmflora, met weinig variatie aan bacteriën, samenhangt met cognitieve achteruitgang, en er is ook een verklaring voor waarom. Bepaalde darmbacteriën maken stoffen aan, kortketenvetzuren, die via je bloed tot in je hersenen doordringen en daar rechtstreeks invloed hebben op hoe goed je hersenen functioneren. Bij dieronderzoek is zelfs aangetoond dat het overzetten van een gezonde darmflora naar dieren met een verarmde darmflora hun cognitief functioneren meetbaar verbeterde, een sterke aanwijzing dat het verband niet alleen toeval is.

Ook bij mensen met beginnende schade in de hersenen zie ik vaak hetzelfde patroon: minder van de bacteriën die deze beschermende vetzuren aanmaken. Of dat bij mensen ook echt in die volgorde werkt, is nog niet met zekerheid vastgesteld. Dat betekent dat dit geen bewijs is dat divers eten dementie voorkomt. Het betekent wel dat je darmen verder reiken dan je spijsvertering alleen, tot diep in hoe je hersenen op de lange termijn functioneren.

En net als bij de bloedwaarden uit het meten-hoofdstuk, hoeft je hier niet op je gevoel te varen. De samenstelling van je darmflora is inmiddels net zo goed te meten als je bloed, via een microbioomtest die precies in kaart brengt welke bacteriën bij jou de overhand hebben en welke juist ondervertegenwoordigd zijn. Dat maakt darmgezondheid geen vaag, ongrijpbaar onderwerp meer, maar iets waar je, net als bij je bloedwaarden, concreet op kunt sturen in plaats van er alleen maar op te hopen.

Naast deze drie zijn er nog de micronutriënten, de vitamines en mineralen die je in veel kleinere hoeveelheden nodig hebt, maar die net zo goed hun werk doen op de achtergrond. Ze zijn minder zichtbaar dan koolhydraten, eiwitten en vetten, maar een structureel tekort aan bijvoorbeeld ijzer, vitamine D of magnesium kan zich precies zo gedragen als de andere stille signalen uit dit boek: je voelt je moe, minder scherp, sneller geïrriteerd, zonder dat je ooit de link legt met wat er wel of niet op je bord ligt.

Er is nog een moment waarop voeding een net iets andere rol speelt, en dat is rondom training. Wat je eet vlak voor en na een inspanning bepaalt voor een deel hoe goed je lichaam kan herstellen en die training kan omzetten in daadwerkelijke vooruitgang. Een beetje eiwit na het sporten helpt je spieren met het herstelproces waar ik het bij het vorige hoofdstuk over had. Dit hoeft geen ingewikkelde sportvoeding te zijn. Vaak is het genoeg om gewoon een gewone maaltijd niet te lang uit te stellen na het sporten.

En dan komen we bij het deel van dit hoofdstuk waar de meeste mensen op wachten, misschien met een beetje schuldgevoel al klaar. Wat gebeurt er als ik op een feestje sta, met een stuk taart in mijn hand, of een weekje op vakantie ben waarin ik totaal anders eet dan thuis?

Hier komt de zin terug die je inmiddels vaker in dit boek bent tegengekomen, want hij is precies op dit soort momenten waar hij zijn kracht bewijst. Je gezondheid wordt niet bepaald door wat je af en toe doet. Ze wordt bepaald door wat je meestal doet. Dat is geen loze troost. Het is een directe consequentie van alles wat ik in deze twee

hoofdstukken heb besproken. Eén stuk taart geeft één bloedsuikerpiek, gevolgd door één dip, en daarna gaat je lichaam gewoon weer verder met wat het al die andere dagen deed. Het is geen ramp. Het is een uitschieter in een patroon dat verder stabiel is.

Wie de meeste dagen van de week zijn koolhydraten combineert met eiwitten, vetten of vezels, die zijn spieren voedt na het sporten, en die zijn lichaam op de meeste avonden voldoende rust gunt, heeft een enorme vrijheidsmarge opgebouwd. Dat is de ruimte die ontstaat wanneer je basis stevig genoeg is om af en toe af te wijken zonder dat het iets kost. Niet omdat het niet telt, maar omdat het in verhouding tot alles wat je al die andere dagen wél deed, gewoon te klein is om iets te veranderen. Een coach bij ACT. zal je dan ook nooit horen zeggen dat je die taart niet mag eten. Hij zal eerder zeggen dat je die vrijheidsmarge deze maand ruimschoots hebt verdiend, dus geniet er gerust van.

Dat is precies waar ik naartoe wilde met deze twee hoofdstukken. Niet een lijst regels over wat wel en niet mag. Een manier om te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt bij wat je eet, zodat je zelf kunt aanvoelen wanneer iets ertoe doet, en wanneer het gewoon een avond is om van te genieten, zonder dat er ergens een rekening voor gepresenteerd wordt die je niet had zien aankomen.

De onzichtbare helft van gezondheid

Je kent waarschijnlijk wel iemand, misschien ben jij het zelf, die op papier alles goed doet. Een paar keer per week bewegen, redelijk gezond eten, geen extreme dingen. En toch voelt diegene zich structureel moe, vangt hij elke verkoudheid die op kantoor rondgaat als eerste op, en merkt hij dat hij aan het eind van een gewone werkdag korter lontje heeft dan hij zou willen, tegen zijn partner, tegen zijn kinderen, soms zelfs tegen zichzelf. Hij doet alles wat de andere hoofdstukken van dit boek tot nu toe hebben besproken, en toch voelt het alsof er iets ontbreekt.

Wat er meestal ontbreekt, is niet een extra gewoonte om aan zijn lijstje toe te voegen. Het is aandacht voor de helft van gezondheid die onzichtbaar blijft: herstel. Bewegen, eten, zelfs meten, dat zijn allemaal dingen die je actief doet, die je kunt afvinken. Herstel is het tegenovergestelde. Het gebeurt vooral wanneer je niets doet, en precies daarom wordt het door bijna niemand serieus als iets beschouwd waar je aandacht aan moet besteden.

Wanneer heb jij voor het laatst gemerkt dat je minder aankon dan normaal, zonder dat je precies kon aanwijzen waarom?

Denk aan je herstelvermogen als een batterij. Die batterij wordt niet alleen leeggetrokken door een training. Een drukke werkweek trekt eraan. Een nacht met een huilende baby trekt eraan. Een lastig gesprek met een collega, een spannende deadline, een avond met te veel schermtijd en te weinig slaap, het put allemaal uit dezelfde voorraad. Je lichaam maakt daarbij nauwelijks onderscheid tussen de stress van een pittige training en de stress van een hectische maandag op je werk. Beide verbruiken batterij. Beide vragen om herstel om weer op te laden.

Dat verklaart meteen waarom de klassieke gedachte, ik train toch niet zo veel, dus mijn herstel zal wel goed zitten, vaak niet klopt. Iemand die twee keer per week rustig sport, maar daarnaast een veeleisende baan heeft, slecht slaapt en amper tijd voor zichzelf neemt, kan een net zo lege batterij hebben als iemand die intensief traint. De training is in dat geval niet het probleem. Het gebrek aan herstel, op alle vlakken van het leven samen, is dat wel.

Ditzelfde principe zie je trouwens ook terug in je spieren, en het is een mooi, concreet voorbeeld van hoe herstel precies werkt. Tijdens een training breken spiervezels microscopisch een klein beetje af. Sterker worden gebeurt niet tijdens die training, maar in de uren en dagen erna, wanneer je lichaam de kans krijgt om die schade te herstellen en zich daarbij net iets steviger op te bouwen dan voorheen. Precies datzelfde patroon, belasting gevolgd door herstel, geldt voor je hele lichaam, niet alleen voor spieren. Een drukke periode is te dragen, zolang er daarna ook daadwerkelijk rust en herstel tegenover staan. Zonder dat herstel stapelt de belasting zich op, of die belasting nu van een training komt, van je werk, of van de zorg voor een gezin.

Slaap is misschien wel het krachtigste herstelmiddel dat er bestaat, en tegelijk het meest onderschatte. Tijdens de diepe fases van je slaap maakt je lichaam groeihormoon aan, een stof die rechtstreeks betrokken is bij het herstellen van weefsel en het aanmaken van nieuwe cellen. Je hersenen gebruiken diezelfde uren om afvalstoffen op te ruimen die zich overdag hebben opgehoopt, een soort schoonmaakproces dat alleen goed op gang komt wanneer je daadwerkelijk in diepe slaap ligt. Kort door de bocht: acht uur in bed liggen is niet hetzelfde als acht uur slapen, en een onrustige nacht met veel onderbrekingen levert veel minder herstel op dan een rustige nacht van dezelfde lengte. Dat verklaart ook waarom je soms na een korte, diepe nacht frisser wakker wordt dan na een lange, onrustige nacht.

Stress speelt hierbij een grotere rol dan de meeste mensen beseffen, en dit is precies waar herstel ophoudt een onderwerp voor sporters te zijn en een onderwerp voor iedereen wordt. Chronische, aanhoudende stress houdt een verhoogd niveau van cortisol in je lichaam in stand, een hormoon dat op korte termijn nuttig is, want het maakt je alert en klaar voor actie, maar dat op de lange termijn precies het herstelproces verstoort dat ik hierboven beschreef. Langdurig verhoogd cortisol maakt het lastiger om in diepe slaap te komen, vertraagt weefselherstel, en houdt je lichaam in een soort permanente staat van paraatheid die nooit was bedoeld om aan te blijven staan. Dat is ook precies waarom een drukke periode op je werk zich niet alleen voelt als vermoeidheid in je hoofd, maar zich ook in je lichaam opstapelt, ook als je verder niets anders doet dan normaal.

Ademhaling is, van alles wat in dit hoofdstuk staat, het meest simpele en het meest ondergewaardeerde instrument om hier iets aan te doen. Een lange, langzame uitademing activeert je parasympatische zenuwstelsel, het deel van je lichaam dat verantwoordelijk is voor rust en herstel, tegenover het deel dat je klaarmaakt voor actie of gevaar. Een paar minuten bewust langzaam ademen, met een langere uitademing dan inademing, kan je lichaam letterlijk laten omschakelen van een staat van paraatheid naar een staat van herstel, zonder dat daar verder iets voor nodig is. Dat kan na een training, maar net zo goed na een gespannen telefoongesprek of vlak voordat je een drukke vergadering ingaat.

Ik noemde bij het hoofdstuk over bewegen al je rusthartslag als een simpel venster op je lichaam. Er is een verwant, iets verfijnder signaal dat precies hier thuishoort: hartslagvariabiliteit, vaak afgekort tot HRV. Waar je rusthartslag alleen vertelt hoe vaak je hart gemiddeld klopt, vertelt HRV iets subtielers, namelijk hoe onregelmatig de tijd tussen die hartslagen is. Dat klinkt misschien als een storing, maar het tegendeel is waar.

Vergelijk het met het verschil tussen een ervaren chauffeur en iemand die volledig uitgeput achter het stuur zit. De ervaren chauffeur reageert voortdurend, soepel en met kleine aanpassingen, op wat de weg van hem vraagt. Hij remt net iets af voor een bocht, geeft weer gas op het rechte stuk, en schakelt moeiteloos tussen die twee, precies

wanneer dat nodig is. Een uitgeputte chauffeur rijdt veel stugger. Hij mist die fijne aanpassingen, reageert trager op de bocht, en houdt vaak krampachtig één snelheid aan, ook wanneer de weg daar niet om vraagt. Je hart doet iets vergelijkbaars. Een gezond, goed herstellend lichaam laat de tijd tussen hartslagen voortdurend een klein beetje variëren, als bewijs dat je zenuwstelsel soepel kan schakelen tussen actie en rust, precies zoals de ervaren chauffeur schakelt tussen gas en rem. Een lichaam dat onder chronische stress staat of onvoldoende hersteld is, laat juist een veel regelmatig, stugger patroon zien, alsof het zenuwstelsel is vastgeroest in één versnelling.

Dit is misschien wel waar HRV het meest waardevol wordt, en het heeft weinig met sportprestaties te maken. Een hogere HRV merk je niet primair tijdens het sporten, maar op de doorsnee dinsdag. Het is het verschil tussen een nacht slecht slapen die je de volgende dag gewoon een beetje moe maakt, en diezelfde nacht die je compleet ontregelt. Het is het verschil tussen een stressvolle vergadering waar je met een korte wandeling weer van bijkomt, en een stressvolle vergadering die je de rest van de dag met je meesleept, tot in je stemming thuis. En het raakt ook direct aan je weerstand. Aanhoudende stress en een uitgeputte batterij onderdrukken de werking van je immuunsysteem, onder andere doordat de ontstekingsremmende functie van cortisol uitgeput raakt zodra je te lang in die verhoogde staat van paraatheid blijft hangen. Bij mensen die ernstig ziek worden, zien artsen dan ook vaak een opvallend starre, weinig variabele hartslag terug, alsof het lichaam op dat moment simpelweg niet meer flexibel genoeg is om goed te reageren. Een goed opgeladen batterij herstelt daarom niet alleen sneller van een griepje. De kans dat je dat griepje in de eerste plaats oploopt, is er ook kleiner door, omdat je afweer beter op orde is.

Dat is precies waar preventie in dit hoofdstuk samenkomt, en het heeft niets te maken met hoe vaak je traint. Mensen met een goed opgeladen batterij worden niet minder vaak geconfronteerd met een slechte nacht, een lastige deadline, een vervelend gesprek of een griepje, want dat overkomt iedereen, ongeacht hoe gezond je leeft. Ze hebben alleen meer marge om die tegenslag op te vangen zonder dat hij zich opstapelt bij de volgende, en de volgende daarna, en een sterkere weerstand om ziekte in de eerste plaats af te weren.

Dat brengt ons bij de belangrijkste boodschap van dit hoofdstuk. Je batterij bepaalt niet hoeveel je kunt trainen. Hij bepaalt hoeveel leven je aankunt: hoeveel drukke werkweken, hoeveel onrustige nachten, hoeveel tegenslagen je kunt opvangen voordat het je gaat opbreken. Een boog die voortdurend gespannen blijft zonder ooit ontspannen te worden, verliest op den duur zijn veerkracht en breekt uiteindelijk af, terwijl diezelfde boog, met de juiste afwisseling tussen spanning en ontspanning, zijn kracht juist behoudt. Je lichaam werkt niet wezenlijk anders, of de spanning nu van een training komt, een naderende deadline, of een nacht opgestaan voor een ziek kind. Wie zijn herstel serieus neemt, slaap, stressbeheersing, ademhaling, laat zijn batterij maand na maand groeien, tot een drukke werkweek en een vol gezinsleven samen net

zo goed te dragen zijn als een veel rustiger periode die een jaar eerder al zwaar aanvoelde.

Dat betekent niet dat rust een excuus is om niets te doen. Sterker nog, training is precies wat je batterij op termijn laat groeien. Elke keer dat je traint en daarna goed herstelt, bouwt je lichaam een net iets grotere capaciteit op dan voorheen, zoals ik bij het hoofdstuk over bewegen ook al liet zien bij spiermassa en conditie. Dat is de eigenlijke magie van dit hoofdstuk: niet trainen óf herstellen, maar de combinatie van de twee. Training legt de prikkel neer die je batterij groter kan laten worden. Herstel is de enige fase waarin die groei daadwerkelijk plaatsvindt. Train je te weinig, dan blijft je batterij klein, simpelweg omdat er nooit een prikkel is geweest om hem te laten groeien. Train je te veel, zonder er evenveel herstel tegenover te zetten, dan houd je je batterij juist permanent leeg, en kan hij evenmin groeien, om precies de tegenovergestelde reden. Beide uitersten laten je batterij stilstaan. Alleen de combinatie, genoeg prikkel en genoeg herstel, laat hem daadwerkelijk groter worden.

Rust is dus geen pauzeknop die je even indrukt tussen het echte werk door. Rust is de helft van het werk zelf. Precies in die rust gebeurt het proces dat je training pas laat renderen, en dat verder reikt dan alleen je spieren: hoe je door een drukke week komt, hoe snel je een griepje van je afschudt, en hoe je aan het eind van een zware dag nog een beetje geduld overhoudt voor de mensen om je heen. Niet de training alleen, en niet de rust alleen, maken je veerkrachtiger. Het is de afwisseling tussen de twee die je batterij, en daarmee jezelf, maand na maand laat groeien.

Dit verklaart ook een klacht die ik voortdurend hoor: ik heb gewoon weinig energie. Mensen zoeken de oorzaak daarvan vaak buiten zichzelf, in hun leeftijd, hun genen, of gewoon pech. Meestal ligt de oorzaak dichterbij, in precies deze disbalans tussen prikkel en herstel. En die disbalans kan van twee kanten komen.

De ene groep beweegt simpelweg te weinig. Ze dagen hun lichaam nooit genoeg uit, waardoor er nooit een reden is geweest voor hun batterij om te groeien. De andere groep doet het tegenovergestelde. Ze zijn continu in de weer, op hun werk, voor hun gezin, soms ook in de sportschool, zonder daar ooit voldoende rust tegenover te zetten. Hun batterij blijft daardoor structureel leeg.

Beide groepen voelen precies hetzelfde: te weinig energie. Maar de oplossing is tegenovergesteld. De eerste groep heeft meer prikkel nodig. De tweede groep heeft vooral meer herstel nodig. Het energiedipje om drie uur waar ik het bij voeding al over had, kan dus twee oorzaken hebben. Soms zit het in je bloedsuiker, zoals ik toen besprak. Maar bij mensen die alsmaar doorgaan zonder herstel, is het net zo vaak een teken dat hun batterij simpelweg nooit de kans krijgt om weer op te laden.

Gedrag is besmettelijk

Bijna iedereen kent het patroon. Op één januari begint iemand vol goede moed aan een nieuwe gewoonte. Elke ochtend hardlopen, iedere week naar de sportschool, geen alcohol meer doordeweeks. In januari lukt het bijna altijd. Tegen half februari is de motivatie op, en tegen maart doet bijna niemand het nog.

Vergelijk dat eens met een voetbal- of hockeyteam. Daar meldt niemand zich na twee maanden structureel af omdat de motivatie op is. Vraag een teamlid waarom hij, jaar in jaar uit, elke week naar de training komt, ook op de avonden dat hij eigenlijk geen zin heeft, en het antwoord ligt voor de hand: bij het team wordt hij verwacht, staat er een gezamenlijk doel, en is er een groep mensen die precies hetzelfde nastreeft.

Dat principe is trouwens niet aan sport gebonden. Denk aan een project op je werk met een naderende deadline en een team eromheen, tegenover een persoonlijke taak die je al weken voor jezelf voor je uit schuift. Of aan hoe veel makkelijker het gaat om samen met een partner te sparen voor iets, dan om in je eentje elke maand geld opzij te leggen voor hetzelfde doel. Zodra er een gedeeld doel is, met mensen die je kunnen aanspreken of die op je rekenen, wordt volhouden ineens minder een kwestie van discipline.

Diezelfde persoon die in januari alleen strandde, sluit zich een paar maanden later bij ons aan, in een klein trainingsgroepje, en ineens zie je precies hetzelfde gebeuren als bij het team of het project: hij houdt het opeens wél vol, soms wel jaren. Er is in de tussentijd niets veranderd aan zijn wilskracht. Er is wel iets veranderd aan wie er om hem heen stonden, en aan het feit dat hij nu een gedeeld doel heeft in plaats van een eenzaam voornemen.

Wanneer heb jij voor het laatst geprobeerd iets in je eentje vol te houden, en wanneer lukte hetzelfde pas echt zodra er iemand anders bij betrokken raakte?

Dat is geen toeval, en het is ook geen kwestie van karakter. Mensen zijn simpelweg niet gebouwd om dit soort dingen alleen te doen. Dat klinkt misschien als een aardige zin om mensen gerust te stellen, maar het is letterlijk waar, en het is ook meetbaar. Onderzoek onder honderdduizenden mensen laat zien dat sociale isolatie en aanhoudende eenzaamheid het risico op vroegtijdig overlijden met ergens tussen de vijftien en dertig procent verhogen, ongeveer in dezelfde orde van grootte als andere bekende risicofactoren zoals te weinig bewegen. Dat is een groot getal voor iets dat in de meeste gesprekken over gezondheid amper ter sprake komt. We praten honderd keer over voeding en beweging voor elke keer dat we het over eenzaamheid hebben, terwijl je lichaam het verschil nauwelijks lijkt te maken.

Er is nog iets opvallends, en het gaat verder dan alleen dat eenzaamheid schadelijk is. Gedrag lijkt zich daadwerkelijk te verspreiden tussen mensen die met elkaar omgaan. Onderzoek naar grote sociale netwerken laat zien dat wanneer mensen in je directe omgeving aankomen, jouw eigen kans om ook aan te komen meetbaar toeneemt, en

hetzelfde geldt in de andere richting voor gezond gedrag: mensen om je heen die gaan bewegen of stoppen met roken, vergroten de kans dat jij dat ook doet. Wetenschappers discussiëren nog stevig over hoeveel van dit effect komt doordat gedrag daadwerkelijk overslaat, en hoeveel simpelweg komt doordat we vrienden kiezen die al op ons lijken. Voor jou als lezer maakt dat onderscheid eigenlijk weinig uit. Beide mechanismen wijzen namelijk dezelfde kant op: je omgeving en je gedrag bewegen met elkaar mee, of dat nu is omdat je omgeving jou beïnvloedt, of omdat je onbewust een omgeving hebt gekozen die al bij je gedrag past. Verander je omgeving bewust, en je gedrag verandert vaak vanzelf mee.

Dat is precies waarom ik geen trainingen verkoop, maar een gemeenschap bouw. Niet als marketingzin, maar als praktische consequentie van wat ik hierboven heb besproken. Als je jezelf omringt met mensen voor wie sporten, goed slapen en met aandacht eten heel normaal is, wordt het voor jou vanzelf ook normaler, zonder dat je daar iedere dag opnieuw moed voor hoeft te verzamelen. Andersom geldt precies hetzelfde: als niemand in jouw omgeving hier ooit over praat, kost het je enorm veel extra energie om iets vol te houden wat voor je omgeving een uitzondering is. Motivatie is dan de enige brandstof die je hebt, en motivatie is, zoals de meeste mensen na 1 januari al hebben ontdekt, een onbetrouwbare brandstof om een heel jaar op te rijden.

Er zit ook een praktisch element in verbinding dat verder gaat dan alleen het overnemen van gedrag, en dat is iets simpels: iemand die je verwacht. Een training die je alleen doet, kun je op een vermoeide dinsdagavond makkelijk afzeggen. Aan jezelf ben je nu eenmaal minder verantwoording verschuldigd dan aan een groepje mensen dat om kwart voor zeven al bij de deur staat te wachten. Dat is geen zwak punt van je discipline. Het is precies waarom mensen al duizenden jaren in groepen jagen, groepen boeren en groepen trainen in plaats van alleen, en waarom dat vandaag de dag nog steeds net zo goed werkt.

Dit betekent niet dat gezondheid ineens een sociale verplichting wordt, of dat je zonder trainingsgroep kansloos bent. Het betekent wel dat het de moeite waard is om bewust na te denken over wie er om je heen staat wanneer je iets probeert vol te houden. Niet uit schuldgevoel als je er alleen voor staat, maar als praktische keuze: als motivatie op een gegeven moment toch opdroogt, wat vrijwel altijd gebeurt, is het je omgeving die je erdoorheen sleept. En misschien is dat uiteindelijk ook de eenvoudigste samenvatting van dit hele hoofdstuk. Je hoeft niet elke dag opnieuw de sterkste versie van jezelf te zijn, zolang de mensen om je heen je maar mee blijven trekken op de dagen dat je het zelf even niet voor elkaar krijgt.

Deel III

De omslag: van weten naar zien

Het gevecht dat ophoudt

Niemand wordt ziek op een dinsdag, schreef ik aan het begin van dit boek. Ik vertelde je ook dat verhaal, maar wat ik je nog niet heb verteld, is hoe ik daar zelf ben uitgekomen. En misschien is dat wel het meest ACT.-achtige aan mijn eigen verhaal: er was geen moment.

Er was geen dokter die slecht nieuws bracht. Geen blessure die mijn leven op zijn kop zette. Geen ochtend waarop ik in de spiegel keek en dacht: vanaf vandaag ga ik gezond leven. Mijn verandering zat veel subtieler, en dat is precies waarom ze bleef hangen. Ze zat niet in wat ik ging doen. Ze zat in hoe ik ging kijken.

In het begin was gezondheid voor mij vooral iets aan de buitenkant. Sterker worden, sneller worden, beter presteren. Maar hoe meer ik me verdiepte in training, voeding, herstel en later ook bloedonderzoek, hoe meer ik besepte dat gezondheid eigenlijk grotendeels onzichtbaar is. Dat het echte werk zich afspeelt op plekken waar geen spiegel bij kan. Dat was, denk ik, mijn echte omslagpunt. Ik realiseerde me dat vrijwel niemand ziek wordt op één dag. Niemand krijgt op een dinsdag ineens diabetes. Niemand krijgt op één dag een hart- en vaatziekte. Het zijn processen die zich jarenlang afspelen, terwijl je denkt dat alles eigenlijk best goed gaat.

En toen ging ik ook anders naar mezelf kijken. Niet omdat ik dacht dat ik ongezond was, maar omdat ik me realiseerde hoeveel signalen je lichaam elke dag geeft zonder dat je ooit hebt geleerd ze te begrijpen. Een middagdip na de lunch. Een slechte nacht. Buiten adem raken achter de trein aan. Dat zijn geen dingen waar mensen zich zorgen over maken, want die horen er volgens de meesten gewoon bij. Maar ik begon me af te vragen: waarom eigenlijk? Waarom accepteren we dat als normaal?

Dat was voor mij het moment waarop gezondheid veranderde van iets wat je probeert te repareren zodra het misgaat, naar iets waar je elke dag verantwoordelijkheid voor kunt nemen. Ik stopte met gezondheid zien als een doel. Ik begon het te zien als een investering. Ik begreep dat iedere training, iedere goede nacht slaap, iedere wandeling na het eten en iedere gezonde maaltijd eigenlijk een storting was voor de persoon die ik over twintig of dertig jaar wil zijn.

Dat is precies wat overwinnen bij ACT. betekent. Sindsdien voelt gezond leven voor mij namelijk niet meer als discipline. Het voelt als logica. Ik hoef mezelf niet elke dag opnieuw te overtuigen om voor mijn gezondheid te kiezen, want ik begrijp waarom ik het doe. En dat is een heel ander gevoel dan jezelf elke ochtend een gevecht in praten. Het gevecht houdt op zodra je het snapt.

En misschien nog wel het mooiste: juist omdat mijn basis nu goed is, kan ik ook prima een keer afwijken. Een etentje, een weekend weg, een avond waarop ik totaal niet met gezondheid bezig ben. Dat gooit niks overhoop, want één keer afwijken weegt niet op tegen alles wat ik de rest van de tijd wél doe. Ik voel me daarna nog steeds fit en vitaal.

Sterker nog, ik geniet er meer van dan vroeger, toen elke afwijking nog voelde als falen. Die vrijheid is niet iets wat ik heb ondanks mijn gezonde leven. Het is precies wat een sterke basis me heeft opgeleverd.

Dat is ook waarom ik niet wil dat mensen gezonder leven omdat ik het zeg. Ik wil dat ze de wereld zó anders gaan bekijken dat gezonde keuzes vanzelf logischer worden dan ongezonde. Dat is het moment waarop gezondheid ophoudt een gevecht te zijn en een manier van leven wordt. En het is precies wat ik iedereen gun die bij ACT. binnenloopt.

Dat is de brug naar het laatste deel van dit boek. Ik heb het gehad over waarom lichaamsblindheid ontstaat, en over de vier pijlers waarmee je er stap voor stap uit stapt. Dit hoofdstuk is de scharnier: het moment waarop kennis overgaat in een andere manier van kijken, van reactief naar preventief, van doel naar investering, en waarop volhouden geen wilskracht meer kost. Wat er nu nog rest, is niet nog meer inzicht. Het is beginnen.

Deel IV

In de praktijk: beginnen

Beginnen

Er is een valkuil die bijna iedereen tegenkomt op het moment dat een boek als dit uit is, en ik wil hem meteen bij naam noemen, want anders loop je er zonder het te merken in. Je slaat het dicht, je voelt je geïnspireerd, en je besluit dat je vanaf morgen álles gaat veranderen. Anders eten, meer bewegen, beter slapen, meten, verbinden, alles tegelijk. Dat houdt je twee weken vol, precies zoals de goede voornemens uit het hoofdstuk over verbinding, en dan klappt het.

Dat is niet omdat je te weinig wilskracht hebt. Het is omdat je precies het tegenovergestelde doet van wat dit hele boek probeert te zeggen. Gezondheid ontstaat niet uit één grote ommekeer. Ze ontstaat uit duizenden kleine keuzes, opgeteld over jaren. Je hoeft dus niet morgen een ander mens te worden. Je hoeft alleen vandaag één keer anders te kijken.

Als je écht niet weet waar je moet beginnen, begin dan niet met alles tegelijk, maar met één ding: een vaste routine in je training, en het inplannen daarvan. Niet de zwaarste of de indrukwekkendste training, maar een ritme dat je daadwerkelijk volhoudt. Vaste momenten in je week, waarop bewegen geen keuze meer is die je elke keer opnieuw moet maken, maar gewoon onderdeel is van hoe je week eruitziet. Dat klinkt misschien minder spannend dan een streng plan of een uitgebreide meting, maar het is precies waar alles op rust. Zonder routine wordt de rest, de voeding, het herstel, het meten, nooit meer dan een reeks losse pogingen.

Dat is ook waarom ACT. weliswaar een preventieve gezondheidsstudio is, maar met small group personal training als kloppend hart. Je traint in een kleine groep, met begeleiding, op vaste momenten, met mensen die dezelfde kant op willen. Dat is geen toevallige vorm. Het is precies de combinatie die routine makkelijk maakt: je wordt verwacht, je wordt begeleid, en je doet het samen. Alles wat ik in het hoofdstuk over verbinding besprak, komt daar in de praktijk samen. Je hoeft je eigen discipline niet elke week opnieuw bij elkaar te rapen, want de structuur en de groep dragen je mee.

En de meting? Die komt, maar ze is niet de startlijn. Je hoeft niet te wachten op een cijfer voordat je begint, want dat zou ingaan tegen alles wat dit boek zegt: je begint met kijken en met kleine, consistente keuzes, vandaag al. De meting is het instrument dat onderweg scherpstelt wat je al aan het doen bent, precies zoals een APK niet het moment is waarop je auto gaat rijden, maar het moment waarop je hoort hoe het ervoor staat. Ze komt op het natuurlijke moment binnen je traject, en vanaf dan laat ze je telkens opnieuw zien of wat je doet ook echt werkt.

Want meten is weten, en dat is meer dan een spreuk. Eén meting vertelt je waar je nu staat. Maar de echte kracht zit in wat er daarna gebeurt: door op vaste momenten te blijven meten, zie je zwart-op-wit je progressie over tijd. Je ziet je conditie stijgen, je rusthartslag dalen, je bloedwaarden de goede kant op bewegen. En dat is precies wat

gezond leven op de lange termijn zo houdbaar maakt. Niet omdat je jezelf ergens toe dwingt, maar omdat je met eigen ogen ziet dat het werkt. Vooruitgang die je kunt zien, motiveert op een manier die geen enkel goed voornemen kan evenaren. Het maakt het abstracte, dat wat zich normaal onzichtbaar over jaren afspeelt, ineens zichtbaar en tastbaar, keer op keer.

Wat er daarna komt, hoef je niet alleen te bedenken, en dat is precies het punt. Dit boek is niet je trainingsschema, je voedingsplan of je nulmeting. Dit boek is de manier van kijken die daaronder ligt. Het concrete begin, het echte plan dat bij jou past, krijg je op het moment dat je bij ons binnenkomt, samen met de mensen die het met je gaan doen. Want het laatste wat je in dit boek hebt gelezen, over verbinding, geldt hier het sterkst: je hoeft dit niet alleen te doen, en je zou het ook niet alleen moeten willen.

Wat ik je wél alvast mee wil geven, is de enige regel die echt telt, en het is bewust geen regel over eten of bewegen. Verwar een mindere dag niet met een mislukking. Je gezondheid wordt niet bepaald door wat je af en toe doet, maar door wat je meestal doet. Dat betekent dat een gemiste training, een uit de hand gelopen etentje of een slechte week je helemaal niets kosten, zolang je de dag erna gewoon weer verdergaat. De mensen die het volhouden zijn niet de mensen die nooit afwijken. Het zijn de mensen die na een afwijking niet stoppen.

Want als er één ding is dat ik je uit al die jaren wil meegeven, dan is het dit: de magie zit niet in de zwaarste training, het strengste dieet of de duurste meting. De magie zit in consistentie. In routine. In het simpele, bijna saaie feit dat je het blijft doen, week in week uit, ook als het even tegenzit. Eén indrukwekkende trainingsweek doet vrijwel niets voor je gezondheid over tien jaar. Maar drie keer per week bewegen, jaar in jaar uit, verandert alles. Datzelfde geldt voor je slaap, je maaltijden, je wandelingen na het eten. Niet de intensiteit maakt het verschil, maar de herhaling. Precies daarom werkt het ook zo goed dat je het niet alleen doet: een routine die je deelt met anderen, houd je nu eenmaal makkelijker vol dan een routine die volledig op jouw motivatie leunt.

Het mooie is dat consistentie zichzelf op een gegeven moment gaat dragen. In het begin kost een nieuwe routine energie, dat is onvermijdelijk. Maar herhaal iets vaak genoeg, en het verschuift van iets wat je moet doen naar iets wat je gewoon doet, zoals tandenpoetsen. Op dat moment heb je geen wilskracht meer nodig, en dat is precies het punt waar ik het in het vorige hoofdstuk over had: gezondheid die ophoudt een gevecht te zijn en een gewoonte wordt.

En dat is misschien wel het belangrijkste wat ik je mee kan geven aan het einde van dit boek. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Je hoeft vandaag maar één ding te doen: besluiten dat je voortaan kijkt naar wat je lichaam je al die tijd al probeert te vertellen, en dat je klein begint met iets wat je echt kunt volhouden. De rest, de training, de voeding, het herstel, de metingen, de mensen om je

heen, volgt vanzelf zodra dat besluit er eenmaal is, en zodra je het lang genoeg volhoudt om het een routine te laten worden.

Niemand wordt ziek op een dinsdag. En niemand wordt gezond op een dinsdag. Maar op een willekeurige dinsdag kun je wel beginnen anders te kijken. Vanaf dat moment werkt de tijd niet meer tegen je, maar voor je.

Tot slot: dank je wel

Je bent aan het einde van dit boek gekomen, en dat betekent meer dan je misschien denkt.

Het betekent dat je bereid bent geweest om anders naar je eigen gezondheid te kijken. Om je af te vragen of dat vermoeide gevoel echt bij je leeftijd hoort, of die middagdip er echt gewoon bij hoort, of je lichaam je misschien al veel langer iets probeert te vertellen dan je dacht. Dat is geen kleine stap. De meeste mensen komen er nooit aan toe, niet omdat ze niet willen, maar omdat niemand hun ooit heeft laten zien dat het anders kan.

Daarom wil ik je vooral bedanken. Dank dat je dit boek een kans hebt gegeven. En als je besluit om je bij ons aan te sluiten, dank dat je mij en ACT. vertrouwt met iets wat zo kostbaar is als je gezondheid. Ik weet wat dat vertrouwen waard is, en ik neem het serieus.

Ik ben dit ooit begonnen omdat ik zelf ontdekte hoeveel invloed je hebt op hoe je je voelt, hoe veerkrachtig je bent, en hoe je erbij staat over twintig of dertig jaar, lang voordat er ook maar iets misgaat. Dat inzicht heeft mijn leven veranderd, en het enige wat ik sindsdien wil, is dat gevoel teruggeven aan zoveel mogelijk mensen. Niet door je te vertellen wat je moet doen. Maar door je te laten zien wat er werkelijk in je lichaam gebeurt, zodat je zelf begrijpt waarom de keuzes van vandaag ertoe doen.

Wat ik je beloof, is dit. Ik zal je nooit schuldgevoel aanpraten. Ik zal je geen jacht op perfectie opleggen. Ik zal je laten zien wat werkt, je progressie zichtbaar maken, en je een plek geven waar je wordt verwacht en niet alleen staat. En ik zal je blijven herinneren aan de enige regel die echt telt: je gezondheid wordt niet bepaald door wat je af en toe doet, maar door wat je meestal doet.

De rest schrijven we samen. Vanaf hier ben je geen lezer meer, maar iemand die de eerste, belangrijkste keuze al heeft gemaakt: de keuze om te kijken, voordat het leven je dwingt.

Ik kijk ernaar uit om je mee te mogen nemen op deze reis.

Welkom bij ACT.

Bronnen en verantwoording

Dit boek is geen wetenschappelijke publicatie, maar een manier van kijken. Toch rust vrijwel alles wat je hier hebt gelezen op bestaand onderzoek. Waar ik in de tekst spreek van "onderzoek laat zien" of "we zien", vind je hieronder de belangrijkste bronnen waarop die uitspraken steunen, geordend per onderwerp. Ik heb ze bewust buiten de lopende tekst gehouden, zodat het boek leest als een gesprek en niet als een studieboek. Wie dieper wil graven, kan hier terecht.

Een deel van wat in dit boek staat, zoals de basiswerking van koolhydraten, eiwitten en vetten, de rol van slaap bij herstel, of de werking van het stresshormoon cortisol, behoort tot de algemeen aanvaarde fysiologie en is in vrijwel elk leerboek terug te vinden. Voor die passages verwijs ik niet naar afzonderlijke studies. Hieronder staan vooral de bronnen achter de meer specifieke of minder bekende claims.

Conditie, VO₂max en sterfte

De uitspraak dat conditie, uitgedrukt als VO₂max, een van de sterkste voorspellers is van hoe lang iemand leeft, steunt onder meer op een grote cohortstudie onder 122.007 mensen (Mandsager e.a., "Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality", JAMA Network Open, 2018), waarin een hogere conditie samenhang met een lagere sterfte, zonder aantoonbare bovengrens aan het voordeel. Daarnaast op de veelgeciteerde meta-analyse van Kodama e.a. ("Cardiorespiratory Fitness as a Quantitative Predictor of All-Cause Mortality and Cardiovascular Events", JAMA, 2009).

Mitochondriën en matig-intensieve training

Dat rustige tot matig-intensieve duurinspanning (herkenbaar aan de praattest) de aanmaak en kwaliteit van mitochondriën stimuleert, en dat dit de conditie op de lange termijn opbouwt, is breed onderbouwd in de inspanningsfysiologie. Toegankelijke Nederlandstalige overzichten hiervan zijn onder meer te vinden via MovLab en Fit.nl.

Darmflora, hersenen en veroudering

Dat de diversiteit van de darmflora samenhangt met hoe gezond de hersenen ouder worden, en dat door darmbacteriën aangemaakte stoffen (kortketenvetzuren) tot in de hersenen doorwerken, steunt op recent overzichtsonderzoek naar de darm-hersen-as, waaronder "The gut microbiome, immune modulation, and cognitive decline: insights on the gut-brain axis" (Frontiers in Immunology, 2025) en "Diet, gut microbiome, and cognition in neurodegeneration" (Frontiers in Aging Neuroscience, 2026). Belangrijk: dit onderzoek toont samenhang en biedt in diermodellen aanwijzingen voor oorzakelijkheid, maar bewijst niet dat gevarieerd eten dementie voorkomt.

Eenzaamheid en sterfte

Dat langdurige eenzaamheid en sociaal isolement het risico op vroegtijdig overlijden meetbaar verhogen, is vastgesteld in grootschalig meta-onderzoek. De in populaire media veelgehoorde vergelijking met "vijftien sigaretten per dag" is echter misleidend en door meerdere factcheckers weerlegd; roken verhoogt de sterfte aanzienlijk sterker. In dit boek is daarom bewust gekozen voor de nuchtere, correcte cijfers in plaats van die vergelijking.

Gedrag en sociale netwerken

Dat gedrag zich lijkt te verspreiden binnen sociale netwerken, is bekend geworden door onderzoek naar grote, langlopende netwerkdata (onder meer de veelbesproken analyses op basis van het Framingham-onderzoek). Dit werk is ook methodologisch bekritiseerd: een deel van het effect kan komen doordat mensen omgaan met wie al op hen lijkt, in plaats van door directe "besmetting". In dit boek zijn beide verklaringen daarom naast elkaar gezet.

Rusthartslag, hartslagvariabiliteit en herstel

De uitspraken over rusthartslag en hartslagvariabiliteit (HRV) als vensters op respectievelijk de belasting van het hart en het herstelvermogen van het lichaam, en over de samenhang tussen een uitgeput, chronisch gestrest lichaam en een verminderde weerstand, steunen op breed aanvaarde inzichten uit de sport- en stressfysiologie.

Lp(a) en preventie

Dat Lp(a) een grotendeels genetisch bepaalde, van gewoon cholesterol onafhankelijke risicofactor voor hart- en vaatziekten is, die in de praktijk nog te weinig wordt getest, is beschreven in meerdere internationale overzichtsartikelen, waaronder "Lipoprotein(a): the underutilized risk factor for cardiovascular disease" (Global Cardiology Science & Practice, 2019) en een JACC Review Topic of the Week over Lp(a) (2022). Inmiddels bevelen meerdere nationale en internationale richtlijnen aan om Lp(a) minstens één keer in het leven te meten.

Voor de volledige, actuele verwijzingen kun je terecht bij ACT. Mocht je een specifieke claim uit dit boek willen naslaan, dan help ik je graag verder.