plants for health

Lekker lang gezond leven op basis van wetenschap

Wendy Walrabenstein, Carlijn Wagenaar, Michelle Bisschops, Pauline Kortbeek, Anna Kretova, Boke Dekker, Ysbrand van der Werf en Dirkjan van Schaardenburg

Inhoudsopgave

Inleiding	5
1. Gezond leven	10
2. Voeding	19
3. Bewegen	55
4. Ontspanning	95
5. Slaap	111
6. Alles in balans	133
7. Recepten	151
Toelichting	154
Ontbijt	155
Lunch	173
Dinner	203
Dessert	230
Bijgerechten	238
8. Weekmenu's	259
9. Onderbouwing	265

Inleiding

“Wat is er met me aan de hand?” vraagt Olav zich af terwijl hij op een ochtend uit bed stapt. Zeven weken geleden begon hij als deelnemer aan Plants for Joints, ons onderzoek naar het effect van leefstijl op reuma. Hij loopt de trap af en kijkt zijn vrouw verbaasd aan: “Ik heb bijna geen last meer!” Dat is een wereld van verschil met het “gieren van de pijn”, het niet kunnen aantrekken van je sokken en het niet kunnen werken. Het was echter geen gemakkelijke weg. Olav hield namelijk wel van een broodje frikandel. Op een bepaald moment appte hij zelfs de andere deelnemers uit zijn onderzoeksgroep: “Ik heb zo’n trek in vlees, ik zou mijn hond wel op de barbecue willen gooien!” Gelukkig bleef het bij een grapje. Sterker nog, Olav kreeg letterlijk de smaak te pakken, en wat hij ervoor terugkreeg was fenomenaal. En Olav was niet de enige. Ook Henny, een vrouw van in de zeventig met artrose, ging van pijnlijke knieën en pijnstillers naar het succesvol voltooien van de Nijmeegse Vierdaagse.

We weten hoe groot de impact van een chronische aandoening kan zijn. De pijn, stijfheid en vermoeidheid zijn niet alleen lichamelijk zwaar, maar kunnen ook gevoelens van frustratie, machteloosheid en verdriet oproepen. Het kan lijken alsof je lichaam je in de steek laat en je minder grip hebt op je eigen leven. Dat is een eenzaam en ontmoedigend gevoel. Toch is er hoop. Zelfs kleine stappen in leefstijl en voeding kunnen een groot verschil maken, zoals Olav en Henny laten zien.

Je zou denken dat zulke verhalen genoeg zouden zijn om artsen te overtuigen van de kracht van leefstijlveranderingen. Maar helaas, het bleek niet voldoende. Ze wilden harde cijfers zien. Dus gingen wij aan de slag en... we hebben geleverd!

Maar, laten wij onszelf eerst even voorstellen. Wij zijn Plants for Health, een groep gepassioneerde gezondheidsprofessionals die mensen helpt om langer gezond te blijven. Onze manier om dit te bereiken is door leefstijl in te zetten als medicijn en te ontdekken wat je zelf kunt doen. Wij zijn niet van de praatjes, we houden van poetsen, het moet werken en daarom doen wij ook zelf wetenschappelijk onderzoek.

Aan de ene kant hebben we Wendy, diëtist, die jarenlang in de financiële wereld werkte en een radicale ommezwaai maakte. Ze studeerde Voeding & Diëtetiek en promoveerde uiteindelijk op het onderzoek dat resulteerde in dit boek. En aan de andere kant hebben we Carlijn, arts-onderzoeker en atleet, die al tijdens haar studie gefrustreerd raakte door het feit dat de gezondheidszorg zich voornamelijk richt op het behandelen van symptomen in plaats van mensen gezond houden. Samen hebben wij met Dirkjan van Schaardenburg, hoogleraar reumatologie, diëtisten Pauline, Anna en Michelle, fysiotherapeut en holistische coach Boke en nog vele andere geweldige gezondheidsprofessionals het Plants for Joints onderzoek uitgevoerd.

En het bleek een schot in de roos. Het onderzoek liet zien dat het leefstijlprogramma, gebaseerd op plantaardige voeding, beweging, ontspanning en slaap, bijzonder effectief is voor mensen met reuma en artrose. De uitkomsten werden gepubliceerd in gerenommeerde internationale wetenschappelijke tijdschriften. Reumatologen, huisartsen en vooral heel veel mensen voor wie dit programma een goede behandeling kan zijn, lieten ons weten dat we dit programma aan iedereen moeten aanbieden. Dus dat hebben we gedaan. De organisatie die we daarvoor hebben opgericht heet 'Plants for Health', omdat deze leefstijl niet alleen gunstig is voor mensen met reuma en artrose, maar eigenlijk voor iedereen die de eigen gezondheid wil verbeteren.



Dit boek begon als een map ter ondersteuning van ons leefstijlprogramma, maar het liep helemaal uit de hand. Uiteindelijk is het Plants for Health boek een compleet handboek geworden. De ultieme 'how to', zodat je Plants for Health gewoon thuis kunt uitvoeren. Een simpel en praktisch boek, met uitleg over hoe je:

- gezond en plantaardig kunt eten,
- goed kunt bewegen,
- het gevoel van stress kunt verminderen en
- hoe je beter kunt slapen

En natuurlijk is alles evidence-based. In het boek vind je geen ingewikkelde wetenschappelijke taal, maar alles is wel op keiharde wetenschap gebaseerd. Hoe vaak zie je een zelfhulpboek op basis van onderzoek dat de auteurs zelf hebben uitgevoerd? We hebben er bewust voor gekozen om niet met

bronvermeldingen in de tekst te werken, gewoon om het lekker praktisch en leesbaar te houden. Wil je weten waarop wij onze adviezen in dit boek hebben gebaseerd? Dan vind je de belangrijkste bronnen achterin dit boek.

Dit boek geeft jou dé basis om met je leefstijl aan de slag te gaan. Het is voor iedereen: mensen die gezond zijn en gezond willen blijven, maar ook voor mensen met reuma, artrose, hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen. Het helpt om dit boek 'actief' te lezen. Maak notities in dit boek, in een apart schriftje of in een document op je computer. En we beginnen nu al met de eerste vraag: waarom?

Waarom wil je hiermee aan de slag? Waarom wil je je leefstijl verbeteren?

We weten dat de redenen uiteenlopend zijn. Sommige mensen zijn heel gezond en lezen dit boek omdat ze dat willen blijven. Anderen hebben een aandoening, vaak reuma of artrose, en kennen ons van het onderzoek Plants for Joints. Het kan ook zijn dat je arts of verpleegkundige dit boek heeft aanbevolen, omdat je een te hoge bloeddruk, diabetes type 2 of een te hoog cholesterol hebt. Maar het kan ook zijn dat je wat overgewicht hebt, misschien wat vage klachten. In al die gevallen kunnen we je geruststellen: dit boek gaat je helpen!

Wel is het belangrijk om helder te hebben wat je wilt bereiken. In de loop van het boek gaan we hier steeds op terugkomen. Probeer dus nu al voor jezelf concreet te maken wat jouw doel is. Bij voorkeur gaat je doel niet over het verbeteren van je bloedwaarden of het cijfertje op de weegschaal. Bedenk waarom je dat zou willen. Immers, zo'n cijfertje voel je niet. Pijn voel je wel. Ongemak voel je wel. Stijfheid voel je ook. En dat je je veters niet meer kunt strikken, ook dat voel je. Of wat te denken van spelen met je kleinkind? Allemaal doelen die gaan over beter leven. Welk doel brengt jou bij een beter leven?

Dit boek geeft je heel veel informatie, wij waarschuwen je alvast maar even! Als je gaat lezen komt er wellicht een moment waarop je het allemaal veel vindt en je je ook afvraagt hoe je dit allemaal in je leven geïntegreerd krijgt. Op zulke momenten is het goed te beseffen dat dit boek ook een naslagwerk is en dat het echt niet de bedoeling is dat je alles in één keer goed doet. Integendeel, wij hebben ook onze leefstijl stapje voor stapje verbeterd en nog steeds is er ruimte voor verbetering! Het helpt om tijdens het lezen gewoon eens wat te proberen. Een recept, een paar krachtoefeningen, een ontspanningsoefening, het maakt niet uit.

Voor de meeste mensen zijn bepaalde hoofdstukken ook pittiger dan andere. De culies onder ons vinden 'voeding' vaak leuk, terwijl de sportievelingen het liefst doorbladeren naar 'beweging'. Het leefstijlonderdeel waar je minder blij van wordt voelt dan al snel als 'veel'. Maak je ook daar niet al te veel zorgen over. Het is normaal dat je het ene leefstijlonderdeel leuker vindt dan het andere!

Dit boek bevat praktische aanbevelingen over voeding (hoofdstuk 2) met recepten en weekmenu's (hoofdstukken 7 en 8) en vertelt je vervolgens alles wat je moet weten om vandaag nog meer en vooral beter te bewegen (hoofdstuk 3). Verder in hoofdstuk 4 geen gezweef over rust en herstel, maar gewoon concrete tips over hoe je vandaag nog meer ontspanning in je leven kunt integreren. We geven je ook praktische adviezen over hoe je je slaap kunt verbeteren (hoofdstuk 5). We sluiten af met een hoofdstuk over hoe je dit allemaal qua gedrag klaar gaat spelen. Immers, leuk om alles te weten, maar het komt erop aan dit ook allemaal te doen! Hoe je dat doet leggen we uit in hoofdstuk 6 'Alles in balans'.

We beginnen in hoofdstuk 1 met een beetje context. Toch wat theorie. Tja, we blijven onderzoekers, de wetenschap is voor ons belangrijk. Dit hoofdstuk laat ook zien welke inzichten het fundament vormen onder ons programma. Je kunt dit hoofdstuk ook overslaan of later lezen. Wil je gewoon starten? Begin dan bij hoofdstuk 2. Zodra je vragen krijgt over 'het waarom', kun je altijd nog even terugkeren naar hoofdstuk 1 over 'Gezond leven'.

Wij zijn niet van 'het vingertje' en vertellen je niet wat je moet doen. We reiken je in dit boek heel veel aan en het is aan jou om er vervolgens een leefstijl van te bouwen die bij jou en jouw situatie past. We hebben hiermee al heel veel mensen kunnen helpen en wij hopen dat we jou er ook blij mee kunnen maken.

Dit boek is bedoeld om als naslagwerk te gebruiken, niet als medisch advies. De informatie is bedoeld om je te helpen weloverwogen keuzes te maken over je gezondheid, maar het vervangt geen medische behandelingen. Als je vragen hebt of gezondheidsklachten, raadpleeg dan altijd een arts.

Leefstijlprogramma
Het Plants for Health-boek helpt je een eerste stap te zetten naar een gezondere leefstijl. Voor sommige mensen is dit boek voldoende om aan de slag te gaan, maar voor de meesten werkt het beter om het samen te doen. Ons Plants for Health leefstijlprogramma geeft structuur, inspiratie en steun van anderen die hetzelfde pad bewandelen. Je leert hoe je voeding, beweging, ontspanning en slaap stap voor stap kunt verbeteren én volhouden, allemaal op basis van wetenschap. Meer weten of meedoen? Kijk op plants-for-health.nl/leefstijlprogramma.

HOOFDSTUK 1

Gezond leven

Dit hoofdstuk gaat in op 'het waarom' en de achtergrond. Het legt uit wat de relatie is tussen een gezonde leefstijl enerzijds en ziekte en veroudering anderzijds. Wij hebben gemerkt dat mensen steviger in het zadel komen als zij iets van deze achtergrond weten. Daarom dit hoofdstuk. Tegelijk is dit hoofdstuk niet noodzakelijk om gewoon lekker aan de slag te gaan. Je kunt dus ook dit hoofdstuk overslaan of op een later moment lezen.

Het leuke van werken met goede onderzoekers en hoogleraren is dat ze oprecht nieuwsgierig zijn en daadwerkelijk willen weten hoe het zit. Wij (Carlijn en Wendy) kunnen ons nog wel herinneren dat wij de grafiek van onze eerste resultaten van Plants for Joints bij mensen met reuma lieten zien aan een zaaltje vol met onderzoekers. Een van de hoogleraren was heel sceptisch voordat we begonnen. Hij had ons wel geholpen bij het schrijven van het onderzoeksprotocol, maar bleef hoofdschuddend zeggen dat hij vreesde dat we niets gingen vinden.

De grafiek stond op het scherm en de zaal was stil. De sceptische hoogleraar was de eerste die wat zei: 'Ik ben echt perplex. Dit had ook de grafiek kunnen zijn van een van de betere medicijnstudies van de afgelopen jaren'. Daarmee was de toon gezet. We presenteerden onze bevindingen aan allerlei artsen, onderzoekers, verpleegkundigen en andere gezondheidsprofessionals en kregen onverkort positieve feedback en iedereen trok dezelfde conclusie:

Dit moeten we beschikbaar maken voor iedereen.

Het is heel simpel, als er een medicijn gevonden zou worden dat dezelfde resultaten zou laten zien voor overgewicht, obesitas, reuma, artrose, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en beginnende dementie, dan zouden we het meest succesvolle farmaceutische bedrijf ter wereld hebben. En het goede nieuws is: geen bijwerkingen. Of toch wel: positieve bijwerkingen!

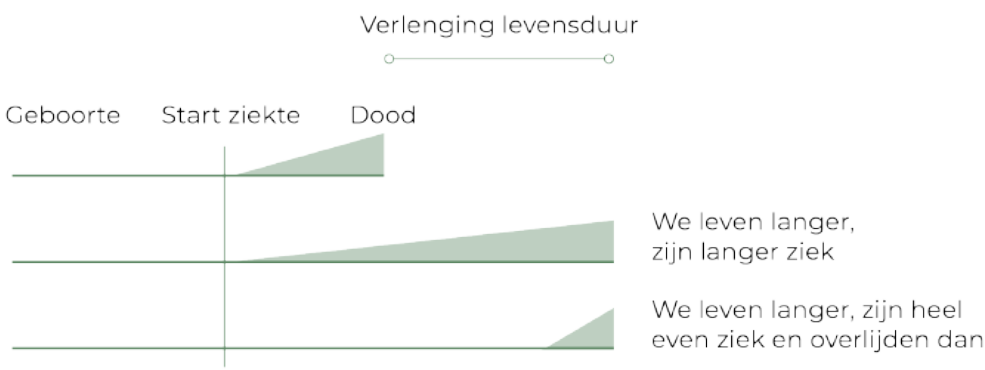
Een beetje leuk oud worden

In Nederland leven meer dan 10 miljoen mensen met één of meerdere chronische aandoeningen. Dat is dus meer dan de helft van de Nederlandse bevolking. En dat niet alleen: de gemiddelde levensverwachting zonder chronische ziekten is 46 jaar voor mannen en 41 jaar voor vrouwen. Dat betekent dat we gemiddeld klachten krijgen of ziek worden wanneer we ons halve leven nog voor ons hebben! En als mensen één aandoening krijgen, dan is het vaak zo dat ze best snel een tweede of derde aandoening krijgen.

Deze ziektes leiden niet alleen tot een vroegtijdige dood, sterker nog, dat valt wel mee, maar ze verminderen vooral onze kwaliteit van leven. En juist die kwaliteit van leven is zo belangrijk. Want hoewel onze levensverwachting nog steeds stijgt, brengen we veel van die jaren helaas niet in goede gezondheid door. Integendeel; veel mensen van 40 jaar en ouder brengen tientallen jaren door met één of meer chronische aandoeningen. Tientallen jaren!

Onze gezondheidszorg is zo goed, dat we tot op hoge leeftijd kunnen doorleven met onze ziektes, maar echt fijn is het natuurlijk niet. Want veel medicijnen die ons in de lucht houden, gaan natuurlijk wel gepaard met bijwerkingen. Kortom, we bestrijden symptomen en pakken de oorzaak niet aan. Ziek zijn gaat gepaard met pijn, zorgen, financiële lasten en het gebruik van een hele batterij aan pillen. Hoe fijn zijn die extra jaren nog, als je steunend en kreunend door het leven gaat? Wanneer je je dagelijks vermoeid en suf voelt, een drukkend gevoel op je borst hebt, niet kunt doen wat je wilt doen omdat je beperkt wordt door je lichaam en niet goed kunt bewegen door de pijn in je heupen en knieën?

Oud worden an sich is dus niet het ultieme doel. Wat we wel willen, is gezond oud worden en zo lang mogelijk onafhankelijk blijven. In de ideale situatie verlengen we dus niet alleen onze levensduur, maar vooral onze gezonde levensduur, waardoor we ons tot op hoge leeftijd fit en vitaal voelen. Dan kunnen we echt van het leven genieten en alles uit onze dagen halen.



Afbeelding aangepast van Hansen, et al. Trends in Cell Biology (2016).

Chronische en systemische laaggradige ontsteking

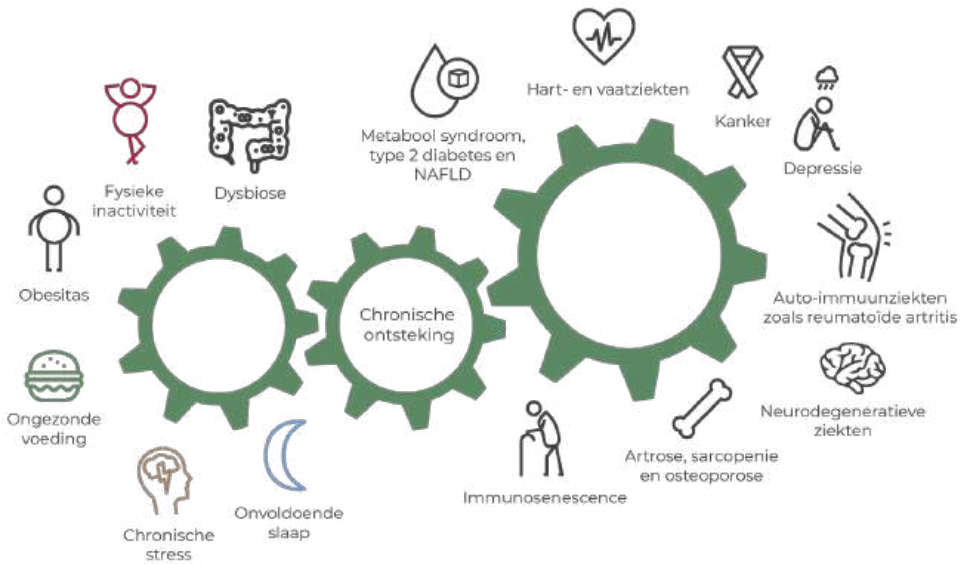
Maar hoe komt het eigenlijk dat we ziek worden en kunnen we dat terugdraaien? Het volgende stukje kan een beetje ingewikkeld zijn, maar het is wel de basis. We raden je aan om het rustig door te nemen. Voordeel is namelijk dat je hiermee op hoofdlijnen leert aan welke knoppen jij zelf kunt draaien om je gezondheid te verbeteren.

Eén van de belangrijkste oorzaken van veel voorkomende aandoeningen is chronische laaggradige inflammatie, oftewel chronische ontsteking. Ontsteking wordt gereguleerd door ons immuunsysteem. Het wordt geactiveerd als er problemen zijn in ons lichaam.

Dit gebeurt meestal in acute situaties, bijvoorbeeld wanneer we ziek worden of per ongeluk in onze vingers snijden. Je immuunsysteem komt dan snel en kort in actie om het gevaar zo snel mogelijk te bestrijden. Het zorgt dan voor een tijdelijke ontstekingsreactie, zodat de bacteriën, virussen of andere ongeregeldheden kunnen worden opgeruimd. Denk maar eens aan een ontstoken wondje. De plek rondom het wondje doet pijn en wordt warm, rood en gezwollen. Deze vorm van ontsteking is normaal en zelfs essentieel; zonder dit mechanisme zouden we niet lang overleven.

Bij chronische laaggradige ontsteking gebeurt er echter iets anders. Chronische ontsteking is een sluimerende vorm van ontsteking. De ontstekingsreactie is minder heftig (laaggradig), zit door het hele lichaam (systemisch) en is voor langere tijd aanwezig (chronisch). Het lichaam bevindt zich dan eigenlijk continu in een geïrriteerde staat. Hier voel je niets van, maar op den duur kan het erg schadelijk zijn.

Hoe dit werkt, wordt mooi weergegeven in het plaatje hierna, dat gebaseerd is op een prachtig wetenschappelijk artikel uit het prestigieuze tijdschrift Nature Medicine. Aan de linkerkant zie je verschillende oorzaken die de ontsteking kunnen aandrijven, zoals bijvoorbeeld te weinig lichaamsbeweging, overgewicht en obesitas (vooral te veel vet rondom de buik), stress en slechte slaap. Deze factoren kunnen zorgen voor dysbiose (een verstoorde darmflora) en dat drijft samen met de leefstijlfactoren de chronische ontsteking aan. Je ziet dat dan alles in beweging komt. Het drijft het risico aan op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker, depressie, verschillende auto-immuunziekten, waaronder reumatoïde artritis, neurodegeneratieve ziekten zoals dementie en de ziekte van Parkinson en ook botontkalking (osteoporose) en artrose. Tot slot stimuleert die chronische ontsteking ook de veroudering op celniveau (immunosenescence), versnelde veroudering dus. Hier hebben onderzoekers zelfs een speciaal woord voor gevonden: ‘inflammaging’, de combinatie van inflammation en aging, veroudering.



Afbeelding aangepast van Furman, et al. Nature (2019).

Gelukkig zijn veel van de factoren aan de linkerkant van het plaatje beïnvloedbaar. Zo weten we dat een gezond voedingspatroon met veel groente, fruit en peulvruchten de chronische ontsteking kan tegengaan. Ook weten we dat je producten die rijk zijn aan verzadigd vet en suiker beter zo veel mogelijk kunt vermijden; deze stimuleren juist het niveau van de chronische ontsteking. Tenslotte weten we dat we meer kunnen bewegen, meer kunnen ontspannen en beter kunnen leren slapen. Dit gaat allemaal niet vanzelf, gedrag verbeteren kost tijd en energie. Maar de boodschap is wel belangrijk en krachtig, want hoewel je dus helaas niet alle gezondheidsrisico's weg kunt nemen, heb je je gezondheid dus wel voor een deel in eigen hand!

Is het genetisch?

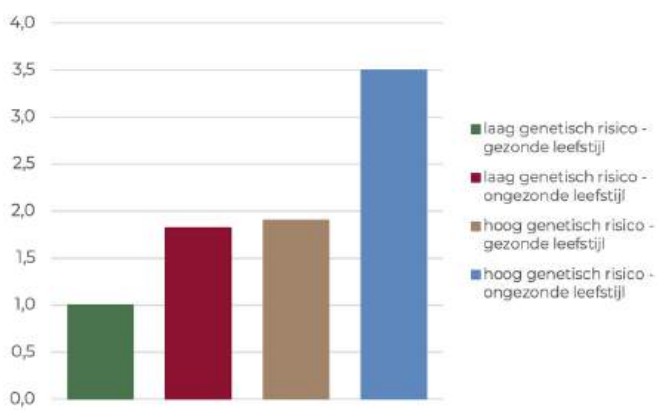
Veel mensen zijn dus ziek, meer dan de helft van de bevolking in Westerse landen. Maar wat mankeren we dan? Om dit inzichtelijk te maken wordt gekeken naar 'ziektelast', dat kijkt naar de impact van ziekte op ons leven. Hierbij wordt niet alleen gekeken naar 'verloren jaren', omdat we eerder dood gaan, maar ook naar jaren die niet optimaal waren, die gekenmerkt worden door beperkingen. In de top 10 staan natuurlijk kanker, hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen, mentale aandoeningen en neurologische aandoeningen zoals dementie en Parkinson. Het zijn allemaal aandoeningen die wetenschappelijk aangetoond samenhangen met voeding, beweging, ontspanning en slaap.

Maar er is natuurlijk ook een genetische factor. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat ongeveer een kwart van het risico op ziekte, dus 25% waarschijnlijk je genetische aanleg is.

Genetische factoren en leefstijlfactoren dragen dus beide bij aan het ontstaan van chronische ziekten. Voor de meeste chronische ziektes geldt echter dat genen een veel kleinere rol spelen dan vaak wordt gedacht. De rol van omgevingsfactoren is meestal vele malen groter. Een gezonde leefstijl kan chronische ziekten in veel gevallen voorkomen en behandelen.

En heb je wel een genetische aanleg? Dan is leefstijl voor jou waarschijnlijk nóg belangrijker. Heel concreet zie je dit in het plaatje, dat laat zien hoe genetische aanleg en leefstijl samen het risico op een hartinfarct kunnen verklaren. Je ziet dat mensen die een laag genetisch risico op hart- en vaatziekten en een gezonde leefstijl hebben, een laag risico hebben (groene balk). Als deze mensen met een laag genetisch risico ongezond leven, dan verdubbelt het risico op een hartinfarct bijna (rode balk). Vervolgens zie je dat mensen met een genetische aanleg en een gezonde leefstijl, wel een duidelijk verhoogd risico hebben (bruine balk), maar tot slot zie je dat ook hun risico op een infarct weer veel hoger wordt als zij een ongezonde leefstijl hebben (blauwe balk).

Een mooie metafoor luidt: je genen laden het pistool, maar je leefstijl vuurt de kogel af. Oftewel: dat je erfelijk belast bent, betekent niet dat je ook daadwerkelijk ziek hoeft te worden. Door voldoende te bewegen, goed te slapen, voldoende te ontspannen en gezond te eten, verlaag je je risico om ziek te worden aanzienlijk. Je hebt zelf dus meer invloed dan je misschien denkt.



Afbeelding gebaseerd op data van Khera, et al. New England Journal of Medicine (2016).

Werkt het?

Het korte antwoord is: 'Ja!' Het lange antwoord vind je in de bronnen achterin het boek. En dat zijn niet alleen artikelen van anderen, maar juist ook onze eigen publicaties over het onderzoek dat wij zelf hebben uitgevoerd. Inspiratie voor onze holistische leefstijlaanpak haalden wij onder andere uit de zogenaamde Blue Zones.

De Blue Zones zijn bijzondere plekken op aarde waar mensen opvallend langer en gezonder leven. De term 'Blue Zones' werd populair gemaakt door Dan Buettner, die als onderzoeksjournalist voor National Geographic deze regio's samen met onderzoekers in kaart bracht. In deze Blue Zones worden mensen vaak ouder dan 100 jaar en leven ze langer in goede gezondheid.

Er zijn vijf van deze zones ontdekt:

1. Ikaria (Griekenland): Een eiland in de Egeïsche Zee waar relatief weinig bewoners chronische ziekten hebben en opvallend veel mensen honderd jaar of ouder zijn.
2. Okinawa (Japan): Hier leven vooral vrouwen langer dan waar ook ter wereld. Hun voedingspatroon, rijk aan groenten en tofu, en hun sterke sociale netwerken spelen een grote rol.
3. Sardinië (Italië): Op dit eiland bevindt zich een bergachtig gebied met een hoog aantal mannelijke honderdjarigen. Een traditioneel voedingspatroon en dagelijks veel stappen op steile hellingen dragen bij aan hun lange levensduur.
4. Nicoya (Costa Rica): Bewoners hebben de laagste sterftecijfers op middelbare leeftijd in de wereld. Mogelijke verklaringen? Eenvoudige voeding en een sterk gevoel van familie en gemeenschap.
5. Loma Linda (Californië, VS): Een gemeenschap van Zevendedagsadventisten leeft hier tien jaar langer dan gemiddeld in de VS. Ze hebben een vegetarisch of vegan voedingspatroon en hechten veel waarde aan sabbatsrust en gemeenschapszin.

Onderzoekers zagen dat het lange en gezonde leven in deze Blue Zones weinig te maken had met 'goede genen'. Wel zagen de onderzoekers de volgende leefstijlkenmerken:

- Een overwegend plantaardig voedingspatroon op basis van veel onbewerkte en pure producten.
- Beweging door dagelijkse routines zoals wandelen, tuinieren en fysieke arbeid.
- Rust en herstel door tijd te nemen voor ontspanning en het vermijden van chronische stress, variërend van een middagdutje tot religieuze praktijken.

Plants for Health is gebaseerd op de wetenschappelijke consensus en natuurlijk op eigen onderzoek. Dit betekent dat wij logischerwijs aansluiten bij wat de belangrijkste grote instituten zeggen over leefstijl en gezondheid. Denk hierbij aan de Nederlandse Gezondheidsraad of vergelijkbare instituten in andere landen, de Wereldgezondheidsorganisatie of organisaties zoals het World Cancer Research Fund.

Bij Plants for Health maakten we op basis van die wetenschappelijke consensus, geïnspireerd door de Blue Zones en diverse andere onderzoeken, een holistisch leefstijlprogramma. Holistisch wil zeggen dat het naar het geheel kijkt en alle leefstijlfactoren omvat. Dit zie je ook in de Plants for Health Leefstijlbloem weergegeven:

- Voeding: eet (overwegend) plantaardig en onbewerkt.
- Bewegen: minimaal 150 minuten per week matig-intensief bewegen (bijvoorbeeld vijf keer per week 30 minuten in flink tempo wandelen) en 2 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.
- Ontspanning: dagelijks enkele momenten van echte ontspanning, bij voorkeur door een ademhalingsoefening, een ontspanningsoefening of een meditatie.
- Slaap: 7-9 uur per nacht kwalitatief goede slaap.
- Alles in balans: duurzame gedragsverandering, consistentie in plaats van perfectie en het continu blijven ontwikkelen van die gezondere leefstijl.

Je kunt een nulmeting doen en jezelf scoren op deze vijf factoren. Wat voor cijfer geef je jezelf? Waar zou je vooral aan willen werken?

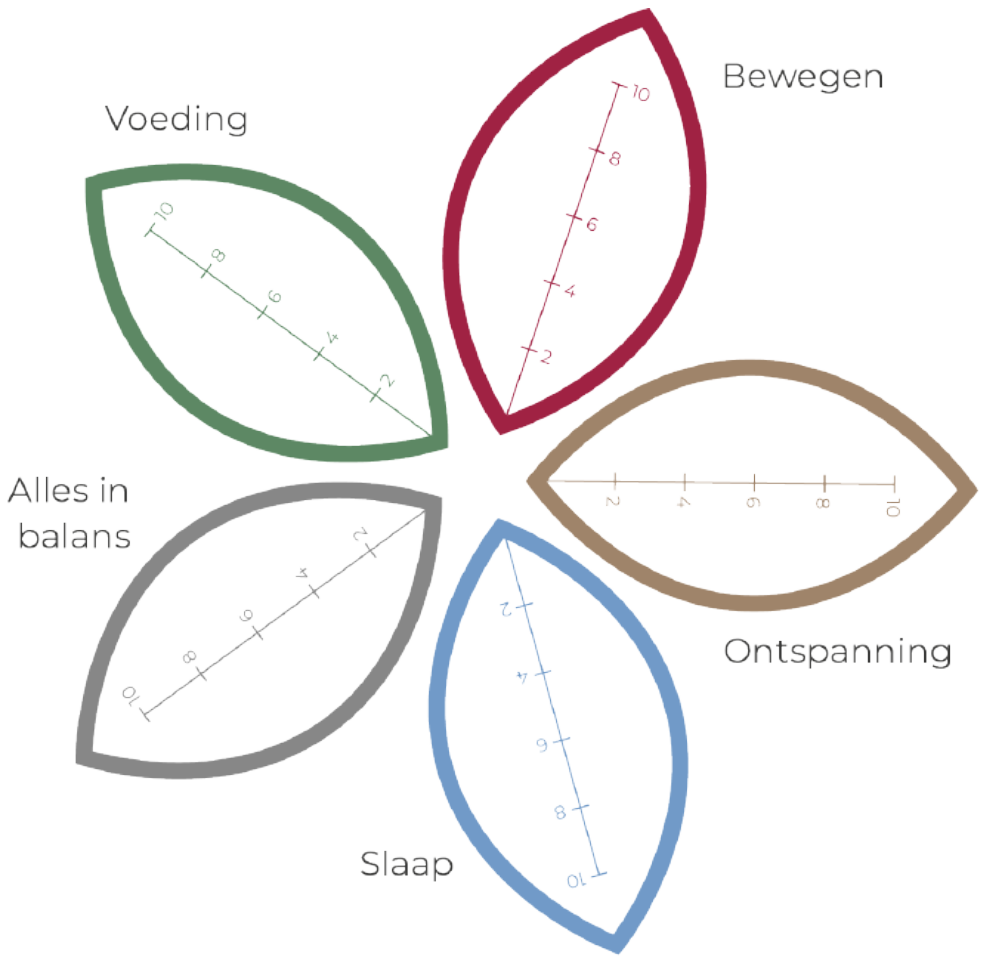
In de volgende hoofdstukken geven we je een leidraad voor hoe je deze gezonde leefstijl kunt ontwikkelen. Je krijgt adviezen over voeding, beweging, ontspanning en slaap en ook over hoe je duurzaam je gedrag gezonder kunt maken.

We gaan je dus geen ‘schemaatje’ geven. Wel wat weekmenu’s ter inspiratie. We gaan je ook niet vertellen wat goed of fout is, dat mag je lekker zelf uitzoeken (maar we helpen je wel bij het maken van je keuzes). Kortom wij zijn niet van het ‘moeten’. Het allerbelangrijkst is namelijk dat je jouw eigen gezonde leefstijl opbouwt, iets dat bij jou past, waar jij blij van wordt, dat je jaaaaren vol kunt houden.

Kortom, wij zijn er voor je, maar jij zit zelf aan het stuur!

Oh ja, en denk je nu: ‘Geweldig, fantastisch, ik gooi mijn leefstijl vandaag 100% om!’ Dan volgt hier alvast een eerste suggestie. Ga niet te snel. In ons onderzoek hebben we heel goed onderzocht wat de beste stappen zijn. Dit is geen dieetje of programmaatje dat we uit onze mouw hebben geschud, maar een levensveranderend proces dat wetenschappelijk getoetst is en waar je de rest van je leven plezier van gaat hebben.

En het volgende gaan wij nog heel vaak herhalen: streef niet naar perfectie, ga voor consistentie. Niemand heeft er wat aan als jij 2 maanden perfect onze adviezen volgt. We hebben er pas wat aan als we met z'n allen dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit de adviezen volgen. Liever altijd 80% dan 2 maanden 100%. Perfectie is onze vijand, consistentie onze vriend.





Scrambled tofu op toast

snel klaar | morgen ook lekker | eiwitrijk

Ken jij kala namak al? Dit Indiase, gerookte zout smaakt naar gekookt ei! Je kunt er een heerlijke tofu scramble mee maken. Je koopt kala namak bij de biologische winkel of toko.

Bereidingstijd: 15 minuten
Tools: broodrooster, koekenpan

Voor 2 personen
2 el olijfolie
1 gele of witte ui, fijngesneden
2 knoflooktenen, geperst
300 gr tofu, verkruimeld
½ tl kala namak
1 tl sambal oelek
½ tl kurkuma
½ tl paprikapoeder
een snufje peper
150 gr cherrytomaatjes, in vieren gesneden
100 gr spinazie
4 volkoren boterhammen, geroosterd
2 stengels bosui, fijngesneden

Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Bak de ui tot deze glazig ziet en voeg de knoflook toe.

Pers het vocht uit de tofu met een schone theedoek of keukenpapier. Verkruimel de tofu in de pan en voeg de kala namak, sambal oelek, kurkuma, paprikapoeder en peper toe.

Bak de tofu een paar minuten. Snijd de cherrytomaatjes in vieren en voeg ze toe aan de tofu. Voeg daarna de spinazie toe. Bak beide groenten een paar minuten mee.

Rooster ondertussen de volkoren boterhammen.

Serveer de scrambled tofu op het brood en garneer met de fijngesneden bosui.

Voeg eventueel meer peper, kala namak en kruiden toe naar smaak.

Tip: Garneer met wat edelgistvlokken en/of zeewierstrooisel voor een kazige en hartige smaak. Voeg eventueel kerriepoeder, gemalen komijnzaad en/of verse bieslook toe.