

Ziektes voorkomen met jezelf als medicijn

Je levensstijl veranderen kan ertoe leiden dat je langer en gezonder leeft. Volgens Reginald Deschepper is het zelfs aanstekelijk. ‘We moeten ons geloof in de zelfhelende kracht van ons lichaam herwinnen.’

VAN ONZE REDACTRICE VEERLE BEEL

BRUSSEL Gaat een Vlaming naar de huisarts, dan wil hij graag een voorschrift voor een medicijn – of een ziektebriefje. Symptoombestrijding heeft zijn nut, maar pakt de oorzaak niet aan. De levensstijlgeneeskunde gooit het over een andere boeg en de Bruggeling Reginald Deschepper, medisch antropoloog aan de VUB, is er een pleitbezorger van.

Met zijn boek *Je levensstijl als medicijn* hoopt hij meer mensen te overtuigen. Kernboodschap: we moeten ons geloof herwinnen in de zelfhelende kracht van ons - lichaam. Wie in zijn vinger snijdt, hoeft in feite niets te doen: de snee geneest vanzelf. Maar je moet niet in je vinger blijven snijden, want dan gaat het fout.

Klassieke geneeskunde

Het is geen pleidooi tegen de klassieke geneeskunde, beklemtoont Deschepper. ‘Ik zeg absoluut niet dat we geen geneeskunde nodig hebben. Als ik hier ter plekke een infarct krijg, heb ik een ambulance nodig die me naar het ziekenhuis brengt. Soms moet er chirurgie aan te pas komen en bij kanker is vaak chemotherapie nodig. Maar het beste is nog altijd om ziektes zo veel mogelijk te voorkomen. Ouder worden hoeft niet gepaard te gaan met het krijgen van chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten of zelfs dementie.’

Deschepper verwijst naar de grondlegger van de lifestylegeneeskunde, de Amerikaanse arts Dean Ornish, die een levensstijl-interventie voorstelde aan patiënten die op de lijst stonden voor een harttransplantatie.

‘Dat was een erg risicovolle groep. Hun hartspecialisten raadden het af, omdat deze patiënten vermoedelijk niet lang meer te leven hadden. Maar door radicaal gezonder te eten, meer te bewegen, sociale steun te zoeken en te mediteren bleek hun medische situatie ineens toch rooskleuriger. Het ging om een randomised clinical trial, met een controlegroep. Dezelfde aanpak leidde ook tot positieve resultaten bij mannen met prostaatkanker.’

‘Diabetes type 2, of zogenaamde ouderdomsdiabetes, kan zelfs worden omgekeerd met een levensstijl-interventie.’

Jennen en plagen

Wat weerhoudt ons? Deschepper: ‘Je kunt vele jaren ongezond leven, voor je daar ziek van wordt. In de Chinese geneeskunde zegt men: je kunt je gezondheid jarenlang jennen zonder iets te voelen. Daarna zal je gezondheid, als je die slecht

behandeld hebt, jou plagen met allerlei kwalen.'

Hij haast zich om eraan toe te voegen dat wie ziek wordt, zich niet schuldig hoeft te voelen. 'Het ontstaan van een ziekte is een complex gegeven, dat ook te maken heeft met je genen en met de omgeving waarin je leeft. Niet alles is te voorkomen, zeker niet. Maar door een gezonde levensstijl, in al zijn aspecten, kan je de expressie van sommige genen wel veranderen. Er zijn genen die kunnen aan- en uitgeschakeld worden, waardoor je kans op een ziekte vermindert of de uitbraak wordt uitgesteld. Dat geldt niet voor alles en iedereen, maar wel voor veel, dus waarom zou je het risico nemen?'

Te veel stress

Zelf begint Deschepper zijn dag met tien minuten yoga en tien minuten meditatie. Het is een remedie tegen de stress van alledag, die ons opjaagt en ziek maakt: 'Wie veel stress ervaart, krijgt kortere telomeren. Dat zijn kapjes aan het uiteinde van chromosomen, die korter worden naarmate we verouderen. Als men stress ervaart, verkorten die telomeren ook. Hoe meer stress, hoe groter de kans dat we minder lang leven. Tot hier het slechte nieuws.'

Het goede nieuws: 'Door heel eenvoudige zaken als wandelen en mediteren kan men die telomeren weer verlengen. Dat is wel heel bijzonder. Het betekent dat je cellen verjongen door meditatie, terwijl je toch zelf ouder wordt. We moeten de maastroom in ons hoofd even laten stilvallen, zodat onze hersenen en ons lichaam zich kunnen herpakken.'

Blauwe zones

Wereldwijd kijken veel experts naar de Blue Zones: zes gebieden op meerdere continenten, waaronder Sardinië, waar veel mensen honderd jaar zijn geworden.

Deschepper: 'De vraag is of we hun levensstijl kunnen kopiëren. In de Verenigde Staten heeft Dan Buettner zo'n experiment opgezet in een woonwijk met veel hart- en vaataandoeningen. De wegen werden er aangepast, zodat mensen meer konden fietsen en stappen, in plaats van autorijden. Scholen en winkels werden aangespoord om snoep en suiker te bannen en gezonde snacks naar voren te schuiven. Inwoners werden aangemoedigd hun levensstijl te veranderen. Dat alles bleek wel degelijk een impact te hebben op de gezondheid, en de waarde van de huizen steeg omdat de buurt aantrekkelijker werd.'

Kan je in zo'n project iedereen meekrijgen of toch weer alleen de happy few? 'Wel, in het begin deed slechts 30 à 40 procent van de bevolking mee. Maar het werkte aanstekelijk: anderen zeiden, tiens, ik wil dat ook weleens proberen. Dat is wat we in Vlaanderen stilaan zien gebeuren: almaar meer mensen zeggen dat ze minder vlees zullen eten of met de fiets naar het werk gaan, omdat hun kinderen, hun ouders of hun vrienden dat ook doen.'

Reginald Deschepper, Je levensstijl als medicijn, Lannoo.

Het tweede LifeMe (Lifestyle as Medicin)-congres vindt plaats op zaterdag 16 november (VUB).

