

Just One Thing

Michael Mosley

*Just
One
Thing*

Hoe een simpele verandering je leven kan verbeteren

Vertaald door Jonas de Vries



ISBN 978-90-492-0401-3

ISBN 978-94-023-2380-1 (e-book)

ISBN 978-90-528-6740-3 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Just One Thing*

Vertaling: Jonas de Vries

Omslagbeeld- en ontwerp: Ingrid Bockting

Auteursfoto: © Caroline Andersson Renaud

Illustraties binnenwerk: © Lindsey Spinks

Zetwerk: Pier Post

© Parenting Matters Ltd 2022.

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INLEIDING

Hoewel ik als arts ben opgeleid, ben ik een groot deel van mijn lange, leuke loopbaan werkzaam geweest als wetenschapsjournalist en tv-presentator. In die hoedanigheid heb ik een groot aantal verschillende onderwerpen mogen behandelen. De laatste paar jaar heb ik me vooral beziggehouden met de wetenschap achter de vele gezondheidsclaims die onze kant op worden geslingerd. En met die claims persoonlijk op de proef stellen, natuurlijk.

Ik heb dus al aardig wat idiote dingen gedaan in mijn leven, zoals mezelf laten injecteren met parasieten, mezelf laten leegzuigen door bloedzuigers, mijn gezicht laten injecteren met mijn eigen bloed en een piepkleine camera inslikken om de werking van mijn spijsverteringskanaal te onderzoeken. Maar toen ik in 2012 ontdekte dat ik leed aan diabetes type 2, wilde ik pas echt het fijne weten over onze mentale en lichamelijke gezondheid.

Die ontdekking leidde uiteindelijk tot het tv-programma *Eat, Fast and Live Longer*, waarin ik op onderzoek over de voordelen van intermitterend fasting (IM, oftewel periodiek vasten) stuitte. In een tijdsbestek van acht weken raakte ik 9 kilo aan lichaamsgewicht kwijt dankzij een vorm van IM die ik het 5:2-dieet ben gaan noemen. Op die manier kreeg ik – zonder medicatie – mijn bloedglucosespiegel weer onder controle, en dat leidde er weer toe dat ik (samen met Mimi Spencer) *Het vastendieet* schreef, dat sindsdien een internationale bestseller is geworden, en nog andere boeken (vaak samen met mijn vrouw Clare, huisarts en succesvol kookboekenschrijfster), over allerlei onderwerpen, van afvallen tot beter slapen en van sporten tot het verbeteren van je darmflora.

In 2021, gedurende de covidpandemie en de lockdowns, besloot ik iets heel anders te doen: een podcast maken. Dat deed ik voor BBC Sounds en Radio 4, en als titel kozen we *Just One Thing*. Het was geen sinecure om tijdens de lockdown een thuisstudio in te richten, maar zoals ik zal aantonen, is nieuwe dingen uitproberen goed voor je hersenen (zie blz. 178), en vooral voor ouder wordende hersenen zoals die van mij. Bovendien was het gewoon erg leuk!

De gedachte achter de podcast is simpel: elke vijftien minuten durende aflevering behandel ik één ding dat je kunt doen om gezonder te worden. De reeks (die nog altijd loopt) zit tjokvol gekke, grappige en soms zelfs bizarre feitjes en biedt me de kans om eminente – en vaak erg onderhoudende – wetenschappers te interviewen. In elke aflevering weten we een dappere vrijwilliger te vinden om dat wat we hebben behandeld zelf uit te proberen, en natuurlijk probeer ik ook het een en ander zelf. (Als je een van de eerste afleveringen beluistert, zul je me onder andere horen kermen onder een ijskoude douche. Zie blz. 24 voor meer informatie over de wetenschap achter koudwaterbaden.)

Ik heb het geluk een uiterst talentvol team om me heen te hebben dat me geholpen heeft de podcast van de grond te krijgen en populair te maken. Een grote kracht van *Just One Thing* is de eenvoud, en dat is volgens mij ook precies een uiterst effectieve methode om goede intenties om te zetten in vaste gewoonten.

De meeste mensen zijn zich immers bewust van het belang van een gezond gewicht, een goed eetpatroon, regelmatig bewegen, stressreductie en voldoende slaap. Wat houdt ons dan tegen? Om te beginnen worden we dag in dag uit overspoeld met vage en vaak tegenstrijdige adviezen in kranten en op tv en sociale media: drink koffie, drink geen koffie, eet minder vet, eet meer vet, zoek de zon op, smeer jezelf in met zonnebrandcrème, sport rustig, sport intensief... Wie moeten we nou geloven?

Dan is er nog het probleem van hoe je goede adviezen in de praktijk moet brengen, en hoe je goede gewoonten kunt volhouden. Velen nemen zich bij de jaarwisseling voor om een gezonder en actiever leven te leiden, maar binnen een paar weken zijn we alweer teruggevallen op oude patronen. Dat komt volgens mij niet doordat we inherent lui zijn of geen wilskracht hebben, maar doordat we geen omgeving hebben gecreëerd waarin een nieuwe, gezonde gewoonte kan blijven plakken. Als je echt veranderingen wilt doorvoeren, zijn er tien – wetenschappelijk onderbouwde – regels die ik zelf erg nuttig heb gevonden:

1. Houd het simpel. De denkwijze achter *Just One Thing* is dat je je leven niet helemaal hoeft om te gooien. We behandelen dingen die je makkelijk in je vaste routine kunt opnemen. Kleine veranderingen kunnen toch een aanzienlijke verbetering betekenen voor je stemming, slaappatroon, cognitieve vermogens en weerstand.

2. Wees realistisch. Hoewel ik zal proberen om je enthousiast te maken over de voordelen van veel kleine veranderingen, moet je vooral beginnen met wat je denkt dat je aankunt. Begin klein en bouw het langzaam uit. Want dat is het grote voordeel van deze aanpak. Later kun je altijd nog meer veranderingen doorvoeren.

3. Creëer een trigger. De kans dat je iets gaat doen wordt een stuk groter als je datgene koppelt aan een activiteit die je nu ook al doet. Zoals je in het volgende hoofdstuk zult lezen, doe ik mijn weerstandsoefeningen meteen na het opstaan, want als ik dat niet doe, doe ik ze helemaal niet. Ik gebruik de activiteit 'opstaan' (die ik toch al elke dag doe) als trigger om die oefeningen te doen. Of gebruik de trigger 'avondeten' om een groot glas water te drinken, zodat je je dagelijkse dosis water binnenkrijgt (zie blz. 58 voor de vele voordelen daarvan), of leg een dagboek en pen op je nachtkastje als trigger/herinnering om op te schrijven waar je dankbaar voor bent (zie blz. 196 voor de voordelen van je zegeningen tellen). Ik oefen tijdens het tandenpoetsen met op één been staan om mijn evenwicht te verbeteren (zie blz. 70), omdat ik weet dat ik nooit yogalessen zal nemen, maar wel twee keer per dag mijn tanden poets – dat laatste als trigger gebruiken leek me dus logischer. Tijdens het lezen van dit boek zul je nog veel meer triggers tegenkomen.

4. Weet waarom je iets doet. Ik ben ervan overtuigd dat de kans een stuk groter is dat je iets ook echt volhoudt als je werkelijk begrijpt wat de voordelen zijn, en als je jezelf aan die voordelen kunt herinneren als je het even moeilijk hebt. Dat is ook de reden dat er veel interviews met toonaangevende wetenschappers in dit boek staan, evenals verwij-

zingen naar wetenschappelijke onderzoeken die makkelijk op internet te vinden zijn. Ik hoop dat je ervan overtuigd raakt dat al die kleine veranderingen de moeite waard zijn. Bovendien wil ik dat je ze aan je eigen situatie aanpast.

5. Houd het ten minste één maand vol. Er is een breed gedragen gedachte dat je jezelf in 21 dagen een nieuwe gewoonte kunt aanleren. Dit is bijna zeker niet waar. Uit een onderzoek gepubliceerd in het *European Journal of Social Psychology* bleek dat het tussen de 18 en 254 dagen duurt voor een nieuwe gewoonte om post te vatten, dus hou vol!

6. Probeer slechte gewoonten te vervangen door goede. Veel slechte gewoonten zijn ingesleten en lastig los te wrikken. Wat je kunt proberen, is ze vervangen door goede gewoonten. Dit kost wel tijd en het nodige doorzettingsvermogen.

7. Probeer de verandering dagelijks in praktijk te brengen. Een nieuwe gewoonte ontwikkelen heeft vooral te maken met consistentie en frequentie. Hoewel het belangrijk is om te weten waarom je iets doet, is het nog belangrijker om het daadwerkelijk te doen en het regelmatig te doen. Veel veranderingen in dit boek kun je dagelijks doen en soms zelfs vaker op één dag. Ik heb geprobeerd ze kort te houden, want hoe korter iets duurt, hoe groter de kans dat je het blijft doen.

8. Betrek een vriend of je partner erbij. Een van de voornaamste redenen dat mensen gebruikmaken van de diensten van een personal trainer is dat ze denken dat ze iemand nodig hebben om hen achter de vordden te zitten – niet omdat ze niet weten wat ze moeten doen. Iets samen doen met een vriend of je partner geeft je niet alleen meer verantwoordelijkheidsgevoel, maar het maakt het ook leuker. Clare en ik doen een hoop dingen samen, zoals onze ochtendoefeningen en voedsel fermenteren (zie blz. 66), omdat we allebei geïnteresseerd zijn in gezond leven en omdat het ons gemotiveerd houdt. Een goede reden om een hond te nemen (ook iets

wat eigenlijk op deze lijst zou moeten staan), naast het kameraadschap, is dat hondeneigenaren veel vaker wandelen. Sterker nog, uit een Brits onderzoek onder bijna zevenhonderd mensen, een mix van hondeneigenaren en niet-hondeneigenaren, bleek dat de groep mét hond een vier keer zo grote kans had om de wekelijks aanbevolen hoeveelheid gematigd intensieve lichaamsbeweging van honderdvijftig minuten te halen (zie blz. 46). We hebben zelf een spaniël genaamd Tari, die al meer dan tien jaar oud is, maar nog steeds staat te kwispelen als ze denkt dat we naar buiten gaan. Dat is voor mij weer een sterke prikkel om het ook daadwerkelijk te doen.

9. Wees lief voor jezelf. Als je iets gevonden hebt wat je wilt gaan doen, maar wat je moeilijk vindt om vol te houden, dan is het misschien niet iets voor jou. Neem het jezelf niet kwalijk. Accepteer dat dit misschien niet het juiste moment is om de verandering door te voeren. Lees dit boek en kijk of er nog iets anders in staat wat je kunt toepassen.

10. Houd een verslag bij. Zoals ik al heb gezegd, hou ik van experimenteren, wat betekent dat ik ook veranderingen in mezelf vastleg. Schrijf een paar indicaties van je gezondheid op, zoals je gewicht, buikomvang, hartslag, bloeddruk (bloeddrukmeters zijn via internet verkrijgbaar) en bloedglucosespiegel (idem), en ga meten! Misschien is het handig een activiteitentracker aan te schaffen. Door je vorderingen op te schrijven zie je in één oogopslag of je vooruitgang boekt.

Samengevat: dit boek bevat allerlei snelle, simpele en wetenschappelijk onderbouwde methoden om je gezondheid en welzijn blijvend te veranderen. Niemand verwacht dat je alles in dit boek of zelfs meer dan één methode gaat toepassen. Kies gewoon wat bij jou past. Het voordeel van bescheiden, haalbare doelen is dat je gaat denken: kijk, dat lukt me in ieder geval wél, waarna je meer van de activiteiten zult genieten en ze blijft doen.

Doe je eigen ding

Ik ben zo overtuigd van de voordelen van de activiteiten die in dit boek beschreven staan dat vele ervan inmiddels onderdeel zijn geworden van mijn dagelijkse routine. Ik heb ervoor gekozen mijn favoriete dertig activiteiten over een doodnormale dag uit te smeren, zodat je een idee krijgt van hoe je ze in je eigen leven kunt toepassen. De keuze is groot en natuurlijk verwacht ik niet dat je ze allemaal in één keer uitprobeert! Maar ik hoop wel dat je er met een of twee begint, om vervolgens gemotiveerd te raken door de merkbare resultaten.

Voor sommige activiteiten is de timing belangrijk. Een wandeling biedt extra voordelen als je die in het vroege ochtendlicht doet, koffie kun je het best drinken een paar uur nadat je bent opgestaan, je produceert meer vitamine D als je rond het middaguur naar buiten gaat en een warm bad werkt het best als onderdeel van je ontspanningsroutine in de avond. Maar de rest? Wissel lekker af. Sterker nog, een paar dingen – zoals water drinken, zingen, rechtop staan, je rust pakken en diep in- en uitademen – kun je gewoon doen wanneer het uitkomt.

Het eerste op mijn lijst is altijd ‘slimme oefeningen’ (squats en push-ups), omdat ik weet dat van uitstel afstel komt. Ook hou ik van een schep zuurkool bij de omelet die ik als ontbijt eet. Maar dat ben ik. Misschien wil jij je dag beginnen met mediteren en eet je je gefermenteerde voedsel liever bij de lunch of het avondeten. Het is goed om te weten dat zingen sowieso goed is, op welk moment van de dag je het ook doet.

Ga dus lekker bladeren, kies iets uit en probeer het gewoon. Zodra dat een vast onderdeel van je leven is geworden, kun je het boek er weer bij pakken om te zien of je nog iets anders kunt uitproberen.

Succes! Michael

NA HET OPSTAAN 17

- Slimme oefeningen doen 18
 - Koud douchen 26
 - Zingen 32
 - Mindful mediteren 38
- Een ochtendwandeling maken 46

ONTBIJT 51

- Op een ander tijdstip ontbijten 52
 - Water drinken 60
 - Bacteriën eten 66
- Op één been staan 72
 - Koffie drinken 78

HALVERWEGE DE OCHTEND 83

- Je rust pakken 84
- Diep in- en uitademen 90
- Korter en vaker bewegen 96
- Excentrische oefeningen doen 102
- Jezelf sterker denken 108

LUNCH 113

- Vette vis eten 114
- Rode biet eten 120
- Snoep verstandig... 126
- De zon opzoeken 132
- Een uiltje knappen 138

MIDDAG 143

- De plantjes verzorgen 144
 - Gamen 150
 - De natuur in 156
 - Rechttop staan 162
 - Chocola eten 168

AVOND 173

- Dansen 174
- Een nieuwe vaardigheid leren 180
 - Een warm bad nemen 186
 - Lezen 192
 - Je zegeningen tellen 198

Just
One
Thing



NA HET OPSTAAN



Slimme
oefeningen doen

Doe dit: een paar minuten per dag
squatten en opdrukken.



Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik had er nooit problemen mee om een nacht lang door te slapen. Als puber heb ik geslapen in een telefooncel, op een begraafplaats en zelfs op het perron van een treinstation in India. Jammer genoeg is een goede nachtrust niet meer zo vanzelfsprekend. Tegenwoordig word ik rond drieën wakker, ga ik wat rondspoken door het huis en stap ik pas weer in bed als ik me moe voel. Wat ik probeer te doen, is mijn brein zover te krijgen om 'bed' te associëren met 'slaap' en 'seks', maar niets anders. De gezondheidsvoordelen van seks hebben zijn talrijk en gevarieerd, hoewel dat niet iets is waaraan we in de podcast *Just One Thing* aandacht hebben besteed. Maar er is wel iets anders wat ik je zou willen aanraden en waar ik elke dag mee begin: slimme oefeningen doen.

Hoe mijn nachtrust ook geweest is, ik word elke ochtend rond zevenen wakker. Ik sta op, trek de gordijnen open, geniet even van het vroege ochtendlicht, maak Clare wakker (die dat mopperend ondergaat) en zet de radio aan, waarna we samen onze eerste activiteit van de dag doen: weerstandsoefeningen. Overigens hoeft je daar je dag niet mee te beginnen, maar het is wel belangrijk om ze elke dag te doen.

We weten allemaal dat aerobe oefeningen (hardlopen, zwemmen, fietsen) goed zijn voor hart en longen, maar minder dan 5 procent van de mensen doet oefeningen die specifiek gericht zijn op spieropbouw. Dat is jammer, want na je dertigste verlies je per tien jaar zo'n 5 procent van je spiermassa, tenzij je actie onderneemt. En die spiermassa heb je echt nodig.

Als je gespierder bent, zie je er niet alleen beter uit, maar heb je ook een betere houding en een kleinere kans op rugklachten. Spieren verbranden calorieën – ook als je slaapt – en zijn natuurlijk ook nodig om een actief leven te leiden. Het is dus erg belangrijk dat je al het mogelijke doet om je spiermassa te behouden. En het is nooit te laat om te beginnen.

Een van de beste manieren om spieren te kweken is weerstandsoefeningen doen. Dat zijn oefeningen waarbij je je spieren gebruikt om een bepaalde weerstand te overwinnen. Dit kun je doen met gewichten, maar ook met weerstandsbanden, die in allerlei sterktes en maten verkrijgbaar zijn. Zelf geef ik de voorkeur aan iets wat ik thuis kan doen of onderweg, als we aan het filmen zijn, en waar je dus geen speciale apparatuur voor nodig hebt. Dus in plaats van gewichten te gebruiken doe ik squats en push-ups, waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt om je spieren harder te laten werken. Naast dat ze eenvoudig zijn, behoren squats en push-ups tot de beste oefeningen die je kunt doen voor je hart en je brein.

Meestal begin ik met dertig tot veertig push-ups. Dat klinkt als opscheppen, en dat is het ook, maar ik heb dat geleidelijk aan opgebouwd. Wat ik zo fijn vind aan push-ups is dat ze een snelle, effectieve manier vormen om je bovenlichaam sterker te maken. Ik vind het ook mooi om te zien dat ik er veel meer kan doen dan Clare (hoewel ze me met rasse schreden nadert). Het aantal push-ups dat je kunt doen is een goede voorspeller van de gezondheid van je hart.

Onderzoekers van de Harvard School of Public Health vroegen duizend brandweermannen van begin veertig om zich zo vaak mogelijk in één minuut op te drukken. Tien jaar later werden diezelfde brandweermannen ondervraagd en ontdekte men dat degenen die zich in het eerste onderzoek veertig keer of meer konden opdrukken een 96 procent kleinere kans hadden op een hartaanval dan degenen die zich tien keer of minder konden opdrukken. In het onderzoek werden helaas geen vrouwen ondervraagd, maar over het algemeen kun je ervan uitgaan dat een vrouw zich half zo vaak kan opdrukken als een man van dezelfde leeftijd. Dus als een man van vijftig zich twintig keer kan opdrukken, dan moet een vrouw van vijftig de tien kunnen halen.

Naast push-ups doe ik elke ochtend ten minste dertig squats. (Bij squats buig je door je knieën, alsof je op een stoel gaat zitten.) Squats activeren de grootste spieren van je lichaam en als je maar één oefening kunt doen, doe dan squats. Zoals gezegd zijn ze niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je brein.

Damian Bailey is hoogleraar fysiologie en biochemie, en bovendien directeur van het Neurovascular Research Laboratory van de University of South Wales. Hij vertelde me dat elke oefening in principe goed is voor het brein, maar dat vooral het omhoog en omlaag bewegen van het lichaam met weerstand (oftewel: de squat) goed is voor de doorbloeding van het hersengebied dat verantwoordelijk is voor leren en geheugen (de hippocampus). Dat is ook waarom ik squats een ‘slimme’ oefening noem.

Squats verbeteren niet alleen de bloedtoevoer, maar stimuleren ook de aanmaak van een hormoon genaamd BDNF (*brain derived neurotrophic factor*), dat de groei van nieuwe hersencellen en synapsen bevordert. Zie het als meststof voor je hersenen.

‘We weten dat de zuurstoftoevoer naar de hippocampus afneemt als we ouder worden, wat uiteindelijk tot cognitieve achteruitgang en neurodegeneratie leidt. Oefeningen doen verbetert de bloedtoevoer, zodat dit hersengebied gaat groeien,’ aldus Bailey. ‘Uit ons onderzoek blijkt echter dat squats de hersenen ook prikkelen door een toe- en afname van de bloedtoevoer. Deze schommeling prikkelt de binnenzijde van de bloedvaten die bloed naar de hersenen brengen, waarna er stoffen vrijkomen die de hersenen laten groeien.’ Verder zegt hij: ‘Het wordt steeds duidelijker dat het niet alleen gaat om de hoeveelheid bloed die naar je hersenen stroomt, maar ook om de kwaliteit en de variabiliteit van de bloedtoevoer. Die optimaliseren het aantal “goede moleculen” in het hersenweefsel en bevorderen de groei van nieuwe synapsen en cellen.’

Opvallend genoeg toont het werk van professor Bailey aan dat squats beter zijn voor de hersenen dan wandelen of hardlopen: ‘We hebben vastgesteld dat drie keer per week drie tot vijf minuten squats doen zelfs beter is voor je hersenen dan drie keer per week gematigd intensief hardlopen,’

aldus Bailey. ‘Zie het als een soort van intervaltraining voor de hersenen. En dat zonder te puffen en te hijgen.’

Als fan van opdrukken was ik blij om te horen dat die oefening een soortgelijk effect heeft. ‘Het is dat op en neer bewegen van het hoofd, met de zwaartekracht als weerstand, wat de hersenen stimuleert,’ vertelde Bailey me.

Ook goed nieuws is dat het onderzoek van professor Bailey aantoont dat zelfs mensen die in hun leven weinig hebben bewogen de vruchten van squats en push-ups kunnen plukken als ze er op latere leeftijd mee beginnen.

Waarom zou je dan niet kijken of push-ups en squats doen iets is wat je in je dagelijkse routine kunt inbouwen? Het is belangrijk om rustig te beginnen, om blessures te voorkomen. Als je een zwakke rug of een hoge bloeddruk hebt, of in algemene zin broos bent, neem dan eerst contact op met je huisarts.

Hierna zal ik beschrijven hoe je deze oefeningen moet doen, maar mocht je nog twijfelen, dan kun je op YouTube video’s vinden met instructies. Je kunt natuurlijk ook naar de sportschool gaan en aan een instructeur vragen hoe je deze oefeningen goed kunt uitvoeren.

Clare en ik gebruiken ‘opstaan’ als trigger voor onze weerstandsoefeningen, maar je kunt ze natuurlijk ook op andere momenten van de dag doen. Een vriend van me gebruikt bijvoorbeeld ‘theewater opzetten’ als trigger voor enkele snelle squats en push-ups, terwijl een andere vriend er een paar doet wanneer ze naar het toilet gaat (daarna, natuurlijk).

Maak je geen zorgen als deze ochtendoefeningen niets voor jou zijn. Er zijn nog heel veel andere dingen die je kunt doen om je dag goed mee te beginnen. Zoals een koude douche.





PUSH-UPS

Begin met de makkelijkste variant: tegenover de muur gaan staan, voeten stevig en op heupbreedte op de vloer, armen uitgestrekt en handpalmen op schouderhoogte tegen de muur gedrukt. Buig nu gewoon je armen en laat je bovenlichaam naar de muur bewegen. Houd je benen en rug gestrekt! Duw jezelf vervolgens weer terug.

De volgende stap is om je op te drukken met behulp van de rugleuning van een tuinbankje of het aanrecht. Hierna kun je geknield op de vloer gaan zitten om een zogenoemde halve push-up te doen. Hierbij begin je met gestrekte armen en je handen recht onder je schouders en druk je jezelf omhoog terwijl je knieën op de vloer blijven. Begin pas aan de echte push-ups (met gestrekt bovenlichaam en aangespannen buikspieren) als deze push-up op de knieën makkelijk gaat.

SQUATS

Met je voeten op schouderbreedte en je tenen naar voren breng je langzaam je billen omlaag, alsof je op een stoel gaat zitten. Houd je buikspieren aangespannen en je rug recht. Span dan je bilspieren aan en kom weer overeind.

Je kunt in het begin je handen op het aanrecht of op de rugleuning van een stoel leggen om je evenwicht te bewaren. Naarmate je flexibeler wordt, kun je dieper door je knieën zakken.



