

Ines Vandeputte

De Welzijnspiramide

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	7
Het basisplatform	13
<i>3.1 Een goede kennis van de basis, de eerste vereist voor succes.....</i>	<i>13</i>
<i>3.2 De bouwstenen van het basisplatform</i>	<i>16</i>
3.2.1 DNA	16
3.2.2. Darmflora	18
3.2.3 Hormoonbalans	21
3.2.4. Biologische klok - circadiaans ritme	21
3.2.5. Specifieke eigenschappen & externe factoren.....	22
3.2.6. Aan de slag met het basisplatform.....	23

Voorwoord

In augustus werd ik vijftig en op slag behoorde ik tot de groep burgers die de vergrijzing een duwtje in de rug geeft. Het is een leeftijd waarop velen onder ons ondervinden dat de gevolgen van niet ideale levensgewoonten fysiek én mentaal zichtbaar worden. Uitspattingen die vroeger geen invloed hadden, kunnen nu niet meer op veel sympathie rekenen van lichaam of geest.

Toch mogen we echt niet klagen.

In vergelijking met 50 jaar geleden, ziet de oudere generatie er vandaag over het algemeen heel energiek en vitaal uit. De biologische klok tikt nog wel gestaag verder maar op een veel trager tempo dan voorheen. Een belangrijke reden voor dit fenomeen is dat de gemiddelde burger meer zorg besteedt aan zijn algemene gezondheid en hier ook de middelen voor heeft. Enkele voorbeelden zijn dagelijkse gezichtsverzorging, intensief gebruik van zonnebrandcrèmes, een gevarieerd voedingspatroon en uitstekende medische zorg.

Toch zien steeds meer "moderne ziektes" het daglicht waardoor de stijging van de verwachte levensduur de laatste jaren vertraagde en nu bijna tot stilstand gekomen is. Diagnoses zoals obesitas, diabetes type 2, burn-out, depressie, angststoornissen, kanker en anti-immuunziektes zijn een deel geworden van onze samenleving. Ook de jeugd lijkt niet gespaard te blijven en wordt geplaagd door ernstige fysieke en mentale aandoeningen.

De medische zorg reageert met nieuwe medicatie die vele levens redt en het lijden draaglijker maakt. Deze nieuwe geneesmiddelen zijn echter niet heiligmakend en dragen op hun beurt bij tot nieuwe gezondheidsproblemen. Voorkomen blijkt nog altijd de beste optie.

Het zal voor niemand een verrassing zijn dat het verouderingsproces het lichaam vatbaarder maakt voor allerlei ziektes en dit geldt zeker voor de welvaartsziektes.

Jarenlang misbruik van lichaam (en geest) laat zijn sporen na en zorgt samen met de algemene aftakeling door veroudering voor een minder efficiënte werking van de lichaamsfuncties.

Na mijn 40ste werd duidelijk dat ondanks een sportief leven en ondanks veel aandacht voor een gevarieerd voedingspatroon mijn lichaam meer moeite begon te krijgen om snel te recupereren na stressvolle of erg intensieve periodes. Het begon me ook te dagen dat bijna iedereen door het leven gaat zonder een duidelijke 'handleiding' over hoe we onze gezondheid kunnen optimaliseren. Het leven wordt op deze manier een soort van wedstrijd waarvan de spelregels onduidelijk blijven. Af en toe komt er wel eens een nieuwe goeroe op de proppen die advies geeft over het tweakken van één bepaald gezondheidsaspect maar een globale aanpak blijkt ver zoek. De burger gaat elke dag vol goede moed terug het wedstrijdveld in en heeft geen idee waarom hij nooit victorie mag kraaien. En de enkele lucky winners hebben er meestal het raden naar hoe ze het deelnemersveld hebben kunnen verslaan. Er zijn voorbeelden genoeg van honderdjarigen die de gekste adviezen naar voor schuiven om hun gezegende leeftijd te verklaren terwijl de echte reden meestal te vinden is in een verzameling sterke genen en vooral veel geluk.

Het leek me hoog tijd om de koe bij de horens te vatten en op zoek te gaan naar de algemene spelregels die de kans op een lang en gezond leven voor iedereen optimaliseren.

Tijdens mijn research merkte ik dat de huidige onderzoekers veel van de algemeen aanvaarde gezondheidsprincipes tegenspreken of nuanceren. Mijn zoektocht leidde me naar talrijke nieuwe bevindingen van vooraanstaande professors en specialisten en stelde me in staat de meest waardevolle nieuwe aanbevelingen te integreren in een totaal welzijnsplan. Als proefpersoon van mijn eigen onderzoek paste ik de principes toe. Na wat finetuning merkte ik dat ik op het goede pad beland was en dat mijn lichaam en geest sterker zijn dan ooit tevoren. Dankzij deze goede resultaten begon ik stilaan meer en meer principes toe te passen zonder dat dit me moeite kost. Vandaag vraagt mijn lichaam naar gezonde voedingsmiddelen en niet langer naar snacks, pizza's en zoetigheden. En wanneer ik toch ineens zin krijg in een minder gezonde keuze, dan kan ik hier ook 100% van genieten. Mijn lichaam is vandaag immers sterk genoeg om deze eerder ongezonde voeding zonder problemen te verwerken.

Iedereen die de 50 passeert zou moeten realiseren dat het lichaam - nu meer dan ooit - met hetzelfde respect als het lichaam van een topsporter behandeld moet worden. De komende decennia zal dit lichaam heel wat uitdagingen te verwerken krijgen die niet zo vanzelfsprekend overwonnen kunnen worden als voorheen.

Ik deel graag de resultaten van mijn persoonlijke zoektocht die kunnen helpen om optimaal voorbereid deze levensfase aan te vatten. Ik ben een levensgenieter en leef zeker niet als monnik. Mijn benadering is dan ook een haalbare kaart voor iedereen.

Zelfs met een paar kleine wijzigingen in je huidige levensstijl zullen de positieve gevolgen vlug duidelijk worden en zal je vitaliteit toenemen. De kans is groot dat dit positieve effect een stimulans zal zijn om stap voor stap meer principes te implementeren.

De welzijns piramide is geen 'uitvinding' van mezelf. Het is meer een puzzel die ik de voorbije jaren heb samengesteld, steeds zoekend naar stukjes die pasten in een groter geheel. Ik ben rolmodellen zoals Dr. Andrew Huberman en Dr. Gabrielle Lyon heel dankbaar voor hun waardevolle inzichten en hun inspanningen om de bevolking te informeren over de nieuwe gezondheidstrends. Ik hoop dan ook dat de welzijns piramide een bijdrage kan leveren in jouw zoektocht naar een optimale fysieke en mentale gezondheid.

Inleiding

Aandacht voor een gezonde levenswijze is geen nieuw gegeven. Reeds ten tijde van de Egyptenaren (rond 3300 VC) werd na periodes van overmatig feesten een periode van vasten opgelegd. Op deze manier kreeg het lichaam de kans om te recupereren van overmatig alcoholgebruik en grote braspertijen.

Al rond 400 VC legde Hippocrates, Griekse arts en grondlegger van de Westerse geneeskunde, de gevaren van obesitas bloot en werd matige voedselconsumptie gepromoot door zijn tijdgenoten Pythagoras en Herodicus. Het waren ook deze Oude Grieken die bijzonder veel nadruk legden op sport en het ontwikkelen van een mooi lichaam (1-2).

Een gezonde levensstijl is door de eeuwen heen altijd een beetje een luxegoed geweest. Enkel ten tijde van hoogconjunctuur wanneer de bevolking over voldoende voedsel beschikt en in al zijn behoeften kan voorzien, krijgt een gezonde manier van leven voldoende aandacht. Tijdens periodes van economische crisis of hongersnood, vervalt deze focus snel naar het voorzien in de basisbehoeften ten koste van gezonde voeding en lichaamsbeweging.

Mensen die het moeilijk hebben om de eindjes aan mekaar te knopen, liggen meestal niet wakker van het suikergehalte van een bepaald product. Ze zijn al blij als ze goedkope voedingsmiddelen vinden en zonder honger naar bed kunnen. Deze goedkopere voeding bestaat meestal uit ongezonde verwerkte producten die propvol geraffineerde suikers en zetmeel zitten en de honger slechts tijdelijk stillen. Op lange termijn zorgen ze voor gezondheidsproblemen die ervoor zorgen dat de minderbedeelden nog verder onder de armoedegrens geduwd worden. Ontsnappen uit deze vicieuze cirkel is erg moeilijk en lijkt enkel mogelijk door financiële ondersteuning van de overheid en door het informeren van deze minderbedeelde bevolkingsgroep.

Ongeveer 55 jaar geleden lanceerde de overheid in verschillende Europese landen de Voedingsdriehoek die door iedereen gekend is. In elke dokterspraktijk, school of officiële instelling werd de voedingsdriehoek geafficheerd om de burger te informeren wat hij of zij zou moeten eten. De aandacht werd gevestigd op de gevaren van geraffineerde suikers, alcohol en andere calorie- en vetrijke voedingsmiddelen. Doel was om ons bewust te maken van het feit dat juiste voedingskeuzes zorgen voor een betere gezondheid.

Wanneer je vandaag op de website van het Vlaams Instituut van Gezond Leven kijkt, zie je dat deze driehoek weliswaar een beetje gemoderniseerd werd maar van veel verandering is geen sprake. De exacte plaats van sommige voedselgroepen is veranderd en hier en daar werden producten toegevoegd. Toch kunnen we niet spreken van een moderne kijk op voedingsadvies. De algemene raadgevingen van de 'moderne voedingsdriehoek' zijn zeker waardevol maar onvolledig. Een aantal belangrijke facetten worden over het hoofd gezien. In het hoofdstuk over voeding zal duidelijk worden waarom de voedingsdriehoek te onvolledig is om als basis voor een voedzaam en gezond dieet te dienen.

Kris Verburgh was, naar mijn weten, de eerste die formeel de Voedingsdriehoek in vraag stelde. Met zijn boek "De Voedselzandloper - Over afvallen en langer jong blijven" gaf hij een trap in de oude vastgeroeste overtuigingen en bewees zijn stellingen met wetenschappelijke studies. Hij bezorgde veel lezers een echt aha moment en zette de bevolking aan om kritischer na te denken over voeding. Dit laatste is voor mij de grootste verdienste van de Voedselzandloper; de mensen aanzetten om voedingsadvies niet zomaar te accepteren omdat het al jaren verkondigd wordt en kritischer te worden tijdens het selecteren van voedingsproducten.

Kris Verburgh ontdekte een aantal tekortkomingen in de Voedingsdriehoek. In de Voedselzandloper vulde hij deze onvolledigheden aan en creëerde een substitutiemodel dat gezonde alternatieven aanbiedt voor minder gezonde voedingskeuzes. Enkele van zijn standpunten droegen zelfs bij tot aanpassingen van de originele Voedingsdriehoek zoals meer nadruk op gezonde vetten.

Hoewel de Voedselzandloper 10 jaar geleden een grote innovatie was, zijn een aantal van de aanbevelingen ondertussen in twijfel te trekken op basis van conclusies uit recente publicaties. Vooral de visie van Kris Verburgh op het minimaliseren van dierlijke melkproducten, zout en rood vlees past niet meer in de nieuwe realiteit.

De grootste verandering binnen de moderne voedingsadviezen is dat de experts niet langer spreken over de verschillende voedselgroepen maar over de macro's. Macro's zijn de voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Door te spreken over macro's in plaats van voedselgroepen, dient er geen vertaalslag meer te gebeuren tussen de voedingsmiddelen die je consumeert en de basisstoffen die je lichaam nodig heeft; zijnde proteïnen, vetten en koolhydraten naast water, mineralen en vitaminen.

Dit biedt veel meer garanties in vergelijking met de eerder besproken modellen. Het perfect volgen van de Voedingsdriehoek of Voedselzandloper garandeert enkel dat je waardevolle voedingsstoffen aanbiedt aan je lichaam, niet of deze voedingsmiddelen alle nodige basisstoffen aanleveren om het lichaam optimaal te laten functioneren. Sterker nog, de belangrijkste grondstof voor het lichaam komt in beide modellen onvoldoende aan bod, met name de proteïnen.

De adviezen van zowel de Voedingsdriehoek als de Voedselzandloper leggen de nadruk op het optimaliseren van de gezondheid door een gezonde voeding. Aandacht besteden aan goede voedingsmiddelen is inderdaad onontbeerlijk maar dit vormt slecht één onderdeel van een gezond leven. Het Vlaams Instituut van Gezondheid had dit begrepen en deed een poging om zijn adviezen te vervolledigen door het aanbieden van een Bewegingsdriehoek. Deze Bewegingsdriehoek biedt echter té weinig informatie aan de burger.

In eerste instantie moet duidelijk zijn dat sportieve inspanningen slechts een klein percentage uitmaken van het totale calorieverbruik van een persoon.

Basiskennis over de verschillende factoren waaruit dit totale energieverbruik bestaat ontbreekt volledig. Iedereen beseft dat sporten gezond is en zorgt voor fysieke en mentale voordelen maar het moet duidelijk zijn dat het geen wondermiddel is om de obesitasepidemie te tackelen. Om dit doel te bereiken dient de totale dagelijkse calorieconsumptie bestudeerd en geoptimaliseerd te worden.

Een andere opmerking is dat de verschillende sportactiviteiten in de Bewegingsdriehoek volgens intensiteit opgedeeld worden en niet volgens type activiteit, met name cardiotraining versus weerstandstraining. Het onderscheid is erg belangrijk en een combinatie tussen beide is onontbeerlijk om lang gezond en sterk te blijven. In het hoofdstuk over lichaamsbeweging zal dit uitgebreid aan bod komen.

Naast gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn nog twee andere super krachten erg belangrijk om je levenskwaliteit en levensduur te optimaliseren. Eén hiervan is de slaap.

Slaap is een van de meest bijzondere fenomenen van het menselijke lichaam. Een mens slaapt in principe ongeveer 1/3de van zijn leven. Voor iemand die 90 jaar is, betekent dit concreet dat hij of zij tussen de 22 en 30 jaar van zijn leven geslapen heeft. Op het eerste zicht lijken deze cijfers een massa "verloren tijd" te vertegenwoordigen. Maar hoe meer wetenschappers slaap bestuderen, des te duidelijker het belang van een goede nachtrust wordt.

Slaap is uiterst belangrijk voor fysieke recuperatie, emotionele regulatie, het aanleren van fysieke vaardigheden, studeren, creativiteit, een sterk geheugen en een goed humeur. Het aantal mensen dat onvoldoende slaapt of dat slaapproblemen heeft is zeer groot. Niet in slaap kunnen geraken, wakker worden in het midden van de nacht of uren naar het plafond liggen staren zijn fenomenen die veelvuldig voorkomen.

Wat is nu precies een kwalitatieve nachtrust en hoe kan je dit meten? Welke zijn de basisvoorwaarden en wat zijn de belangrijkste versturende factoren? Na het hoofdstuk over lichaamsbeweging zal het fenomeen slaap in detail ontrafeld worden.

Aandacht voor een gezond voedingspatroon, een optimale lichaamsbeweging en een kwalitatieve slaap maken reeds een wereld van verschil. Toch rest er ons nog één peiler of basiskracht die bepalend is voor de algemene gezondheid, met name de mentale veerkracht.

Mentaal welzijn is het buzz woord van dit decenium. Volgens een onderzoek van IDEWE liep in 2023 15,5% van de medewerkers een hoog burn-out risico. Het aantal mensen dat "grote emotionele uitputting" ervaarde op de werkvloer bedroeg maar liefst 30,8% (3).

Dit zijn enorme cijfers. Ondanks alle inspanningen van werkgevers en overheid om van de werkvloer een fijne plaats te maken voelen we ons blijkbaar emotioneel slecht. De schuld volledig in de schoenen schuiven van de werkgever is een te gemakkelijke oplossing. Bovendien blijkt dit mentaal onbehagen niet te stoppen wanneer we de werkvloer verlaten. Veel mensen ervaren teveel stress, zowel op het werk als erbuiten. Het oplossen van mentale problemen is een moeilijke oefening en dikwijls wordt er beroep gedaan op medicatie die op zijn beurt weer neveneffecten met zich meebrengt. Daarom is het enorm belangrijk om de focus te leggen op preventie. En hierbij is mentale veerkracht of weerbaarheid van enorm belang.

Mentale weerbaarheid is de capaciteit om mentale overload te kanaliseren zodat deze niet kan onttaarden tot echt mentale problemen zoals een burn-out of bijdragen tot een zelfmoordpoging. Mentale overload is een zeer individueel gegeven. Het kan veroorzaakt worden door vele verschillende factoren zoals een luidruchtige buur, pestgedrag, druk verkeer, een te drukke agenda, financiële problemen of een banale ruzie.

Mensen die er niet in slagen om hun balans te hervinden nadat ze mentaal getriggerd worden, zullen een steeds toenemende druk te verwerken krijgen totdat het lichaam op een gegeven moment niet anders kan dan een shut down doorvoeren.

Een mentale stoornis te boven komen vraagt heel veel tijd en inspanningen. Bovendien blijft het altijd een beetje balanceren op een koord, zo hervalt één op de vier patiënten van een burn-out. Hetzelfde kan ook gezegd worden van zelfmoordpogingen... het blijft meestal niet bij de ene keer.

Mentaal in evenwicht zijn is ook voor je fysieke gezondheid van groot belang. Een lichaam kan niet goed functioneren wanneer het mentale problemen ondervindt. Het grote voorbeeld is stress. Te veel stress heeft een negatieve invloed op praktisch alle processen in je lichaam. Vooral het stress hormoon cortisol zaait vernieling en is oorzaak van vele fysieke en mentale problemen. De twee belangrijkste factoren om overtollige stress en mentale overload te voorkomen zijn zonder twijfel je bewust zijn van je eigen lichaam én tijdig ingrijpen wanneer je stressniveau toeneemt. Mentale weerbaarheid zal als laatste basiskracht in dit boek toegelicht worden.

De vier gezondheidspijlers of basiskrachten zijn afhankelijk van elkaar en staan voortdurend in contact. Een wijziging in één pijler zal altijd een invloed hebben op de drie overige pijlers.

Naast de vier basiskrachten die je gezondheid in grote mate beïnvloeden, is er nog een zeer belangrijke vijfde pijler die de basis vormt van het ganse gezondheidstelsel maar die bijna nooit ter sprake komt, namelijk jouw persoonlijke basisplatform. Dit basisplatform beschrijft wie jij bent als persoon, als unieke genetische combinatie met individuele sterktes en zwaktes. Het vertegenwoordigt je fysieke en mentale kenmerken en bestaat naast je genetische code ook uit je specifieke microbiom en jouw persoonlijke karakter.

Dit basisplatform is niet statisch en zal door een gezonde levenswijze sterk verbeteren. Toch dient iedereen zich bewust te zijn dat het de mogelijkheden begrenst en min of meer het speelveld bepaalt waarbinnen ieders individuele gezondheid geoptimaliseerd kan worden.

Het is daarom zinloos om jezelf te vergelijken met andere personen. Dit is enkel nefast, vooral als deze personen influencers zijn op sociale media die hun resultaten, meestal met filters of fotoshop kracht bijzetten.

De enige vergelijking die je kan maken is deze met jezelf een aantal weken, maanden of jaren voorheen.

Een goed gedefinieerd basisplatform is cruciaal om realistische verwachtingen te creëren en de juiste keuzes te maken met betrekking tot de vier basiskrachten. Het combineren van dit basisplatform met de vier synergetische basiskrachten vormt de beste optie om je gezondheid substantieel te verbeteren en maximale levensenergie te genereren.

Vooraleer in detail in te gaan op de individuele basiskrachten zal dan ook eerst aandacht besteed worden aan de samenstelling van dit basisplatform.

De Welzijnspiramide is een grafische weergave van de totale levensenergie die je ter beschikking hebt.

Elk jaar groeit de piramide en wordt een beetje hoger totdat hij uiteindelijk zijn top bereikt wat het einde van dit leven betekent.

De uiteindelijke hoogte van de piramide is niet de focus van de welzijnspiramide. Het gaat om het creëren van de maximale inhoud in de piramide. Deze inhoud bevat de levensenergie en wordt enerzijds bepaald door de omvang van je basisplatform (waar je maar deels verantwoordelijk voor bent) en door de sterkte van de vier zijvlakken (waar je wel grote controle over hebt).

De Welzijnspiramide is geen wedstrijdje 'om ter oudste worden'. Het is wel een grote informatiebron die je op een duidelijke manier vertelt hoe je jouw dagelijkse gewoonten kan finetunen om de mentale en fysieke gezondheid te optimaliseren.

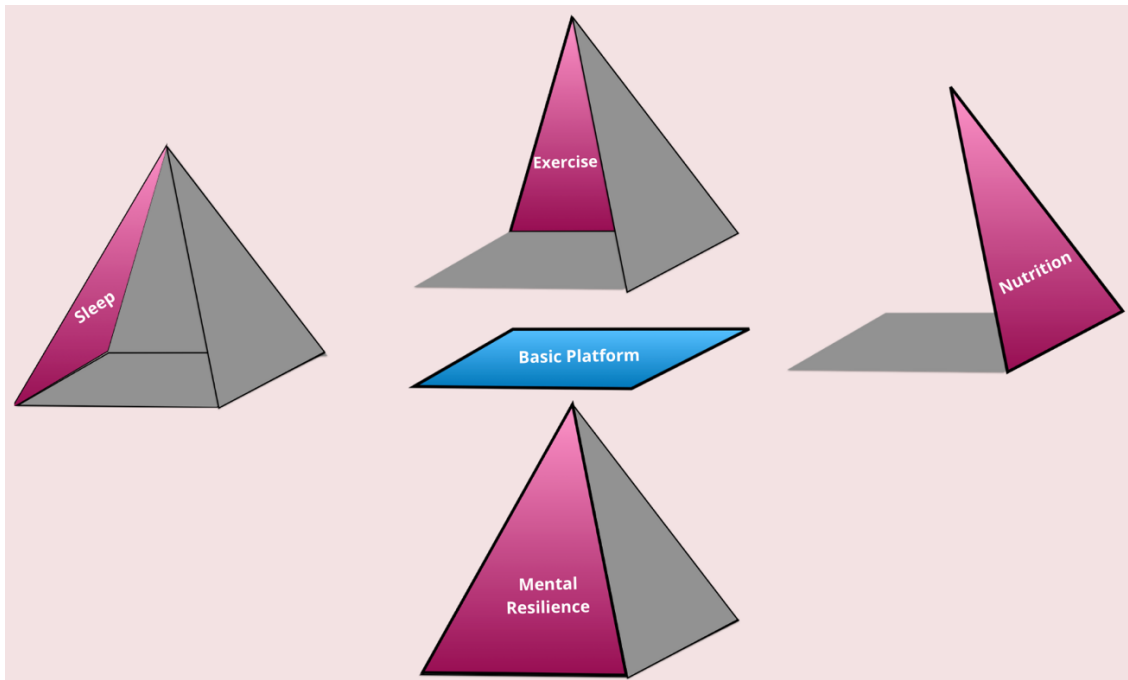
De adviezen zijn gebaseerd op recente onderzoeken die toch wel een aantal nieuwigheden bieden ten opzichte van de traditionele richtlijnen. Ze zetten bovendien vele extreme gezondheidsgoeroes terug met de voetjes op de grond. De nieuwe principes zijn implementeerbaar voor iedereen en laten toe om rekening te houden met je eigen lichaam en mogelijkheden.

Het ultieme doel van de Welzijnspiramide moet eruit bestaan om het leven beter te maken en meer genietbaar. Bijgevolg moet het aanpassen van je levensstijl om een optimale gezondheid te bereiken een haalbare kaart blijven. Het is in geen geval de bedoeling om een strikte doctrine te volgen waarbij alle levensgewoonten omgegooid worden.

Naast het feit dat dit niet voor een beter welzijn zorgt, is de kans klein dat iemand het lang zal volhouden. De bedoeling van de Welzijnspiramide is het aanbieden van een tool om je eigen leven te benchmarking aan de principes die naar een optimale gezondheid leiden.

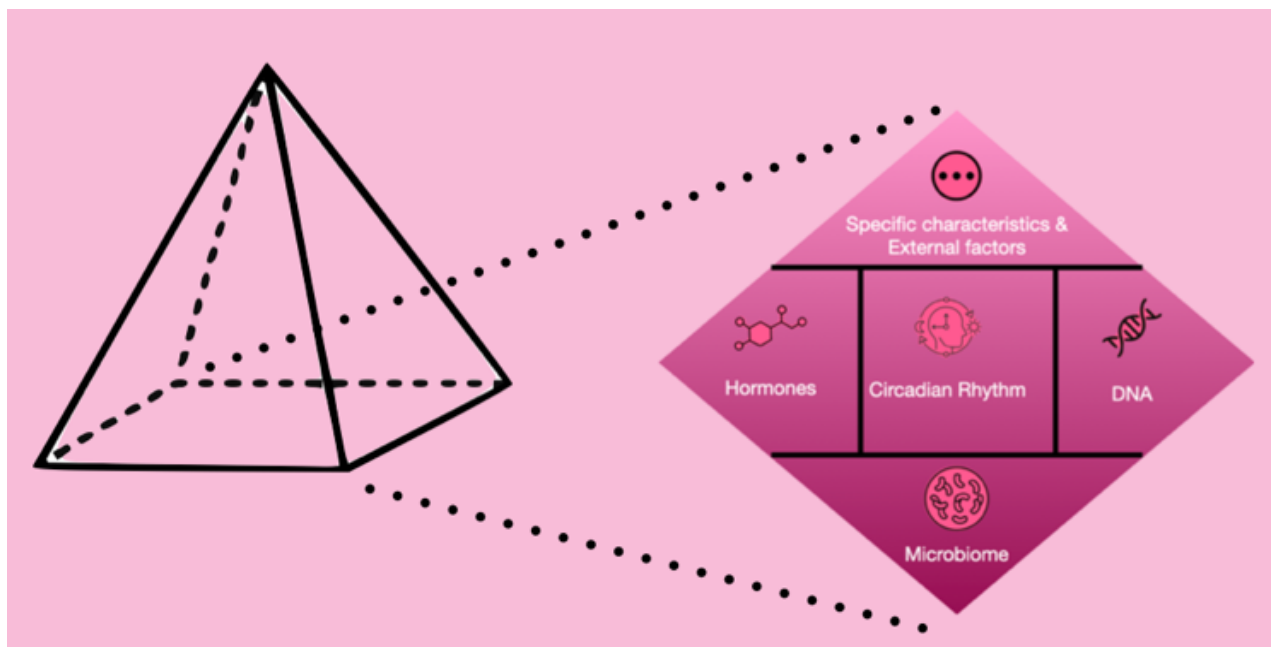
Je krijgt een essentieel instrument in handen om het verouderingsproces sterk te vertragen en zelfs om te keren.

Doel is om binnen jouw mogelijkheden en capaciteiten deze elementen te finetunen.



Figuur 1: de welzijns piramide - het basisplatform & de 4 krachten

Het basisplatform



Figuur 2: De invulling van het basisplatform

3.1 Een goede kennis van de basis, de eerste vereist voor succes

De sterkte van elke piramide staat of valt met de kwaliteit van zijn grondvlak. Als de Egyptische bouwmeesters vandaag nog leefden, zouden ze dit zeker beamen. Je kan nooit een meesterwerk realiseren op een onstabiele ondergrond. Ofwel zal de gebrekkige stabiliteit ervoor zorgen dat het hele bouwwerk instort ofwel zal je verplicht zijn om de hoogte van je piramide sterk in te dijken.

Wanneer we echter naar voedings- of algemene gezondheidsadviezen kijken wordt er zelden gesproken over dit grondvlak, zijnde de basis van waaruit je vertrekt. Bijna alle dieet- en fitnesshypes bieden een 'one-size-fits-all'- aanpak. Zelfs wanneer je naar een diëtiste gaat of een personal trainer inhuurt, krijg je een programma dat voor meer dan 80% geprefabriceerd is. Ik ben dikwijls getuige geweest van personal trainers die zowel voor een zwaarlijvige klant als voor een klant met erg weinig spiermassa dezelfde routine volgen. Zelden wordt de klant eerst onder de loep genomen om meer inzicht te krijgen in zijn persoonlijke sterktes en zwaktes. Het zijn nochtans deze individuele verschillen tussen mensen die een grote invloed hebben op het te verwachten resultaat. Het vraagt tijd om ieder individu te doorgronden en dit is niet mogelijk voor de erg concurrentiële gezondheidsindustrie. Doel is om zoveel mogelijk programma's, producten of applicaties te verkopen en de persoonlijke dienstverlening tot een minimum te beperken. Zelfs de programma's die zich sterk maken persoonlijke begeleiding te voorzien, schieten telkens te kort.

Dit alles heeft ervoor gezorgd dat de gezondheidsindustrie een sector van valse beloften geworden is. Het is eigenlijk een wonder dat de burger nog geloof hecht aan de vele nieuwe diëten en fitnesshypes en telkens met vernieuwde moed zich in een onbekend avontuur stort. De intrinsieke drang om er goed uit te zien is blijkbaar sterk genoeg om de twijfel weg te nemen en nieuwe hypes te testen, en de gezondheidsindustrie is zich hier terdege van bewust.

De Welzijnspiramide staat in scherp contrast met deze standaard aanpak. De basis van alle verandering is het individu met zijn (genetische) sterktes en zwaktes, tekortkomingen en unieke capaciteiten. Elk individu heeft als het ware een persoonlijke rugzak die hij of zij met zich meesleept. De inhoud bestaat uit zowel fysieke als mentale beperkingen en kwaliteiten. Er bestaan geen twee identieke rugzakken. Deze eigenschappen bepalen in principe jouw spelregels en speelterrein. Ze zijn niet volledig statisch en kunnen zowel in positieve als negatieve zin evolueren, afhankelijk van de levenskeuzes die je maakt met betrekking tot de verschillende gezondheidspijlers. Je kan dit basisplatform best zien als een begrensde gebied waarbij de grenzen in een grijze zone liggen en kunnen inkrimpen of uitbreiden al naargelang je levenswijze.

Het besef dat dit basisplatform min of meer je speelterrein begrenst, heeft enkele belangrijke voordelen.

In eerste instantie geeft het een duidelijk beeld waarop je je moet focussen om je levenskwaliteit te verbeteren. Zo zal iemand die gewicht wil verliezen en veel last heeft van stress, zich beter eerst concentreren op het verlagen van het hormoon cortisol door de consumptie van koffie en alcohol te verminderen en zijn slaaphygiëne te optimaliseren in plaats van zware cardio inspanningen te leveren die het cortisol niveau nog meer kunnen doen stijgen.

Daarnaast helpt een goede kennis van jouw basisplatform om realistische verwachtingen te creëren. Er is niks zo frustrerend als maanden hard werken aan jezelf zonder zichtbaar resultaat. Vooral wanneer je op sociale media publicaties ziet van rolmodellen die ongelofelijke resultaten behalen door het toepassen van dezelfde methodes.

Uiteraard moet je niet geloven wat er op sociale media gepubliceerd wordt. Het merendeel van deze publicaties is puur reclame en de foto's worden stevast bijgewerkt door het toevoegen van filters voor een verbeterd resultaat. De modellen werden speciaal geselecteerd op basis van hun fysieke kenmerken en zijn geen weergave van de 'modale burger'. Vergeet niet dat we moeten streven naar een optimale gezondheid en een heel slank lichaam is geen synoniem voor een goede gezondheid. Een voorbeeld: iemand die heel slank is zonder een gezonde levenswijze te volgen, heeft een goede kans dat hij of zij onderhuids weinig vet opslaat maar dat het vet zich visceraal rond de organen ophoopt. Visceraal vet is erg ongezond en dikwijls de oorzaak van serieuze gezondheidsproblemen. Een ander voorbeeld zijn de vele mentale problemen waar de rolmodellen mee geconfronteerd worden zoals eetstoornissen, niet-gecontroleerde stress, depressies, angststoornissen... In het hoofdstuk over voeding zal je merken dat het streven naar een laag gewicht of superslank lichaam voor velen onder ons niet natuurlijk is en erg ongezond. Je lichaam heeft voldoende voedingsstoffen nodig om een optimale werking te kunnen garanderen, ook na je 70ste.

Jezelf vergelijken met anderen, zeker met rolmodellen, is nooit eerlijk ten opzichte van je eigen lichaam. Je bent geboren met je eigen genenpoel en deze is per definitie niet dezelfde als je deze van je buur, je beste vriendin of een rolmodel.

Je genen vormen inderdaad soms een beperking maar maken je ook uniek. Je moet streven naar de beste en gezondste versie van jezelf, op basis van jouw specifieke DNA. Weten hoe dit DNA zich vertaalt in jouw sterktes en zwaktes vormt dan ook de basis. Heb je een snel metabolisme maar beweeg je veel te weinig? In dat geval zal een fikse wandeling elke dag je algemene gezondheid erg verbeteren. Is je metabolisme vrij traag hoewel je echt wel veel beweegt, dan is het misschien goed om je voeding in detail onder de loep te nemen en eventueel je hormonen te controleren. Daarnaast kan HIIT (high intensity interval training) voor jou heel veel baat hebben. Zo is er voor iedereen wel een ideale aanpak.

Er schuilt echter een addertje onder het gras. Een gedegen zelfkennis is meer dan enkel weten waar je sterktes en zwaktes liggen. Er is één erg belangrijke vraag die nog wat meer introspectie vereist, met name 'waarom' wil ik dit resultaat. Als je deze 'waarom' vraag blijft stellen is de kans reëel dat voor een aantal onder ons het uiteindelijke antwoord 'externe validatie' is. Uiteraard heeft iedereen graag het gevoel geapprecieerd te worden door zijn naasten maar als dit de belangrijkste reden is om te investeren in je gezondheid is het tijd om werk te maken van zelfappreciatie en -acceptatie. De drive nodig om blijvende verandering te creëren dient uit jezelf te komen. Dit is een absolute voorwaarde om de optimale versie van jezelf te worden. Je moet zodanig veel respect hebben voor je eigen persoon dat je echt wil investeren om gezond te blijven. Het lichaam is een ongelooflijk complex geheel van processen dat continu aan het werk is om optimaal te functioneren, zelfs wanneer we het bewust tegenwerken. Jammer genoeg worden we meestal pas geconfronteerd met deze complexiteit wanneer het lichaam begint te falen en een cascade effect van haperende processen tot zware medische problemen leidt. Je hebt je lichaam gratis en voor niks gekregen, toch wel een schitterend geschenk. Je hebt een vehikel gekregen dat je overal naartoe brengt, dat je de mogelijkheid geeft om te genieten van alles wat het leven te bieden heeft én je het vermogen geeft om onafhankelijk beslissingen te maken. En toch zijn we niet tevreden. Erger nog, we dragen meestal meer zorg voor vervangbare materiële zaken dan voor ons onvervangbare lichaam.

Je zal versteld staan van wat een realistische en geduldige aanpak zal teweegbrengen voor je fysieke en mentale gezondheid. Je zal er beter uitzien dan ooit tevoren maar daarnaast zal je ook meer energie hebben, positiever in het leven staan, een beter geheugen krijgen ... kortom gewoonweg gelukkiger zijn.

Zoals in de inleiding vermeld werd, bestaat de Welzijnspiramide uit een volledige aanpak die door ieder individu kan ingevuld worden volgens zijn eigen mogelijkheden en wensen. Elke stap in dit

proces zorgt voor een verbetering van je algemene gezondheid. Je hoeft je leven niet om te gooien en elk basisplatform is het perfecte startpunt om jou als uniek persoon naar een optimale gezondheid te begeleiden.

Deze optimale gezondheid zal een combinatie zijn van het resultaat dat je wilt bereiken op basis van je persoonlijke voorkeuren en levensstijl en het resultaat dat voor jou haalbaar is op basis van je specifieke kenmerken.

3.2 De bouwstenen van het basisplatform

3.2.1 DNA

DNA, afkorting voor Deoxyribonucleic Acid, is de molecule die al het erfelijk materiaal van een organisme bevat. Het DNA bestaat uit genen (een serie nucleotiden) die elk een stukje code beschrijven van een persoonlijk kenmerk zoals de kleur van je ogen. Daarnaast bepalen de genen hoe je lichaam werkt en hoe groot de kans is om een bepaalde ziekte te krijgen. Het genoom beschrijft de volledige DNA-set van een organisme en is dus de verzameling van alle genetische informatie. Reeds bij de bevruchting is deze volledige set bepaald en zal je min of meer moeten roeien met de riemen die je hebt.

Dit genoom met zijn DNA heeft zonder twijfel een belangrijke invloed op de inhoud van het basisplatform. Het is bepalend voor uiterlijke kenmerken, voor het atletische vermogen, voor de aanleg van fysische en mentale aandoeningen e.a.

A. Aanleg voor obesitas

Genetica bepaalt in belangrijke mate de kans op het ontwikkelen van obesitas. Onderzoek toont aan dat de erfelijkheid van obesitas tussen de 40% en 70% bedraagt (4-5). De meest voorkomende vorm is polygene obesitas. Polygene obesitas wordt veroorzaakt door een aantal specifieke genvarianten waarmee je geboren wordt en die samen een cumulatief effect hebben op de ontwikkeling van obesitas. Er bestaan honderden genvarianten die deel kunnen uitmaken van polygene obesitas. Individuen met deze genvarianten hebben genetisch gezien een hoog risico om obese te worden. Dit betekent niet dat ze ook effectief zwaarlijvig zullen worden, wel dat ze meer vatbaar zijn voor gewichtstoename in een voor obesitas nadelige omgeving (4-5).

Enkel wanneer individuen met deze genen een levensstijl volgen die obesitas promoot, zal ook daadwerkelijk zwaarlijvigheid ontstaan. De genetische impact is bij polygene obesitas dus beperkt en het zijn vooral de omgevingsfactoren die een erg belangrijke rol spelen. Een gezonde levenswijze is in dit geval de beste optie om obesitas te vermijden.

Naast polygene obesitas kan - zeer uitzonderlijk - ook monogene obesitas voorkomen.

Monogene obesitas is het resultaat van een mutatie of fout in één enkel gen. Deze mutatie zal zich voordoen in één van de genen die het leptine-melanocortine circuit aansturen in de hypothalamus, een onderdeel van de hersenen. Door een mutatie in een specifiek gen geraakt de werking van het hormoon leptine verstoord zodat er geen impulsen van verzadiging meer gegeven worden wanneer dit zou moeten en het hongergevoel altijd aanwezig blijft.

Hoewel deze vorm van genetische obesitas zeer uitzonderlijk voorkomt, resulteert het bijna altijd in obesitas. Omgevingsfactoren spelen hier jammer genoeg geen rol. Typische kenmerken van monogene obesitas zijn een onstilbare honger, erg snelle gewichtstoename en obesitas op jonge leeftijd (4-5).

Ben je al van jongs af aan erg obese en heb je onstilbare honger? In dit geval is het mogelijk dat je aan monogene obesitas lijdt. Maar weet dat dit eerder uitzonderlijk is.

Is je lichaam erg gevoelig voor gewichtstoename en kom je reeds bij door nog maar naar eten te kijken, dan is de kans groot dat je lijdt aan polygene obesitas. Weet dat in dit geval de omgevingsfactoren cruciaal zijn. Het vermijden van verwerkte producten zoals koekjes, snoep, pizza en fastfood zullen de gewichtstoename in grote mate beperken.

B. Gestalte en gewicht versus lichaamsbouw

Er bestaat een zekere genetische invloed op de individuele lichaamsbouw maar deze is minder groot dan dikwijls gedacht wordt. Hoewel de gestalte en het totale gewicht grotendeels bepaald worden door erfelijke factoren, is het groeiproces tijdens kindertijd en adolescentie afhankelijk van zowel genetische- als omgevingsfactoren. Erfelijke factoren met betrekking tot de lichaamssamenstelling blijken enkel tijdens de kindertijd te bestaan maar niet meer tijdens de adolescentie wat doet vermoeden dat omgevingsfactoren veel meer invloed hebben gedurende de tienerjaren.

Dit werd aangetoond door middel van een onderzoek waarbij de lichaamssamenstelling wetenschappelijk gemeten werd aan de hand van bio-impedantie. Tijdens deze meting wordt de hoeveelheid spieren en vet enerzijds voor het ganse lichaam en anderzijds voor bepaalde segmenten van het lichaam (romp, bovenste ledematen en onderste ledematen) gemeten (6).

De vaststellingen uit dit onderzoek tonen aan dat de lichaamsbouw niet noodzakelijk meegegeven wordt van moeder op dochter of vader of zoon. Uiteraard bestaan er wel typerende lichaamskenmerken die genetisch doorgegeven kunnen worden zoals lange benen, smalle heupen, grote ogen. Maar de verhouding tussen je vetmassa, spiermassa en je botmassa en de evolutie hiervan blijken niet genetisch bepaald.

Dit betekent dat je zelf heel wat invloed hebt op je lichaamsbouw.

Uiteraard blijven realistische verwachtingen erg belangrijk.

Hoewel de aanwezigheid van lichaamsvet - as such - geen significante erfelijke invloed blijkt te hebben, is de verdeling van het lichaamsvet wel deels genetisch bepaald. Dit betekent dat om efficiënt gewicht, en meer precies vet, te verliezen specifieke programma's die gebaseerd zijn op de genetische achtergrond van het individu heel nuttig kunnen zijn (7). Noteer in je basisplatform waar het vet zich gemakkelijk vastzet: is dit rond de buik, rond de billen of aan de bovenarmen of bovenbenen?

C. Gedragskenmerken

Genen hebben een significante invloed op gedrags- en psychologische kenmerken zoals intellectuele mogelijkheden, persoonlijkheid en het risico op de ontwikkeling van mentale stoornissen. Hoewel omgevingsfactoren uiteraard een belangrijke rol spelen, zouden genen toch voor ongeveer 50% tot 75% bijdragen aan de specifieke psychologische kenmerken van een individu. Een andere interessante ontdekking is dat bepaalde sociale signalen zorgen voor epigenetische wijzigingen van genen. Een epigenetische wijziging verandert niet de code van het DNA zoals bij een mutatie. Enkel de manier waarop een gen gelezen wordt verandert. Epigenetische wijzigingen kunnen dan ook tijdelijk zijn in tegenstelling tot mutaties. In veel gevallen worden de epigenetische wijzigingen doorgegeven van de ouders naar het kind. Het feit dat sportieve ouders dikwijls sportieve kinderen hebben, heeft dan ook veel te maken met genetica. Uiteraard zullen kinderen ook het gedrag van de ouders kopiëren, maar toch mag de genetische factor zeker niet vergeten worden. Kom je uit een erg onsportieve familie en ben je zelf echt geen fan van teveel lichaamsbeweging, dan is dit iets waar je rekening mee moet houden. De kans dat je ineens zeer actief zal worden én blijven is redelijk klein. Stel haalbare doelen en breng begrip op voor het feit dat jouw fitnessfrequentie niet dezelfde zal zijn als deze van je gymmaatje.

Ben je erg actief van nature of val je eerder in de categorie van 'coach potato'? Ga je 100% voor uitdagingen en kan je gemakkelijk nee zeggen tegen verleidingen? Is het gemakkelijk voor jou om een glaasje wijn af te slaan? En wat met dat lekkere stukje taart? Ook hier speelt genetica een zekere rol.

Ik ken geen enkel dieet of gezondheidsprogramma dat rekening houdt met deze individuele karaktertrekken. En toch is dit belangrijk want laten we eerlijk zijn, iemand die graag beweegt en geen last heeft van 'sugarcravings' of 's avonds nooit verlangt naar een glaasje wijn om de dag door te spoelen heeft toch een immens voordeel?

Het goede nieuws is dat je drang naar suiker door je voedingspatroon te verbeteren sterk zal verminderen, maar toch is de kans klein dat deze verlangens nooit meer de kop zullen opsteken.

Ook factoren zoals de vatbaarheid voor depressies of angststoornissen en je optimisme worden deels bepaald door jouw genetisch profiel.

Beschrijf hoe je jezelf ziet op dit moment. Welke karaktertrekken identificeren je als persoon en zijn deel van je eigenheid? Welke karakteristieken zullen het aanpassen van je levensstijl vergemakkelijken en wat zijn de eigenschappen die voor uitdagingen zorgen?

(8)

Naast je eigenheid is de inspanning die je bereid bent om te leveren eveneens een deel van jouw basisplatform. Wetenschappers kunnen urenlang discussiëren over het feit of doorzetting al dan niet voor het grootste gedeelte te verklaren is door je DNA. Zeker is dat het DNA een welbepaalde rol speelt in het bepalen van je doorzettingsvermogen maar een goede discipline kan je erg ver brengen onafhankelijk van de genetische voorkeur.

3.2.2. Darmflora

Tot voor kort werd de darmflora enkel in verband gebracht met een optimale vertering. Recente onderzoeken tonen echter aan dat haar rol veel verder reikt en cruciaal is voor de algemene gezondheid. De darmflora telt miljoenen micro-organismen die op hun beurt bestaan uit duizenden verschillende soorten bacteriën, schimmels, parasieten en virussen. Deze verzameling van micro-organismen is geen statisch gegeven, de samenstelling varieert continu op basis van externe en persoonsgebonden factoren.

De darmflora maakt deel uit van het lichaamsmicrobioom. Dit microbiom zit verspreid op 4 verschillende locaties in het menselijk lichaam: in de huid, de mond, de urinewegen en de darmen. Het microbiom van de darmen wordt als het belangrijkste aanzien omdat het groter is en dichter bevolkt dan de andere drie.

Hoewel het microbiom deels bepaald wordt door je genen, wordt de mens toch bijna als 'steriel' wezen geboren. Het is door het in aanraking komen met de microben in de wereld dat de specifieke darmflora ontwikkeld wordt samen met het immuunsysteem.

Deze ontwikkeling doorloopt drie fasen, met name de ontwikkelingsfase (3-14 maanden), de overgangsfase (15-30 maanden) en de stabiele fase (31-46 maanden). Dit betekent dat tijdens de eerste 14 maanden, de omgeving waarin baby's zich bevinden van groot belang is evenals de dingen waarmee ze in aanraking komen (9). Dit studiegebied is nog vrij nieuw maar er is wel reeds consensus over een paar feiten die het vermelden waard zijn.

Zo blijkt dat een keizersnede een nefaste invloed heeft op de ontwikkeling van het microbiom omdat de baby niet door het geboortekanaal passeert en dus niet in aanraking komt met belangrijke bacteriën (10).

Flesvoeding in plaats van borstvoeding heeft eveneens een negatieve invloed op de variëteit van het microbiom, evenals het toedienen van antibiotica aan kleine baby's.

Naast deze nefaste factoren bestaan er ook een aantal omgevingsfactoren die opportuun zijn voor de ontwikkeling van een evenwichtige en gevarieerde darmflora. Zo zouden met name een vroege blootstelling aan huisdieren en boerderijdieren, het leven in een groot gezin (of regelmatig naar de kinderopvang gaan) en het opgroeien in een geografisch gezonde omgeving met goede luchtkwaliteit het microbiom van een jong kind versterken (10).

Functies van de darmflora

De organismen in de darmflora leven in een vredige symbiose met het menselijke lichaam. Het menselijk lichaam zorgt voor een goede voedingsbodem voor de vreemde micro-organismen en deze organismen helpen 'hun gastheer' op hun beurt met het vlot verloop van de dagelijkse lichaamsprocessen.

Recent onderzoek heeft aangetoond dat de darmflora echt van levensbelang is voor de fundamentele biologische processen in het menselijk lichaam. Naast het extraheren van de noodzakelijke voedingsstoffen uit voedingsmiddelen, regelt het microbiom het metabolisme en de immuniteit.

Er zijn verschillende manieren waarop de darmflora de biologische processen beïnvloeden en sturen. Voor de extractie van voedingsstoffen en energie uit voedsel, zorgt de darmflora voor unieke enzymen en biochemische processen en helpt de synthese van bioactieve moleculen zoals vitaminen, aminozuren en vetten. Met betrekking tot het immuunsysteem, beschermt het microbiom de mens tegen externe ziektekiemen door de productie van antibacteriële stoffen en dient als belangrijke component in de ontwikkeling van darmslijmvlies.

Het vredig samenleven tussen mens en darmflora kan verstoord worden door verschillende factoren die hun oorzaak vinden in het individu zelf (genetische achtergrond, inflammatie en levenswijze) of in omgevingsfactoren (voeding, medicatie en hygiëne). Deze verstoringen leiden tot het verzwakken van het immuunsysteem, de verstoring van het metabolische systeem en het ontregelen van de darmbarrière zodat schadelijke micro-organismen zich in het lichaam kunnen nestelen (11).

Deze schadelijke organismen verhogen de kans op infecties in ons lichaam omdat de ziektekiemen zich gemakkelijker kunnen verspreiden door het gebrek aan bescherming.

Dankzij haar belangrijke taak in het sturen van de biologische processen, zal een evenwichtige darmflora ook helpen bij een betere gewichtscntrole, een efficiënt cholesterol beheer (en gezonder hart) en een betere controle van de bloedsuikerspiegel.

Voldoende aandacht voor je darmflora is dan ook cruciaal voor het behouden van een goede gezondheid.

Recent werd ook het grote belang van de darmflora als regulator van de darm-hersen as (gut-brain axis) onder de aandacht gebracht. Deze directe tweerichtingscommunicatie tussen darmen en hersenen wordt mogelijk gemaakt door een directe verbinding tussen het centrale zenuwstelsel en het enterische zenuwstelsel. Dit laatste is een uitgebreid netwerk van neuronen die zich in de darmwand bevinden en die een sterke darmflora nodig hebben om efficiënt te functioneren. Dit enterische zenuwstelsel interageert rechtstreeks met het centrale zenuwstelsel voor het regelen van de hersenchemie. Op deze manier heeft het ook een invloed op het neuro-endocriene systeem dat bestaat uit zenuwcellen die geassocieerd worden met stressreacties, angststoornissen en de geheugenfunctie. Dit betekent dat de darmflora een belangrijke tool kan zijn om bepaalde neurologische stoornissen te bevechten.

De Universiteit van Gent voerde in 2024 een baanbrekend onderzoek uit waarbij een stoelgangtransplantatie van gezonde darmbacteriën werd uitgevoerd op patiënten met de ziekte van Parkinson. De ziekte van Parkinson is een neurodegeneratieve ziekte, dit is een ziekte waarbij de zenuwcellen in de hersenen vroegtijdig verouderen en afsterven. Volgens de Universiteit van Gent lijden in België alleen, maar liefst meer dan 40.000 mensen aan de ziekte van Parkinson.

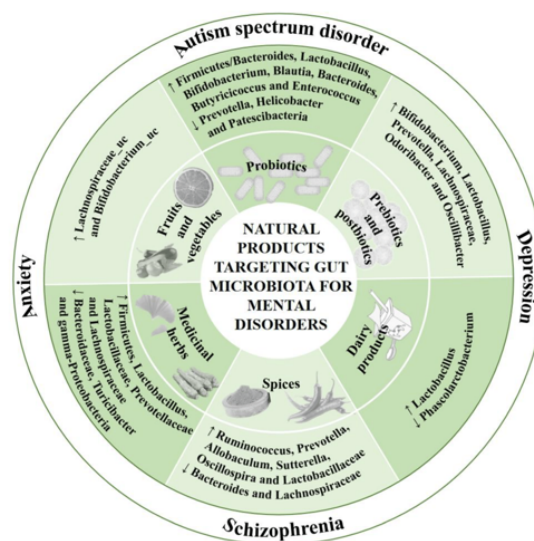
Tijdens de klinische studie kregen de proefpersonen een transplantatie van gezonde darmbacteriën in de dunne darm via een neussonde. Over een periode van 12 maanden werd geconstateerd dat de proefpersonen die een transplantatie ontvingen, een significante verbetering van hun motorische capaciteiten vertoonden.

De reden voor deze verbetering heeft te maken met het feit dat de vermoedelijke oorsprong van de ziekte van Parkinson zich in de darmen bevindt. In een zeer vroege fase van de ziekte vormt de neurale proteïne, alpha-synuclëine klonters in de darmwand doordat er zich een fout voordoet. Deze klonters bereiken de hersenen door de verbinding tussen het centrale zenuwstelsel en het enterisch zenuwstelsel. De darmbacteriën blijken een grote invloed te hebben op dit proces en dit lijkt me ook logisch aangezien ze instaan voor een gezonde darmwand en sterke immuniteit. Wanneer de darmflora van Parkinsonpatiënten onderzocht wordt, blijkt inderdaad dat deze zeer dikwijls verstoord is (12).

Vele mentale stoornissen blijken eveneens gerelateerd aan een verstoord microbioom. Bij kinderen met ASS (Autisme Spectrum Stoornis) werden relevante verschillen in de samenstelling van het microbioom aangetroffen in de darmen ten opzichte van kinderen zonder ASS.

Ook bestaat er een relatie tussen darmflora en aandoeningen zoals angststoornissen, bipolaire stoornissen en schizofrenie. Ook PTSS (posttraumatisch stress-syndroom), ADHD en anorexia worden gelinkt aan het al dan niet aanwezig zijn van bepaalde micro-organismen in de darmen.

Onderzoekers slaagden erin te definiëren welke individuele organismen door hun aanwezigheid of afwezigheid in de darmflora specifieke stoornissen creëren. Ook konden ze de voedingsmiddelen identificeren die deze specifieke bacteriën kunnen stimuleren of tegenwerken en zo stoornissen verminderen of verhelpen.



Figuur 3: Microbiota voor mentale stoornissen MDPI and ACS Style

Xiong, R.-G.; Li, J.; Cheng, J.; Zhou, D.-D.; Wu, S.-X.; Huang, S.-Y.; Saimaiti, A.; Yang, Z.-J.; Gan, R.-Y.; Li, H.-B. The Role of Gut Microbiota in Anxiety, Depression, and Other Mental Disorders as Well as the Protective Effects of Dietary Components. *Nutrients* **2023**, *15*, 3258. <https://doi.org/10.3390/nu15143258>

Deze voorbeelden tonen nogmaals de relatie aan tussen de darmflora en neurofysiologie.

Lifestyle, voornamelijk voeding, is een kritische factor in het moduleren van de darm-hersenen. Een dieet dat voornamelijk bestaat uit dierlijke vetten zorgt voor een belangrijke negatieve verandering van de darmflora. Een Mediterraan dieet daarentegen bestaande uit volkorengranen, noten, groenten, fruit en voornamelijk vis en gevogelte toonde een positief effect op de darmflora. Aandacht

voor de juiste voeding resulteert in een verminderd risico op stoornissen van het autonome zenuwstelsel, psychiatrische aandoeningen, kanker en hartkwalen.

Ook het innemen van probiotica supplementen blijkt de populatie van de essentiële organismen die jouw lichaam in balans houden te stimuleren en ziektekiemen op afstand te houden.

3.2.3 Hormoonbalans

Hormonen zijn chemische stoffen die geproduceerd worden in de endocriene klieren en de functie van boodschapper hebben. Ze worden via het bloed naar de verschillende organen getransporteerd waar ze de lichaamsprocessen aansturen of ondersteunen.

Het woord hormoon doet de meesten onder ons automatisch denken aan oestrogeen en testosteron en roept beelden op van zwangerschap, seks drive en menopauze.

De hormoonhuishouding van je lichaam bestaat echter uit heel veel verschillende hormonen en beïnvloedt zeer veel verschillende lichaamsfuncties. Ze is verantwoordelijk voor het regelen van de bloedsuiker, het bepalen van de vruchtbaarheid, het beïnvloeden van het groeiproces en het ondersteunen van de slaap. Ziektes zoals diabetes type 2, schildklierstoornissen en obesitas kunnen hun oorsprong vinden in een te hoge of te lage productie van bepaalde hormonen.

Leeftijdsgebonden hormonale en metabole veranderingen dragen in grote mate bij aan een hele reeks chronische ziektes zoals aderverkalking, hoge bloeddruk, osteoporose, chronische ontstekingen en een verlaging van de immuniteit. Een verstoring van het hormoon Cortisol zorgt dan weer voor stress gerelateerde aandoeningen (13). Hormoonstoornissen liggen ook dikwijls aan de basis van het ontwikkelen van degeneratieve hersenziektes. Vooral bij mensen met metabole problemen komt deze cognitieve achteruitgang veelvuldig voor. Het verouderingsproces heeft niet enkel een negatief effect op de secretie zelf van de hormonen maar ook op hun biologische beschikbaarheid (m.a.w. hun graad van absorptie) en hun effect op specifieke organen (vb. het resistent worden tegen insuline) (14).

Het respecteren van de verschillende basiskrachten zal bijdragen tot een algemene verbetering van de hormoonhuishouding maar verricht uiteraard geen wonderen. Daarom is het belangrijk om in geval van onverklaarbare klachten via een bloedproef de hormoonspiegel te testen.

3.2.4. Biologische klok - circadiaans ritme

De biologische of circadiaanse klok regelt de verschillende 24h cycli in ons lichaam.




Deze masterklok stuurt talrijke kleinere perifere circadiaanse klokken in de cellen en weefsels aan.

De centrale klok die zich in de hypothalamus bevindt, coördineert met de perifere klokken alle fysische en mentale functies in het lichaam gedurende een cyclus van 24h. Op deze manier beïnvloedt ze zowel direct als indirect talrijke processen zoals slaap, voeding, lichaamstemperatuur, endocriene activiteit en metabolisme.

Een goede kennis van de biologische klok is een grote hulp om de dag zo efficiënt mogelijk in te delen en het beste moment te bepalen om te gaan slapen, om op te staan, om te eten en om te werken.

Het circadiaans ritme wordt bepaald door 22 genen. Deze creëren een persoonlijke genetische slaapcode die min of meer vastligt van bij de geboorte. Niet iedereen heeft dezelfde slaap-waakcyclus. Op basis van de manier waarop de 22 genen gereguleerd worden, onderscheiden we 5 verschillende slaap-waakcycli die elk een chronotype vertegenwoordigen (15).

De verschillende chronotypes zijn: het extreme ochtendtype, het ochtendtype, het neutrale type, het avondtype en het extreme avondtype. Elk type heeft een ander 'ideaal' tijdstip om te gaan slapen en om op te staan (15). En ieder type zal dan ook op andere momenten het meest productief zijn.

 Chronotype	 Bedtime	 Wake up time
Extreme Morning Type	8.00 PM	4.30 AM
Morning Type	9.30 PM	5.30 AM
Neutral Type	11.00 PM	7.30 AM
Evening Type	1.00 AM	9.30 AM
Extreme Evening Type	2.30 AM	11.00 AM

Figuur 4: de verschillende chronotypes

Het negeren van jouw specifieke chronotype en het in de wind slaan van de ideale slaap- en waakmomenten leidt tot een verstoring van je circadiaans ritme met alle gevolgen van dien. Op korte termijn kan het lichaam wel omgaan met een afwijking van het ideale ritme maar op lange termijn zal dit leiden tot gezondheidsproblemen.

Indien je niet zeker bent tot welk chronotype je behoort, kan je online een vragenlijst invullen die onmiddellijk het meest waarschijnlijke type bepaalt. Rekening houden met jouw persoonlijke chronotype is een vrij eenvoudige en efficiënte manier om je slaap te verbeteren en het meest efficiënt de dag in te plannen.

Hoewel een aantal externe factoren een invloed kunnen hebben op het circadiaanse ritme, is deze klok toch voornamelijk genetisch vastgelegd.

De genen bepalen hoe snel jouw biologische klok tikt en zullen bepalen of je eerder een ochtendpersoon of avondpersoon bent. Ze kunnen eveneens oorzaak zijn van slaapstoornissen. Bij stoornissen zoals 'restless leg syndrome' en narcolepsie is een duidelijke genetische invloed merkbaar. Ook obstructieve slaapapneu blijkt voor ongeveer 40% veroorzaakt door erfelijke factoren (16).

3.2.5. Specifieke eigenschappen & externe factoren

Naast bovenvermelde eigenschappen bestaan er nog vele andere persoonlijke karakteristieken die een invloed hebben op jouw unieke profiel.

Zo kunnen specifieke voedselvoorkeuren de welzijnspiramide beïnvloeden.

Welke voedingsmiddelen lust je absoluut niet en wat eet je bijzonder graag. Wat zijn jouw 'guilty food pleasures'; lijst de voedingsmiddelen op die je niet wilt/kan laten ook al zijn ze niet gezond. Maak ook

een lijstje van de producten die niet lust. Jezelf forceren om dingen te eten die je niet graag hebt zal je op lange termijn niet volhouden. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat het niet lekker vinden van een voedingsmiddel dikwijls een signaal is van je lichaam dat het dit product niet wil of kan verwerken.

Externe factoren zoals de gezinssituatie en werksituatie hebben een niet te onderschatten invloed op je welzijns piramide.

Kleine kinderen in huis maken het moeilijker om voldoende vrije tijd te vinden om te bewegen. Een uurtje gym kan in dit geval beter vervangen worden door een uurtje actief spelen met de kinderen. In geval van een drukke job, zal je waarschijnlijk meer discipline aan de dag moeten leggen om na een zware werkdag nog vers te koken, te gaan wandelen of naar de gym te gaan. Een stressvolle job heeft ook impact op de slaapkwaliteit.

Huisdieren of boerderijdieren daarentegen verplichten je om elke dag op tijd op te staan en geven je automatisch meer beweging. Op tijd opstaan geeft het lichaam de kans om te profiteren van de eerste zonnestralen en deze hebben een belangrijke invloed op je circadiaans ritme.

Ook bepaalde ziektes, allergieën en gevoeligheden zoals migraine, prikkelbare darm syndroom of diabetes vermeld je in dit lijstje. Daarnaast hebben symptomen door menopauze of PMS ook een invloed op je eigen welzijn en mag je ze zeker niet vergeten.

Al deze factoren zorgen voor beperkingen waar je nu eenmaal rekening mee moet houden wanneer je aan de slag gaat met de basispijlers.

Hoewel een gezondere levensstijl waarschijnlijk zal leiden tot een vermindering van vele klachten, is de kans toch groot dat je hier altijd rekening mee zal moeten houden.

Nadat je een overzicht hebt gemaakt van al deze factoren, dien je voor elke eigenschap na te gaan op welke basiskrachten ze een invloed uitoefenen. Met deze invloeden zal je later rekening moeten houden wanneer je de invulling van de specifieke basiskrachten in kaart brengt.

3.2.6. Aan de slag met het basisplatform

Nu is het jouw beurt om je eigen basisplatform vorm te geven.

Dit is een oefening die uiteraard niet in een handomdraai kan vervolledigd worden omdat het toch wel wat introspectie vergt.

Begin met een basisversie en vul deze later aan wanneer je de verschillende basiskrachten implementeert en nog meer eigenschappen tegenkomt. Je zal merken dat je basisplatform positief zal evolueren naarmate je meer aandacht besteedt aan je algemene gezondheid.

Enkele vragen die je kunnen helpen met het invullen van de verschillende categorieën zijn de volgende:

DNA

Obesitas:

1. Ben ik van nature slank, mollig of zwaarlijvig?
2. Was ik toen ik kind was slank, mollig of zwaarlijvig?
3. Zijn er veel gevallen van obesitas in mijn familie?

4. Verdik ik snel gedurende vakantieperiodes of feestdagen? Blijven deze kilo's plakken?
5. Ben ik tevreden met mijn vetpercentage/gewicht?

Lichaamsbouw:

1. Ben ik over mijn hele lichaam mager?
2. Ben ik over mijn hele lichaam eerder mollig?
3. Ben ik zwaarlijvig?
4. Ben ik over mijn hele lichaam slank?
5. Ben ik slank maar met enkele probleemzones:
 - A. Bovenarmen
 - B. Benen
 - C. Buik
 - D. Billen
 - E. Andere (specificeer)
6. Is mijn lichaam goed in proportie?
7. Indien neen, welk lichaamsdeel is korter/langer dan gewenst
8. Ben ik gespierd?
9. Ben ik gelijkmatig gespierd of voornamelijk in bepaalde zones:
 - A. Armen
 - B. Benen
 - C. Buik/Rug
 - D. Schouders/borst
10. Ben ik tevreden met mijn lichaamsbouw?

Gedragsskenmerken:

1. Ben ik opgegroeid in een sportief gezin?
2. Welke mooie kwaliteit is het meest kenmerkend voor mij?
3. Welke tekortkoming is het meest typerend voor mij?
4. Lijst jouw 5 belangrijkste eigenschappen op in de volgende situaties:
 - A. Tijdens het werk
 - B. Tijdens het bewegen/sporten
 - C. Tijdens het ontspannen
 - D. Tijdens een stressvol moment
5. Welke basiswaarden hebben mijn ouders me proberen bijbrengen? Noem er drie op.

Darmflora

1. Hoe is mijn stoelgang
 - A. Meestal stabiel
 - B. Zeer afwisselend: van constipatie tot diarree
 - C. Voornamelijk geconstipeerd
 - D. Zeer gemakkelijk diarree
2. Heb ik last van darmproblemen? (Prikkelbaar darm syndroom, gluten intolerantie, ...)
3. Hoe is de darmgezondheid van mijn familie
 - A. Komen darmziektes en problemen voor in mijn familie?
 - B. Kwam ik als kind veel in aanraking met dieren en andere kleine kinderen?
 - C. Werd ik geboren via een keizersnede of natuurlijk?

Indien je twijfelt of je darmflora gevarieerd en gezond is, kan je dit gemakkelijk laten testen. Deze testen zijn zelfs online beschikbaar. Ze zijn echter niet goedkoop. In eerste instantie kan een gevarieerd dieet met veel verschillende groenten voor een grote verbetering zorgen. Ook het innemen van probiotica is een aanrader. Indien je na enkele weken geen verbetering merkt, kan het nuttig zijn om de darmflora te laten testen. Praat hierover eens met je huisarts.

Hormonen

1. Ben ik in pre-menopauze of menopauze én met welke klachten word ik geconfronteerd
2. Heb ik veel last van hormoonschommelingen tijdens de menstruatie en welke zijn deze klachten?
3. Heb ik veel last van suikerpieken- en dalen? Dit kan wijzen op een toekomstige insuline resistentie
4. Heb ik plots last van onverklaarbare klachten zoals een zeer laag libido, een droge of juist vette huid, stemmingswisselingen, vasthouden van vocht of lage bloeddruk, opgeblazen gevoel, ...?

De hormoonspiegel kan via een bloedonderzoek onderzocht worden via de huisarts. Wanneer je denkt dat je in pre-menopauze of menopauze bent is het een goed idee om je hormonen eens te testen. Indien je nog een pil slikt als voorbehoedsmiddel zal je uiteraard een vertekend beeld krijgen omdat de hormonen van je pil mee opgepikt zullen worden in het resultaat

Biologische klok

1. Wat is mijn persoonlijk chronotype?
2. Leef ik in grote mate volgens dit chronotype of zondig ik tegen mijn ideale uren?
3. Ben ik dikwijls moe overdag?
4. Geraak ik 's avonds vlot in slaap?

Specifieke eigenschappen

Externe factoren

1. Hoe is mijn gezinssamenstelling (partner, kleine kinderen, grote kinderen, huisdieren, ...)
2. Hoe is mijn woonsituatie (appartement, huis met tuin, huis zonder tuin, ...)
3. Hoe is mijn werksituatie (zittend werk, actief werk, voltijds/deeltijds, langer uren, ...)
4. Kan ik tijd vrijmaken om te sporten, vers te koken, voldoende te slapen en mentaal te ontspannen?
5. Zijn er nog andere externe factoren die bepalend zijn voor mijn levenssituatie?

Voedingsmiddelen

1. Volg ik een specifieke voedingsleer (vegetariër, veganist, ...)
2. Welke groenten lust ik niet?
3. Welk vlees of welke vis lust ik niet?
4. Welke andere voedingsmiddelen lust ik niet?
4. Welke voedingsmiddelen zal ik niet kunnen of willen opgeven?
5. Hoe erg ben ik gehecht aan alcohol? Hoeveel glazen drink ik per week?
6. Eet ik dikwijls verwerkte producten zoals diepvriespizza, snacks, chips, koekjes, ...

Ziektes of gevoeligheden

1. Lijd ik aan een chronische ziekte
2. Lijd ik aan allergieën
 - A. Voedsel
 - B. Huisstoffen
 - C. Dieren
 - D. Andere:
3. Waar ben ik erg gevoelig voor? (Bijvoorbeeld indigestie, verkoudheid, ...)
4. Heb ik andere klachten die gerelateerd zijn aan menopauze, stress, ...