

5 gezondheidstips om tot 15 jaar langer te leven



Langer leven, dat wil toch iedereen, maar vreemd genoeg wil men daar steeds minder voor doen en neemt men daarvoor het liefst een pilletje. Gelukkig werkt dat zo niet, om gezond, en daardoor langer, te leven moet je wel wat over hebben. Hieronder volgen 5 eenvoudig gezondheidstips, maar het vergt wel wat discipline en een gezond verstand om deze vol te houden, maar de beloning is zoet.

5 gezondheidstips om langer te leven

Eet gezond;

Klinkt logisch, maar wat is echt gezond? Blijf dicht bij de natuur, eet natuurlijke producten, zo min mogelijk voorbewerkte producten. En ook vers, het liefst biologisch.

veel groenten, fruit, noten, volkoren producten, onverzadigde vetzuren en langeketen-omega-3-vetzuren

weinig rood/verwerkt vlees, suiker, transvetten en zout.

Beweeg regelmatig;

en dan wordt bedoeld 2 a 3 x per week minimaal 45 minuten, ik denk dat stevig doorwandelen de gezondste vorm is en dan het liefst in een bosrijke omgeving. Maar andere vormen van sport zijn natuurlijk ook goed zolang je maar beweegt en het met plezier doet, dus maak er iets leuks van.

Heb een gezond lichaamsgewicht;

een gezond gewicht is denk ik dat je lekker in je vel zit en je makkelijk kunt bewegen, ook op latere leeftijd. Een gezond gewicht is voor iedereen verschillend maar ik denk dat je zelf wel aanvoelt wanneer je goed zit.

Drink niet te veel alcohol;

dit is er een die voor veel mensen van toepassing is, ook op mij. Alcohol is een verraderlijk iets, gezellig een glaasje drinken is natuurlijk geen probleem. Maar let op op dat het bij af en toe blijft en een gezellig glaasje ?

Rook niet;

dat is eenvoudig, rook gewoon niet. En rook je al, dan is dit het eerste waar je mee moet stoppen om weer gezond te worden en die 15 + jaren te krijgen.

Dat waren de 5 gezondheidstips, nu de cijfers

Als je bovenstaande regels volgt, zal je gemiddeld 12 tot 15 jaar langer leven. Dat is na voren gekomen uit een grootschalig onderzoek van de Harvard T.H. Chan School of Public Health. Door deze regels te volgen heb je 82 % minder kans om de overlijden aan een hartziekte, en 65 % aan kanker. Ik vind dit best indrukwekkende cijfers en zeker de moeite waard om dit aan te gaan/vol te houden. Want als lezer van [Gezondheid en Voeding](#) ga ik er van uit dat je al een heel eind in de buurt komt van deze 5 gezonde leefregels, en als dat niet zo is, kun je op deze website voldoende informatie vinden om dat wel te gaan doen.

De resultaten komen uit een onderzoek dat 34 jaar aan gegevens heeft verzameld van 78.000 vrouwen, en 27 jaar van 44.000 mannen. In de top 10 staan alleen maar Aziatische en Europese landen, terwijl de laagste landen allemaal in Afrika te vinden zijn.

Onze levensverwachting

Japanners staan op nr. 1, dat komt vooral door de levensstijl van de Japanners. Een dieet rijk aan groenten en verse vis, ze eten ook minder, zijn actiever en bewegen veel. Nederland doet het niet slecht als je kijkt naar de levensverwachting. Ons land komt op een 19de plaats, van de 137 onderzochte landen, met een gemiddelde levensverwachting van 82 jaar. Dat is een stuk beter van de VS, die hebben gemiddelde levensverwachting is er 79 jaar en daarmee staan ze op de 31e plaats van de wereldranglijst. Ze hebben daarmee de laagste score van alle westerse landen. Maar het kan natuurlijk nog veel slechter want onderaan de lijst komt Swaziland, hier worden de mensen gemiddeld slechts 48,9.

Wat is onze levensverwachting in de toekomst?

1. De levensverwachting stijgt van 81,5 jaar in 2015 naar bijna 86 jaar in 2040.
2. De kans om heel oud te worden neemt flink toe.
3. Het aantal mensen van 100 jaar en ouder zal tussen nu en 2040 bijna verviervoudigen.

De levensverwachting stijgt maar we zijn ook minder gezond

- Het percentage mensen met overgewicht neemt tot 2040
- Het percentage mensen met ernstig overgewicht neemt tot 2040 vooral onder mensen met lagere inkomsten.
- We worden almaar dikker, we raken steeds eenzamer en het aantal ouderen dat overlijdt aan de gevolgen van dementie zal rap stijgen.
- Volgens gegevens van de Amerikaanse GGD stierven er in de eerste negen maanden van 2015 voor alle leeftijdsgroepen meer mensen aan hart- en vaatziekten, diabetes, beroerten, leverziekten en Alzheimer dan het jaar ervoor. Het resultaat van ongezond eten en het dikker worden van de westerse mens

Aantal chronisch zieken neemt toe

In de afgelopen 8 jaar is het aantal mensen met één of meer chronische ziekten met 17% gestegen. Nederland zal in 2030 ongeveer 7 miljoen mensen een chronische ziekte hebben. Dat is ongeveer 40% van de bevolking; nu is dat nog 32%. Het aantal mensen met multimorbiditeit (meer dan 1 chronische ziekten) is, met 26%, nog harder gestegen. Over het algemeen kun je zeggen dat mensen met een chronische ziekte een minder goede kwaliteit van leven hebben vergeleken met mensen zonder chronische aandoening.

Bovenstaande zijn cijfers van het RIVM en zijn de verwachtingen voor de toekomst, vreemd genoeg wijken deze nogal af van onderstaande cijfers, dit zijn cijfers van dit moment en overtreffen bovenstaande toekomstige voorspellingen nu al. Onderstaande cijfers komen van Volksgezondheidszorg.info met als slogan: cijfers en achtergronden; Betrouwbare informatie over ziekten, gezondheid, zorg en kosten. Gemaakt door experts van binnen en buiten het RIVM. Ook van het RIVM?!

- Op 1 januari 2016 hadden 8,8 miljoen mensen in Nederland één of meer chronische ziekten. Dit komt overeen met 52% van de Nederlandse bevolking.
- Ruim de helft (52%) van de mensen met een chronische ziekte in 2016 had meer dan één chronische ziekte. Dit komt neer op 4,6 miljoen mensen, ofwel 27% van de totale Nederlandse bevolking. ([bron](#))

Wat kun jij doen om je levensverwachting te verhogen?

Volg de punten waar ik dit artikel mee begonnen ben en eet en leef meer als een Japanner, die staan op nr 1 qua levensverwachting, die eten regelmatig zoete aardappels, komkommers en kurkuma. Ze gebruiken veel minder zout en kennen geen obesitas. Eet gezond, slaap voldoende, vermijd onnodig veel stress en probeer vaker te bewegen.

De levensverwachting is de loop van de laatste eeuwen is drastisch gestegen. Dat komt met name door een verbeterde hygiëne, [schoon drinkwater](#), voldoende voedsel, betere medische voorzieningen en prettige levensomstandigheden.

We leven dus langer, maar het ziet er ook naar uit dat een groot deel van de bevolking chronische ziek is of wordt, we meer mensen hebben die overgewicht, obesitas en een hoge bloeddruk hebben en dementie gaat echt een groot probleem worden. Volgens mij is de kwaliteit van leven minstens even belangrijk als de levensverwachting of misschien wel belangrijker, wat vindt jij?

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding