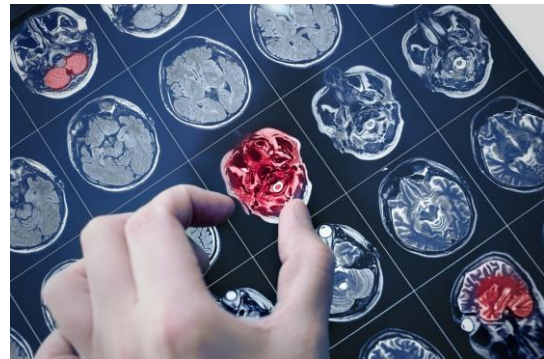




## Tips tegen dementie en alzheimer

Beste lezer,

Deze week ontving ik een e-mail van een trouwe volger. Ze kwam net bij de dokter vandaan en had de diagnose dementie en ziekte van Alzheimer ontvangen. Met de schrik nog in haar lijf besloot ze om mij te mailen voor advies. Ze vraagt zich af of de “alternatieve” geneeskunde iets voor haar zou kunnen betekenen. In deze



nieuwsbrief zoeken we uit wat ze zou kunnen doen om haar toestand te verbeteren.

Dementie is een langzame afname van de mentale vermogens. Meestal denken we dat dementie inhoudt dat het geheugen niet meer goed werkt, maar het gaat nog veel verder dan dat. Bij dementie kunnen ook het logisch redeneren, de taal, het beoordelingsvermogen en het gedrag aangetast worden. Er kunnen ook veranderingen aan de persoonlijkheid zijn op te merken. Sommige varianten van dementie zijn te behandelen of om te keren, andere verlopen progressief en worden met de tijd steeds erger.

### **Dementie kan ook jongere mensen treffen**

Er bestaan meer dan 100 soorten dementie, waarvan alzheimer er eentje is. Alzheimer is met 60 – 80% de meest voorkomende vorm van dementie (1). In het beginstadium is alzheimer te herkennen aan lichte vergeetachtigheid (2). Hoewel dementie meestal personen van 65 jaar of ouder treft, komt het ook regelmatig voor bij dertigplussers (3). Gemiddeld is één op de tien mensen met alzheimer jonger dan 65 (4). Volgens onderzoekers kun je alzheimer beter voorkomen dan genezen, omdat het ontwikkelen van de ziekte al tientallen jaren voor het uiten van de klachten begint (5). Sterker nog, volgens recent onderzoek kun je de kans op het krijgen van dementie en de ziekte van Alzheimer bijna halveren door de juiste leefstijlaanpassingen door te voeren (6).

**Hoe kun je je geheugen verbeteren en de kans op dementie en alzheimer verlagen, of de verschijnselen en klachten verminderen als je de diagnose al hebt?**

**Train je brein regelmatig:** ouderen die tijdens hun leven veel hebben gelezen en gepuzzeld, hebben minder last van dementie (7). Mensen die altijd werk hebben gedaan met veel intellectuele uitdaging, hebben op latere leeftijd minder snel last van mentale achteruitgang (8, 9). Bij milde dementie kan het helpen om spelletjes op een computer te spelen die de cognitieve vermogens stimuleren (10, 11). Als je niet van computerspelletjes houdt, dan is het ook zinvol om zelf spelletjes te bedenken waarbij je je geheugen uitdaagt (12).

**Mediteer en doe aan mindfulness:** mediteren kan zorgen voor afname van stress en verbetering van de concentratie, waardoor het aandeel grijze stof in het brein toeneemt en de hippocampus sterker wordt (13, 14). Afname van de intellectuele vermogens kan hiermee voorkomen worden. Ook als er al sprake is van klachten, kan mindfulness de toestand vaak verbeteren (15).

**Zorg voor een lage bloeddruk:** een verhoogde bloeddruk kan ervoor zorgen dat het volume van het brein daalt en de hoeveelheid witte stof afneemt (16, 17, 18, 19). Volgens onderzoekers is het belangrijk om vanaf je 40<sup>e</sup> de systolische bloeddruk onder de 130 mm Hg te houden.

**Laat je gehoor checken:** het gebrek aan auditieve prikkels kan zorgen voor een aanzienlijk risico op dementie. Bij elke 10 dB achteruitgang zagen onderzoekers de mentale capaciteit verder afnemen (20, 21).

**Draag een helm als je fietst:** het dragen van een helm kan er bij zowel jong als oud voor zorgen dat schade aan het brein door van de fiets vallen wordt voorkomen (22, 23). Deze schade wordt 'traumatic brain injury' genoemd, afgekort tot TBI. Als je TBI oploopt kan dat later in je leven dementie en alzheimer aanjagen (24).

**Kom in beweging:** regelmatige lichaamsbeweging wordt in verband gebracht met een lagere kans op dementie (25). Belangrijk is wel dat flink wat vraagt van je lichaam, stapvoets slenteren is dus niet voldoende. Wekelijks meer dan 2 uur wandelen met flinke pas, kan het verloop van alzheimer stabiliseren of zelfs verbeteren (26).

**Voorkom diabetes:** het hebben van diabetes is een grote risicofactor voor het krijgen van dementie (27). In een notendop: blijf weg bij geraffineerde suiker, kies voor vezelrijk eten en zorg voor regelmatige lichaamsbeweging. Veel geraffineerde granen en suikers in het dieet kunnen op termijn ook bij mensen zonder diabetes voor geheugenproblemen zorgen (28).

**Val af bij overgewicht:** overgewicht zorgt voor een snelle verhoging van de kans op dementie (29). Ondergewicht is overigens ook een aanjager (30). Het beste kun je daarom zorgen voor een gezond gewicht. Als je bij overgewicht afvalt, kun je daarmee je mentale vermogens verbeteren (31).

**Wees sociaal actief:** mensen met een rijk sociaal leven hebben een kleinere kans op het krijgen van dementie (32, 33, 34, 35). Het sociale leven vraagt veel van je brein en kan je op nieuwe ideeën brengen, wat goed is voor de hersenen.

**Verhoog je BDNF:** een laag gehalte aan Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) is een grote risicofactor voor het ontwikkelen van dementie en alzheimer. BDNF is een stof die in staat is om nieuwe hersencellen aan te maken en bestaande verbindingen te versterken. [Klik hier](#) voor ons artikel met tips om je BDNF op natuurlijke wijze te verhogen.

**Laat je vitamine D-niveau vaststellen:** mensen met een lage vitamine D-status lopen een grotere kans op het ontwikkelen van dementie (36, 37).

Eet dus zoveel mogelijk vitamine D-rijke voeding, slik een vitamine D-supplement en wees niet te bang voor de zon.

**Zorg ervoor dat je zo lang mogelijk op school zit.** het hebben genoten van veel onderwijs wordt sterk in verband gebracht met een lagere kans op dementie, omdat dit zorgt voor veel 'cognitieve reserves' (38, 39, 40).

**Zorg voor schone lucht:** luchtvervuiling heeft een zeer negatief effect op het functioneren van het brein, waardoor later problemen kunnen ontstaan (41, 42).

Je kunt dus beter een luchtreiniger in huis halen als de lucht bij jou in de buurt vervuild is. Ook kun je beter niet gaan wonen of sporten langs drukke wegen, vooral niet als er veel stoplichten aanwezig zijn.

**Zorg voor een goede nachtrust:** tijdens de slaap wordt er onderhoud aan het brein gepleegd; als er dus slaapttekort is kan dat leiden tot dementie en alzheimer op later leeftijd. Bovendien kan een tekort aan slaap ontstekingen aanjagen, wat ook niet best is voor de bovenkamer (43). Zorg voor een goede, onafgebroken slaap van gemiddeld 8 uur per nacht, want onderbrekingen doen het herstel geen goed (44).

### **Het effect van voeding op alzheimer en dementie**

In het verleden dachten onderzoekers dat geheugenproblemen op oudere leeftijd te voorkomen waren door enkele simpele nutriënten zoals foliumzuur en andere B-vitamines, maar ook vitamine C en selenium. Inmiddels weten we dat het om een heel palet gaat aan nutriënten, waarbij vitamines, mineralen en ook actieve plantenstoffen met antioxidantwerking van belang zijn (45). Het aanhouden van een voedingspatroon met onbewerkte voeding kan je brein 11 jaar jonger maken in vergelijking met mensen die ongezond eten (46). Dat houdt in dat je regelmatig vette vis, niet-zetmeelrijke groenten en suikerarm fruit zal moeten eten (47). Vele studies hebben vastgesteld dat je alcohol beter kunt laten staan; het risico op dementie wordt met name bij meerdere glazen per dag hoger (48, 49, 50). Nu en dan een glas rode wijn kan mogelijk wel weer een beschermend effect hebben (51). Het mediterrane dieet wordt dan ook geassocieerd met een lagere kans op dementie (52). Bereid of bewaar je voedsel niet in aluminium (53, 54, 55). Belangrijk is om [ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen](#) te laten staan en om te kiezen voor [ontstekingsremmend voedsel](#) (56, 57, 58).

Specifieke voedingsmiddelen die kunnen beschermen tegen achteruitgang van het geheugen zijn groene thee (59, 60, 61), koffie (62, 63), vette vis (64, 65, 66, 67), blauwe bessen (68, 69), kurkuma (70, 71), kolen zoals broccoli (72, 73), donkere chocolade (74, 75), noten en dan vooral amandelen, hazelnoten en walnoten (76, 77).

## Supplementen

Er zijn helaas geen supplementen die alzheimer of dementie volledig kunnen genezen. Er zijn wel supplementen waarvan bekend is dat ze de cognitieve achteruitgang kunnen vertragen of verbeteren. Volgens onderzoekers moeten we dan denken aan ginkgo biloba (78, 79, 80), fosfatidylserine (81, 82, 83), lecithine (84, 85, 86) en vitamine E (87). Verder is het nog het vermelden waard dat een tekort aan vitamine B12 op termijn alzheimer in de hand kan werken (88, 89, 90). Voor omega 3 in de vorm van supplementen tegen alzheimer is het bewijs niet eenduidig (91, 92, 93, 94). Gezonde mensen lijken wel baat te hebben bij omega 3 in de vorm van DHA (95, 96, 97). Acetyl-L-carnitine zou mogelijk tegen dementie en alzheimer kunnen werken, maar dat moet nog verder worden onderzocht (98).

## Slotwoord

Zoals je hebt gelezen kun je heel veel doen om je brein te beschermen tegen dementie of alzheimer en daarbij is voorkomen beter dan genezen. Het proces van mentale achteruitgang kan tientallen jaren in beslag nemen; het is dus raadzaam om zo jong mogelijk te beginnen met het onderhouden van je brein. Ook als je al klachten hebt is er vaak verbetering mogelijk en kan het ziekteproces worden vertraagd. Ik hoop dan ook dat onze trouwe aHealthylife-volger met beginnende dementie in de vorm van alzheimer met deze praktische tips aan de slag kan en dat de paniek niet meer de overhand heeft.



Met gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**

## Nieuw in de webwinkel:

Deze week hebben wij een nieuwe super stille HEPA luchtreiniger aan het assortiment toegevoegd. Deze is ideaal voor kleine ruimtes zoals slaapkamers, kantoren en praktijkruimtes. De luchtreiniger is stil, produceert 8 miljoen cm<sup>3</sup> aan negatieve ionen, filtert de lucht van geurtjes met actieve kool en ontdoet de lucht van bacteriën, schimmels en virussen door middel van een UVC-lamp. De HEPA filter verwijdert naast (fijn)stof ook nog eens de pollen uit de lucht. Hij is ook nog eens zuinig, want in de laagste stand is het verbruik slechts 14 watt. Deze luchtreiniger kan aan de muur worden bevestigd, waardoor er geen ruimte verloren gaat! Deze luchtreiniger is normaal € 149,-, maar nu tijdelijk ter introductie in de aanbieding voor € 129,-.

[Klik hier](#) voor meer informatie.



## Laatste artikelen aHealthylife

[De gezondheidsvoordelen van zonnebloempitten](#)

[9 bewezen manieren om je gewichtsregulerende hormonen te herstellen](#)

[Verhoog de BDNF in je brein en verbeter je mentale prestaties](#)

[7 Indrukwekkende voordelen van het combineren van knoflook en gember](#)

[6 redenen waarom je 's morgens geen honger hebt](#)

[10 Gezondheidsvoordelen van het drinken van groene thee met citroen](#)

[Verbod op kleurstof E-171 \(titaniumdioxide\) nabij](#)

## Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[De PR950 HEPA luchtreiniger \(uit voorraad leverbaar\)](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[De aHealthylife Cadeaubon](#)

## Supplementen top 5

[Natuurlijke multivitamine](#)

[Vitamine B12](#)

[Algenolie omega 3](#)

[Berberine](#)

[Magnesium citraat](#)

## Interviews gezondheidsnieuwsradio

[Hanno Pijl verwoordt zijn visie op complementaire geneeswijzen](#)

[Trudy Vlot \(arts voor natuurgeneeskunde\) over het belang van ontgiften](#)

[Juglen Zwaan gaat in op maatregelen waarmee je je BDNF kunt boosten](#)

[Hayo Bol \(orthomoleculair therapeut\) over neurotransmitters: functie en suppletie](#)

[Rineke Dijkstra vertelt of je groenten rauw, gekookt of gebakken zou moeten eten](#)

## Spreek van de week

Aan het einde van je leven tel je geen bezittingen maar tel je ervaringen. Ga voor nieuwe avonturen. - [4Positiviteit](#)

## Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



**Biologische  
olijfolie**

[Meer info](#)



**Zerowater  
waterfilter**

[Meer info](#)



**HEPA  
luchtreiniger**

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

## Volg ons op sociale media:

