

Hoe doen ze dat toch?

Japanners hebben de hoogste levensverwachting ter wereld. Vrouwen worden er gemiddeld vier jaar ouder dan in Nederland. Wat is hun geheim voor een lang en gezond leven? We zetten zeven tips op een rij.

Tekst: Marte van Santen.



1

Geef je afweersysteem een boost (met ishoku-dougen)

In de Japanse keuken staan groenten centraal en dat begint al bij het ontbijt. Van vlees, vis, rijst of noedels nemen ze kleine beetjes, ter aanvulling op de groenten. **Brood kennen Japanners niet, zuivel en suiker gebruiken ze nauwelijks.** Ook belangrijk: het Japanse menu bestaat overwegend uit verse, onbewerkte producten. Dit alles vanuit de gedachte dat je bent wat je eet (het principe ishoku-dougen). “Het Japanse dieet helpt je darmen gezond te houden,” zegt immunoloog en Japan-kenner Eric Claassen, co-auteur van het boek *Gezond naar de honderdvijftien*. “Dat is belangrijk, omdat je darmen een cruciale rol spelen in het op peil houden van je immuunsysteem. Met het juiste menu kun je je afweersysteem dus een flinke boost geven.”

Allergieën, voedselintoleranties, eczeem, astma, prikkelbaredarmsyndroom, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, artritis, ernstig overgewicht... Ze worden allemaal in verband gebracht met de woekering van verkeerde soorten bacteriën in de darmen.

Er zijn zelfs aanwijzingen dat een ongezonde darmflora ook de kans op kanker, alzheimer en depressie vergroot. Hoe dat precies werkt, weten artsen nog niet. Maar dát er een relatie is, staat vast.

Claassen raadt daarom iedereen aan dagelijks minimaal één soort groente te eten, die de groei van goede darmbacteriën stimuleert. Bijvoorbeeld witlof, prei, ui, knoflook, asperge of artisjok. Zo help je je darmen om voedsel beter te verteren, gifstoffen af te breken en slechte darmbacteriën in het gareel te houden. Of je de groenten rauw, gekookt, gebakken, vers of uit blik of glas gebruikt, maakt voor het gezondheidseffect niet uit. “Suiker heeft juist een negatief effect op je

darmflora,” stelt Claassen. “Dat kun je dus beter zo veel mogelijk vermijden. Dat betekent ook: niet meer dan twee stuks fruit per dag. Want of suiker nu is gefabriceerd of van nature in een product zit, het effect op je darmen is hetzelfde.”

Wat Japanners ook graag en veel eten, zijn gefermenteerde producten, zoals miso-soep en sojasaus.

Andere voorbeelden van gefermenteerde producten zijn zuurkool, droge worst, olijven en tempeh. Een groot voordeel van fermentatie is dat bij het proces nieuwe, goede bacteriën ontstaan, zogeheten probiotica. Die zijn bestand tegen maagzuur en bereiken dus levend je darmen, waar ze hun werk kunnen doen. “Om je darmflora een extra steuntje te geven, kun je ter aanvulling probioticadranksjes uit de supermarkt gebruiken,” aldus Claassen. “Wissel dan wel de merken af, zodat je zo veel mogelijk verschillende gezonde bacteriën binnenkrijgt.”

2

Train je lichaam (en breng je hoofd tot rust)

Japanners zien lichamelijke activiteit als een belangrijk ingrediënt voor een gezonde en vitale oude dag. Die kan allerlei vormen aannemen. Denk aan betaald werk, vrijwilligerswerk, tuinieren, dansen, sporten of aan yoga doen. Eric Claassen (zelf de zestig gepasseerd) vond yogi's (mensen die yoga beoefenden) lange tijd aanstellers. Tot hij een paar jaar geleden een wetenschappelijk onderzoek las over het positieve effect van yoga om valincidenten bij ouderen te voorkomen. “Jaarlijks belanden er meer dan 100.000 65-plussers na een val op de eerste hulp,” vertelt hij. “Dagelijks overlijden er zelfs dertien mensen door, vooral 80-plussers. Yoga verkleint de kans daarop. De oefeningen maken je soepeler en vergroten je balans.” Het was voor Claassen reden genoeg om zelf regelmatig op de yogamat plaats te nemen. “De oefeningen zorgen ook voor de broodnodige verbinding tussen lichaam en geest. Daardoor word je er eerder van bewust als er iets mis is en kun je daar op tijd iets aan doen.”



3

Maak het jezelf gemakkelijk

Wie weleens in Japan is geweest, zal het vast zijn opgevallen dat Japanners nauwelijks zoetigheid eten. Niks geen croissantje of cakeje bij het hotelontbijt, en ook geen koekje of taartje bij de (groene) thee. **Voor Japanners is het makkelijk om die lekkernijen te laten staan: snoepen hoort niet bij hun cultuur.** Volgens arts David van Bodegom kunnen we daar iets van leren. “Als er geen zoetigheid is, kom je ook niet in de verleiding. Bewaar koekjes bijvoorbeeld in een afgesloten blik in de voorraadkast in plaats van in een glazen pot op tafel. Het is bewezen dat je er dan minder van eet.” En al die verleidingen buiten de deur dan? Ook daar heeft Van Bodegom zo zijn trucjes voor. “Haal je onderweg vaak iets lekkers bij de bakker, neem dan eens met opzet een andere route. En zorg dat je voldoende hebt gegeten als je naar een feestje gaat. Dan krijg je minder aandrang om je meteen op een schaal met hapjes te storten.”

4

Laat wat ruimte over in je maag (Hara hachi bu)

Wanneer was de laatste keer dat je écht trek had? Grote kans dat dat niet zo vaak gebeurt. Terwijl het eigenlijk heel gezond is om één of twee keer per dag een rammelende maag te hebben. **Niet voor niets laten Japanners graag nog wat ruimte over. Hara hachi bu, noemen ze dat. Oftewel: eten tot je tachtig procent vol zit.** Door nét iets minder te eten dan je op kunt, dwing je je lijf de aanwezige energie zo efficiënt mogelijk te gebruiken. Simpel gezegd slijt/verouderd je lichaam zo minder snel. “Wat dat betreft hebben de Japanners goed gekeken naar sommige langlevende dieren, zoals de schildpad,” zegt arts en verouderingswetenschapper David van Bodegom van de Leyden Academy. Hij schreef verschillende boeken over gezond ouder worden. “Een schildpad is niet alleen traag

in zijn bewegingen, maar óók in zijn stofwisseling. Zo gaan zijn cellen langer mee. Dat principe kun je als mens enigszins nabootsen door lichte honger op te wekken.” In een studie uit 2018 bleek inderdaad dat proefpersonen die extreem weinig calorieën aten op die manier onder andere hun stofwisseling konden vertragen. Toch zou Van Bodegom zo'n hongerdieet niet aanraden. “Dat is op de lange duur voor bijna niemand vol te houden. Bovendien word je er hartstikke chagrijnig van. Wel is het voor de meeste mensen in Nederland gezond om wat minder te eten. Overgewicht is bijvoorbeeld een van de belangrijkste redenen voor het ontstaan van diabetes type 2, een ziekte waar inmiddels meer dan een miljoen Nederlanders aan lijden. Begin eens met wat kleinere porties en schrap de tussendoortjes. Een goede tip is ook om voor het avondeten een ontbijtbordje te gebruiken. Dan schep je vanzelf minder op.”

5

Pas op elkaar (Moai)

Moai zijn groepjes kinderen die al op de lagere school aan elkaar beloven om elkaar levenslang te steunen.

Sociaal, emotioneel en soms zelfs financieel.

Door de jaren letten ze op elkaar, schakelen ze bij (gezondheids)problemen hulp in en wisselen ze tips uit.

“Dat contact gaat verder dan we in Nederland gewend zijn,” zegt immunoloog Eric Claassen. “In een Moai is alles bespreekbaar. Dus ook als je aan paniekaanvallen lijdt of bloed in je ontlasting hebt. Bij ons zijn veel van dat soort onderwerpen nog altijd taboe.”

Leden van een Moai leven langer, blijkt uit onderzoek.

Bovendien zijn ze gelukkiger, omdat ze er nooit alleen voor staan, ze het gevoel hebben ergens bij te horen en niet gauw zullen vereenzamen.

“Het is fijn om te weten dat je een onvoorwaardelijke groep mensen om je heen hebt, op wie je altijd kunt terugvallen,” aldus Claassen.

“Bovendien stimuleren de leden elkaar om gezond te leven, bijvoorbeeld door samen te koken of oefeningen te doen. Zo helpen ze elkaar om zo lang mogelijk gezond en zelfstandig te blijven.”

7

Neem één stap tegelijk (Kaizen)

‘Een lange weg begint met één enkele stap’, luidt een Japanse wijsheid. **Japanners hebben er zelfs een woord voor: kaizen, de leer van de kleine stapjes.** Wil je meer groente eten en minder vlees? Begin dan met één schepje groente extra per dag en las wekelijks één vegetarische dag in. Minder snoepen? Laat het koekje bij de koffie dan liggen. Juist door het nemen van kleine stapjes, ervaar je snel een gevoel van succes en houd je

het nieuwe gedrag beter vol. “Realiseer je ook dat er niet één sleutel is voor gezond ouder worden,” zegt Eric Claassen. “Het zit hem echt in de combinatie van gezond eten, voldoende bewegen en mentaal welzijn. Als je veel stress in je leven hebt, kun je het effect daarvan niet ‘opheffen’ door extra te gaan sporten. Tot zover het slechte nieuws. De positieve boodschap is dat je dus wel degelijk je levensverwachting positief kunt beïnvloeden. Met één stapje tegelijk kom je uiteindelijk een heel eind.”

6

Neem kleine stapjes, dan ervaar je snel succes

Geef zin aan je leven (Ikigai)

Japanners zijn ervan overtuigd dat iedereen een passie of talent bezit, die zin geeft aan het bestaan. Ikigai noemen ze dat. Het woord

bestaat uit twee delen: Iki (leven) en Kai (waarde, effect). Als je weet wat je Ikigai is, geeft je dat een reden om ’s morgens je bed uit te komen. “Dat doel kan een baan zijn,” zegt Eric Claassen, “maar ook wat creatiefs doen. In elk geval iets wat je gelukkig maakt.”

Juist als je ouder wordt, is het belangrijk om Ikigai in je leven te houden, benadrukt hij. Dat onderschrijven wetenschappers ook. In 2017 verscheen een groot onderzoek hierover. Wat bleek? Het hebben van een betekenisvol doel heeft een positief effect op je gezondheid, en dan vooral op hoe gezond je je voelt.

Meer lezen?

- *Gezond naar de honderdvijftien* door Eric Claassen, Lisette de Jong en Heidi Klijsen € 19,99 (Prometheus).
- *Het geheim van de schildpad – Wat dieren ons leren over lang leven* door David van Bodegom € 19,99 (Atlas Contact).
- *10 jaar cadeau – Een nieuwe aanpak om langer gezond te leven* door David van Bodegom en Rudi Westendorp € 12,50 (Atlas Contact).