

Integraal artikel uit Knack, door Trui Engels, 16 april 2015, over het boek 'Waar Rook is, is vuur' van Len De Nys

Laaggradige ontstekingen worden almaar vaker in verband gebracht met ernstige aandoeningen.

Een ontsteking is een essentiële reactie van ons lichaam op verwondingen en infecties. Zo vormt koorts een belangrijk onderdeel van een complexe ontstekingscascade om ongewenste indringers te elimineren.

Maar wanneer een ontsteking overmatig voorkomt op de verkeerde plek en op het verkeerde moment kan ze chronisch worden en aanleiding geven tot obesitas, diabetes type 2, hart en vaatziekten, neurodegeneratie, inflammatoire darmziekten, longaandoeningen en zelfs kanker.

Ook veroudering gaat door een zwakker wordend immuunsysteem gepaard met chronische laaggradige ontsteking, 40 tot 60 procent van de 65-plussers heeft een systematische ontsteking waardoor ze minder gezond ouder worden. Tegenwoordig spreken we zelfs van "inflammaging".

Vergelijk het met een brand die jarenlang aanhoudt en schade aanricht, maar net niet genoeg dat het schade aanricht om het brandalarm te laten afgaan, zegt Len De Nys, gezondheidswetenschapper en docent kinesitherapie (VUB). Dat gebeurt ook met het lichaam: je krijgt symptomen, maar die zijn te vaag om gealarmeerd te worden. Als de klachten te lang aanhouden, kunnen ze de basis vormen voor ernstige gezondheidsproblemen.

Zelf kreeg De Nys te maken met chronische ontstekingen door stress en een ongezonde levensstijl. Hij schreef zijn ervaringen neer in "Waar rook is, is vuur". Systematische ontstekingen staan al lang op de radar van het academisch onderzoek, zeker op het vlak van *longevity*, maar bij de brede bevolking is de kennis beperkt. Het is nochtans geen onschuldig fenomeen. Drie op de vijf doden in België zijn te wijten aan onderliggende chronische ontstekingen.

1. Wat zijn de oorzaken van chronische ontstekingen?

Naast genetische factoren, onbehandelde acute ontstekingen en auto-immuunziekten zijn een ongezonde levensstijl, chronische stress, langdurige blootstelling aan vervuiling, toxische stoffen en allergenen mogelijke oplossingen.

Een minder voor de hand liggende oorzaak is eenzaamheid, zegt Len De Nys. In de "Blauwe zones", de gebieden waar de mensen het langst leven zonder chronische ziekten, zien we vaak een hechte gemeenschap. Ook de Harvard-studie, de langstlopende studie op mensen, toont aan dat kwaliteitsvolle relaties dé nummer 1 predictor zijn voor een lang en gezond leven. Dat is niet onlogisch: evolutionair gezien was de kans op overleven een kans kleiner als je alleen kwam te staan. Wie kwetsbaar is, krijgt chronische stress. Het lichaam heeft geen tijd meer voor herstel.

2. Hoe weet je of je chronische ontstekingen hebt?

Chronische ontstekingen zijn moeilijk op te sporen in het bloed., geeft De Nys toe. 'Er zijn duizenden mogelijke ontstekingsmarkers. Bovendien stijgt de ontstekingsgraad als je een verkoudheid hebt. Dat is natuurlijk geen chronische ontsteking. En omdat chronische ontstekingen aanwezig kunnen zijn in heel het lichaam, zijn de symptomen complex. Bij

de meeste mensen uit zich dat in Brain Fog, lusteloosheid, vermoeidheid, weinig energie, een slecht humeur, chronische rugpijn, overal spierpijn, darmproblemen, een opgeblazen gevoel, een kort lintje Vaak worden patiënten die met hun klachten bij de huisarts komen, van het kastje naar de muur gestuurd omdat chronische ontstekingen in de praktijk relatief onbekend zijn.

3. Hoe pak je chronische ontstekingen aan?

Het is wel degelijk mogelijk om het sluimerende vuur in je lichaam te blussen. We leven in een ontstekingsbevorderende maatschappij. Ontstekingen zullen er altijd zijn, maar een gezonde levensstijl werkt niet alleen preventief, maar ook therapeutisch. Begin bij het laaghangende fruit. Ik ben een enorme fan van de *tiny habits*-methode van B.J.Fogg. Wil je je stress aanpakken? Koppel vijf minuten ademhalingsoefeningen aan je routine die je altijd doet, zoals lunchen of je tanden poetsen. Dat helpt om de nieuwe gewoonte te integreren in je dagelijks leven. Ik merk bij mijn patiënten dat dit veel haalbaarder is dan bijvoorbeeld elf tips voor een gezond leven.

Maar de wonderpil voor chronische ontstekingen is bewegen. Zelfs als het geen effect zou hebben op ontstekingen, zouden we het nog altijd moeten doen, aldus De Nys. Vooral krachttraining gaat ontstekingsmechanismen tegen via de activering van verschillende mechanismen, waarvan myokinen en stress-eiwitten die de celweerbaarheid en immunfunctie versterken. Ouderen die drie keer per week krachttraining doen, vertonen minder ontstekingsreacties.

4. Kan voeding ontstekingen remmen?

Het onderzoek naar ontstekingsremmende voeding staat nog in zijn kinderschoenen, maar het wordt steeds duidelijker dat polyfenolen en flavonoïden in plantaardige voedingsmiddelen een ontstekingsremmende werking kunnen hebben, net als omega 3. De diary inflammatory index deelt pro- en anti-inflammatoir. Zo worden frisdranken, wit brood, witte rijst en witte pasta bij de pro-inflammatoire voedingsmiddelen ingedeeld. Dat ligt niet aan de geraffineerde suikers in de producten, maar het komt omdat geraffineerde suikers tot overmatige inname van calorieën leiden waardoor toxisch en inflammatoir vet zich opstapelt. Naast groene bladgroenten, bessen en olijfolie is ook kurkuma ontstekingsremmend. Het kan anti-inflammatoire medicatie vervangen voor bijvoorbeeld mensen met artritis. Want ook medicijnen werken ontstekingsbevorderend. Tegenwoordig hebben voedingsexperts de mond vol van ontstekingsremmende voeding, maar dat is niet altijd even betrouwbaar. Dat zaadolie ontstekings-bevorderend zou zijn door omega 6-vetzuren, is complete nonsens, benadrukt De Nys. Door al die misinformatie is de fastfoodindustrie nu plantaardige oliën aan het vervangen door boter, wat de cholesterol de hoogte injaagt. Dat is waanzin.

Ook worden verzadigde vetten uit spek, vette kaas en boter weer in de hemel geprezen. “Niet vet, maar suiker is de boosdoener” klinkt het. Ook al kunnen verzadigde vetten zoals stearinezuur in donkere chocolade gezond zijn, alle wetenschappelijke studies tonen aan dat het vervangen van verzadigde vetten door een regenboog aan plantaardige ingrediënten de gezondheid te goede komt.