

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

# Langer gezond zonder pillen Top 10

In de afgelopen maanden hebben we in deze rubriek tal van gezondheidsklachten de revue laten passeren. Met hierbij adviezen om langer gezond oud te worden, zonder allerlei pillen en medicijnen te gebruiken. In deze laatste aflevering de tien beste tips.



### Wat doet de dokter?

Miljoenen Nederlanders slikken dagelijks medicijnen om de gevolgen van onze moderne leefstijl te onderdrukken. De pillen werken, ze helpen om onze bloeddruk, cholesterol en/of bloedsuiker weer onder controle te krijgen en om depressie, slapeloosheid en oprispingen de kop in te drukken. Maar de pillen lossen het probleem niet op en daarom moet u ze ook de rest van uw leven slikken. Dat kan anders, zie de tien beste tips hiernaast!

### Wat is het probleem?

Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en versleten knieën, lijken onvermijdelijk maar ze komen vooral voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedictieerd door de moderne omgeving. We hebben een omgeving die ons verleidt om te veel te eten en te weinig te bewegen, een omgeving waar er veel stress is, waar eenzaamheid op de loer ligt en waar het moeilijker slapen is.



**1** Diëten is moeilijk, maar wie van kleinere bordjes eet, neemt zo'n 22% minder calorieën tot zich, zonder het zelf in de gaten te hebben. Een paar kilo gewichtsverlies kan klachten van maagzuur, slecht slapen en gewrichtsklachten aanzienlijk verlichten.



**2** Eet niet iedere dag drop. Het zoethout in drop verhoogt de bloeddruk, zoete drop nog meer dan zoute drop! Drink ook niet te veel zoethoutthee.



**3** Drink koffie. Er zitten geen calorieën in, het activeert uw metabolisme en onderdrukt de eetlust. Vijf koppen per dag leidt al tot 30% minder kans op diabetes. Ouderwetse filterkoffie is het beste voor uw cholesterol.



**4** Vervang keukenzout door kaliumzout (LoSalt). Uw bloeddruk daalt hiervan net zoveel als van een pil en de meeste mensen proeven het verschil met gewoon keukenzout niet. Een hoge bloeddruk beschadigt uw vaten in alle organen, ook het brein. Eén op de zes gevallen van dementie kan worden voorkomen als iedereen zijn bloeddruk goed regelt.



**5** Doe de dagelijkse boodschappen lopend met een rugzak. Belasten is de beste manier om sterke botten te krijgen.



**6** Dim 's avonds de lampen. Blauw licht onderdrukt de aanmaak van melatonine en houdt u wakker. Installeer een app op uw computer en telefoon die het blauwe licht blokkeert. Slaappillen helpen alleen op korte termijn en zorgen voor meer valrisico en sufheid overdag.



**7** Eet volkorenbrood. Het meeste bruine brood in de winkel is geveerd witbrood. Niet alleen is volkoren goed voor de stoelgang, er zitten ook meer voedingsstoffen in. Daarnaast worden suikers uit het volkorengraan langzamer opgenomen waardoor de suikerpieken in het bloed lager zijn en u zich langer voldaan voelt.



**8** Als u rookt, probeer de e-sigaret eens. Er is geen enkele pil of leefregel die zo veel gezondheidswinst toevoegt, ook op hoge leeftijd.



**9** Verstop de verleidingen. Mensen die eten om zich heen uitstallen in potten en schalen eten meer. Schep daarom ook in de keuken het eten op. Door groente en fruit in het zicht te zetten eet u er makkelijk meer van.



**10** Word lid van een club die samen beweegt. Samen is het veel leuker om te bewegen en u houdt het langer vol. Wandelen is al actief genoeg, maar u moet het wel elke dag doen. Ook een hond is een goede wandelcoach.

Raadpleeg áltijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: [Leydenacademy.nl/ontpillen](http://Leydenacademy.nl/ontpillen)