



Een gezonde levensstijl voor een gezond brein

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING	4
Welk soort lichaamsbeweging?	
Waarom is het goed voor de hersenen?	
GEZONDE VOEDING	6
Wat is het MIND-DASH-dieet?	
Waarom is het goed voor de hersenen?	
Wat houdt het dieet in?	
Zijn er nog andere voedingsadviezen?	
ROOK NIET	11
Waarom is stoppen met roken gunstig?	
VOLDOENDE SLAAP	12
Aantal uren?	
Kwaliteit?	
Waarom is slaap belangrijk voor de hersenen?	
SOCIALE CONTACTEN, INTERESSES EN HOBBY'S, EMOTIONEEL EN SPIRITUEEL WELZIJN	14

U wordt gevolgd op de geheugenkliniek, de beroerteraadpleging of een andere raadpleging. U vraagt zich af wat u zelf kunt doen om uw geheugen, cognitief functioneren (taal, aandacht, oriëntatie, redeneren ...) en uw hersenen zo fit mogelijk te houden? U kunt inderdaad zelf actie ondernemen.

In deze brochure bespreken we bondig enkele principes voor een gezonde levensstijl die wetenschappelijk goed onderbouwd zijn.

VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING



Advies: minstens 5x/week
een half uur lichaamsbeweging
in de aërobe zone.

WELK SOORT LICHAAMSBEWEGING?



Activiteit in de aërobe zone betekent dat het hartritme versnelt tot ongeveer 120-140 slagen/minuut en dat u lichtjes bezweet bent maar toch nog kan praten als u dat zou willen. Voorbeelden zijn: goed doorstappen, een lichte helling opfietsen ...



Dat advies geldt uiteraard enkel voor zover uw fysieke toestand het toelaat: andere aandoeningen kunnen de fysieke activiteiten in de weg staan, bijvoorbeeld gewrichtspijn, hartproblemen, spierzwakte of evenwichtsmoeilijkheden. Maar zelfs dan is het nuttig om te zoeken hoe u het advies kunt benaderen binnen de perken van uw fysieke conditie en na overleg met uw arts.

WAAROM IS HET GOED VOOR DE HERSENEN?

Lichaamsactiviteit werkt positief voor de hersenen op verschillende manieren:

- ✓ Het heeft een rechtstreeks effect op de functie en structuur van de hersenen via chemische stoffen die positief werken.
- ✓ Lichaamsactiviteit heeft ook een positief effect op gemoed en stemming en het verbetert het dag-nachtritme.
- ✓ Het heeft ook een gunstig effect op het lichaamsgewicht, het bloedcholesterol en het suikermetabolisme en helpt hoge bloeddruk voorkomen.

GEZONDE VOEDING



Advies: een gezond voedingspatroon is van belang. Het MIND-DASH-dieet vormt daarbij een goede leidraad.

WAT IS HET MIND-DASH-DIEET?

De afkorting staat voor *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay* (Middellandse Zee-DASH-interventie voor neurodegeneratieve vertraging). DASH staat voor *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (dieetmaatregelen om hypertensie te stoppen).

MIND-DASH combineert dus een mediterraan dieet met voedingsmaatregelen die de bloeddruk verbeteren.



WAAROM IS HET GOED VOOR DE HERSENEN?

Het MIND-DASH dieet beschrijft een voedingspatroon. Het gunstig effect is niet terug te brengen tot één bepaald ingrediënt, maar het voedingspatroon als geheel oefent een positief effect uit. Dat effect komt tot stand via verschillende werkingsmechanismen, waarvan dit er enkele zijn:

- Hoge bloeddruk is een van de voornaamste bedreigingen voor hart- en bloedvaten. Een gezond hart en gezonde bloedvaten helpen het risico op dementie verminderen.
- Sommige ingrediënten van het MIND-DASH-voedingspatroon bevatten stoffen die een gunstig effect hebben op het zenuwstelsel, onder andere flavonoïden en foliumzuur in bladgroenten, omega 3-vetzuren in vis en olijfolie, en anthocyaan en resveratrol in wijn.

WAT HOUDT HET DIEET IN?

Op basis van 15 items kunt u een score berekenen.

Voor elk van de onderstaande items krijgt u één punt als u beantwoordt aan de richtlijn.

		Score (0 of 1)	
1.	Minstens zesmaal per week blad-groente (salade, spinazie, gekookte bladgroenten zoals boeren- of savooikool, zeekool ...).		
2.	Minstens eenmaal per dag ook een andere groente .		
3.	Minstens vijfmaal per week 15 g (zo'n 85 kcal) ongezouten noten (cashewnoten, hazelnoten, pinda-noten, okkernoten ...).		
4.	Minstens tweemaal per week bessen (frambozen, aardbeien, bosbessen, blauwe bessen ...).		
5.	Minstens drie maal per week bonen (alle soorten bonen , linzen, sojabonen).		
6.	Minstens drie maal per dag volko-rengranen (onder meer volkoren-brood, bruine rijst, volkorenpasta).		
7.	Minstens eenmaal per week vis (niet-gefrituurd).		

8.	Minstens twee maal per week kip of gevogelte (niet-gefrituurd).		
9.	Olijfolie , als je voornaamste olie om te koken.		
10.	Eén glas wijn per dag (in het bijzonder rode wijn) en niet meer.		

De volgende voedingsgroepen zijn de minder gezonde, we geven dan ook meteen aan hoeveel je er het best maximaal van eet:

11.	Minder dan viermaal per week rood vlees en afgeleiden.	 < 4 x week	
12.	Minder dan eenmaal per dag boter en margarine .	 < 1 x dag	
13.	Minder dan eenmaal per week kaas .	 < 1 x week	
14.	Minder dan vijfmaal per week patisserie of snoep .	 < 5 x week	
15.	Minder dan eenmaal per week gefrituurd eten of fastfood	 < 1 x week	
Mijn score:			/15

Hoeveel scoort u het best?

Het verband tussen de MIND-DASH-score op de kans op cognitieve achteruitgang is volgens de beschikbare gegevens lineair. Dat betekent: hoe hoger de score, hoe lager de kans op cognitieve achteruitgang.

Er is al een verbetering vastgesteld vanaf een score van 7/15 ten opzichte van een score lager dan 7/15. Het verschil wordt duidelijker bij een score van 9/15 of hoger.

ZIJN ER NOG ANDERE VOEDINGSADVIEZEN?

Voedingsadviezen zoals het MIND-DASH-dieet zijn gebaseerd op uitgebreid onderzoek. In grote lijnen komt het MIND-DASH-dieet ook goed overeen met andere wetenschappelijke voedingsadviezen voor een gezond brein. Er zijn uiteraard ook lichte verschillen tussen wetenschappelijke voedingsadviezen. Hieronder vermelden we enkele **bijkomende adviezen** die behoren tot de richtlijnen voor preventie van hart- en vaatziekten. Die adviezen zijn nuanceringen, aanpassingen of toevoegingen ten opzichte van sommige adviezen van het MIND-DASH-dieet.

- 1 Eet meer dan 2-3 porties fruit/dag (> 200 g/dag).
- 2 Eet meer dan 2-3 porties groenten/dag (> 200 g/dag).
- 3 Eet u vis, kies dan bij voorkeur een vette vissoort (bijvoorbeeld zalm, haring ...).
- 4 Beperk alcoholgebruik tot maximaal 100 g/week. Als u bier, wijn, of sterke drank uit een daarvoor bestemd glas drinkt, krijgt u ongeveer 10 g alcohol binnen per glas. 100 g/week stemt dus overeen met 10 standaardglazen per week.
- 5 Beperk zoutinname tot maximaal 5 g/dag (dat is 2,5 theelepel zout).
- 6 Beperk suikerinname, zoals in frisdranken (vermijd ook lightdranken!).
- 7 Beperk rood vlees tot maximaal 350-500 g/week.
- 8 Vermijd bewerkt vlees zoals charcuterie of hamburgers.

Anderzijds komen sommige regels van het MIND-DASH-dieet niet voor in andere richtlijnen, bijvoorbeeld het advies om kip of gevogelte te eten. Ook kan het zijn dat u van uw arts specifieke richtlijnen krijgt die verschillen van bovenvermelde adviezen. Bijvoorbeeld bij osteoporose kunt u als advies krijgen om toch voldoende calciumhoudende producten zoals kaas in te nemen.

ROOK NIET



Advies: rook niet of, als u rookt, stop met roken.

WAAROM IS STOPPEN MET ROKEN GUNSTIG?

Bent u een roker? Als u stopt met roken, dan is **na één jaar** uw kans op een beroerte al behoorlijk verminderd. **Na vijf jaar** is die kans net zo klein alsof u nooit zou gerookt hebben, althans voor wie minder dan 20 sigaretten per dag rookte. Voor wie meer rookte en stopt, is de kans op een beroerte 5 jaar na de stop ook sterk verminderd, maar blijft het wel het dubbele van wie nooit gerookt heeft. Dus het loont echt wel de moeite om er komaf mee te maken, hoe moeilijk dat ook is.

Stoppen met roken heeft zo'n positief effect omdat roken niet enkel de kans op **aderverkalking** (atheromatose) sterk verhoogt maar ook de **stollingsneiging van het bloed** verhoogt. En dat laatste effect is volledig omkeerbaar door te stoppen met roken!

VOLDOENDE SLAAP



Advies: slaap voldoende. Het aantal uren slaap en de slaapkwaliteit zijn erg belangrijk voor de hersenen.

AANTAL UREN?

Nagenoeg iedereen heeft 7 tot 8 uur slaap nodig. Het aantal uren benodigde slaap vermindert wel gemiddeld met de leeftijd.

KWALITEIT?

De slaapkwaliteit is onder andere afhankelijk van de hoeveelheid lichaamsbeweging tijdens de dag, het lichaamsgewicht en ook van de geneesmiddelen die u neemt.



In sommige gevallen is een slaaponderzoek nodig. Dat kan afwijkingen aan het licht brengen waarvan het belangrijk is ze te behandelen, bijvoorbeeld een obstructief slaapapneusyndroom ('ademstops' tijdens het slapen) of daling van de zuurstofsaturatie bij patiënten met chronisch obstructief longlijden.

WAAROM IS SLAAP BELANGRIJK VOOR DE HERSENEN?

Tijdens de slaap zijn er verschillende cycli en fases. Onder andere de 'slow wave sleep'-fase (SWS) is van kritiek belang voor de consolidatie (vastleggen) van het geheugen. Dat gebeurt door een proces van 're-instantiatie' in de hippocampus: de film van wat je hebt aangeleerd of meegemaakt speelt zich dan als het ware opnieuw af. In de SWS-fase worden ook bepaalde stoffen weggewassen uit de hersenen via het zogenaamde glymfatisch stelsel. Een van de stoffen die zo wordt weggewassen is A β 42, een stof die volgens velen een centrale rol speelt bij het ontstaan van de ziekte van Alzheimer.

SOCIALE CONTACTEN, INTERESSES EN HOBBY'S, EMOTIONEEL EN SPIRITUEEL WELZIJN



Naast de heel concrete adviezen omtrent beweging, voeding en slaap geldt het algemeen advies dat het belangrijk is om sociaal en intellectueel actief te blijven. Blijf, in functie van uw mogelijkheden en beperkingen, doen wat u graag doet en wat u ook interessant en boeiend vond vóór de diagnose van de neurologische aandoening.

NOTITIES

© april 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de geheugenkliniek en de dienst neurologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701494.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

