

# DE BLUE ZONES

Okinawa Japan Loma Linda Californië Nicoya Costa Rica Icaria Griekenland Sardinië Italië

# METHODE



GELUKKIG EN GEZOND OUD WORDEN

**Dan Buettner**

## **Voor de broers Steve, Nick en Tony - mijn beste vrienden en onderzoekspartners**

### **BOODSCHAP VOOR DE LEZER**

Dit boek bevat de meningen en ideeën van de auteur. Het is bedoeld om nuttig en informatief materiaal aan te reiken over de onderwerpen die in de publicatie aan de orde komen. Dit boek wordt verkocht in de nadrukkelijke wetenschap dat de auteurs en uitgever zich niet bezighouden met het verschaffen van medische, gezondheids- of andere persoonlijke professionele diensten in dit boek. De lezer zou zijn of haar medisch specialist, gezondheids- of andere deskundige moeten raadplegen vóór dat hij of zij de suggesties in dit boek aanneemt, of daar conclusies uit trekt.

De auteurs en uitgever dragen geen enkele aansprakelijkheid voor welke gevolgen, verlies of risico, persoonlijk of anders, ontstaan als direct of indirect gevolg van het gebruik of toepassing van de inhoud van dit boek.

DE  
**BLUE**  
**ZONES**  
**METHODE**  
GELUKKIG EN GEZOND OUD WORDEN

**Dan Buettner**



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

 @Kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: The Blue Zones Solution

Oorspronkelijke uitgever: National Geographic Society

Published by arrangement with the original publisher

© 2015 Dan Buettner. All rights reserved. Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission from the publisher is prohibited.

© 2015 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Anna van Wittenberghe

Vormgeving binnenwerk: MAT ONTWERP, bno - Maya Timmer, Den Haag

Omslagontwerp: Oranje vormgevers

ISBN: 978 90 215 6038 0

ISBN e-book: 978 90 215 6039 7

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

Voorwoord van dr. Dean Ornish	6
Voorwoord van de vertaler	9
Inleiding: de ontdekking van De Blue Zones-Oplossing	11

## DEEL EEN

De ontdekking van de Blue Zones	26
De geheimen van een mediterraan dieet: Ikaria, Griekenland	30
Een dieet van de langstlevende vrouwen ter wereld: Okinawa, Japan	40
Een dieet van de langstlevende mannen ter wereld: Sardinië, Italië	50
Een Amerikaans Blue Zones-dieet: Loma Linda, Californië	59
Het beste dieet in de geschiedenis voor een lang leven: schiereiland Nicoya, Costa Rica	67

## DEEL TWEE

Zo maak je een Amerikaanse (Westerse) Blue Zone	77
De wonderbaarlijke make-over in Finland	81
Het Minnesota-experiment	94
Floreren in steden aan de zee	111
Hoe de varkensstaat een Blue Zone werd	126

## DEEL DRIE

Zet je eigen Blue Zone op	141
Eetrituelen: zo moet je eten om 100 te worden	143
Blue Zones-menu's: maaltijden en tussendoortjes	179
Leven in de Blue Zones: de opzet om gemakkelijk gezond te zijn	191

## DEEL VIER

Blue Zones-recepten	215
77 gemakkelijke, verrukkelijke recepten	216
De wetenschap achter de Blue Zones-oplossing	299
Bronnen	301
Dankwoord	314
Register	317

## DE ONTDEKKING VAN DE BLUE ZONES-OPLOSSING

**E**EN PAAR JAAR GELEDEN REED BOB FAGEN, gemeentesecretaris van Spencer, Iowa, met zijn SUV het parkeerterrein van zijn huisarts op. Het was tijd voor zijn jaarlijkse onderzoek. De laatste tijd zorgden zijn bacon-met-eierenontbijt en de lunches die hij al rijdend uit het vuistje at ervoor dat hij zich ziek en vermoeid voelde. Hij werd moe wakker, worstelde zich door de dag op het gemeentehuis om vervolgens, na een diner van vlees met aardappels, in zijn verstelbare luie stoel al gapend een paar uur televisie te kijken. Zijn huisarts wierp één blik op de uitslag van zijn bloedonderzoek en zei: ‘Bob, je moet naar een nierspecialist.’

‘Nou, dat was zo ongeveer het ergste wat iemand me had kunnen vertellen.’ Een paar jaar eerder was Bobs vader aan een nierziekte overleden. Fagen was erbij toen zijn vader op de dialyse werd aangesloten en zag hem wegwijnen. Op dat moment bezwoer hij dat hem dát nooit zou overkomen. ‘En moet je nu zien.’

Hij ging inderdaad naar de afspraak met de specialist, zijn vrouw ging mee voor morele steun. Toen de arts naar zijn bloeduitslagen keek, vertelde hij hun het ontnuchterende nieuws: Fagen leed aan nierfalen. Zijn nieren functioneerden nog maar voor een derde – waarschijnlijk door een allergische reactie op een van de medicijnen die Fagen innam tegen diabetes, hoge bloeddruk en cholesterol. De specialist wist alleen niet om welk medicijn het ging. Hij vertelde dat er verschillende mogelijkheden waren. Hij kon een biopt nemen van een nier van Fagen om uit te zoeken wat er aan de hand was. Hij kon de medicijnen van Fagen een voor een stoppen om te kijken welk de problemen veroorzaakte. Of hij kon Fagen in één keer laten

stoppen met al zijn medicijnen. Hij legde uit dat er maar één ding zeker was in deze situatie: 'Als je dit niet aanpakt, heb je vanaf dit moment niet echt een heel goed leven.'

Cold turkey stoppen met al zijn medicijnen, klonk Fagen nogal riskant in de oren. Maar hij was bereid het erop te wagen als het betekende dat hij zijn leven erdoor terugkreeg. En dat is waar ze het allemaal over eens waren.

'Toen ik die dag de praktijk verliet, wist ik dat we een paar grote veranderingen moesten doorvoeren.'

## **PRECIES OP TIJD**

Het verhaal van Bob Fagen had ik al vaker gehoord, veel te vaak. Het ging over die wake-up call die je niet verwacht, die je vertelt dat je leven de verkeerde kant op gaat. Ik had het idee dat mensen in heel Amerika dezelfde boodschap te horen kregen. Ze kwamen allemaal tot dezelfde conclusie die mij als een klap in mijn gezicht getroffen had: er is iets goed mis met de manier waarop het leven in dit land is georganiseerd – met het eten dat we consumeren, het nerveuze tempo van ons leven, de relaties die we aangaan en de gemeenschappen die we creëren – iets wat ons ervan weerhoudt om zo gelukkig en gezond te zijn als we zouden kunnen zijn.

Ik wist dat omdat ik meer dan tien jaar over de hele wereld heb gereisd, mensen heb ontmoet die daadwerkelijk tot hun honderdste een gelukkig, gezond leven leiden – mensen die in gebieden leven die we Blue Zones noemen. Ik heb gewerkt met een team briljante wetenschappers om uit te pluizen wat de verklaring was voor hun lange levensduur: goede genen, een speciaal dieet, perfecte gewoonten? In de loop van de tijd konden we een lijst opstellen met hoofdpunten die we hadden waargenomen door middel van diepgravend wetenschappelijk onderzoek, inclusief veldwerk. Deze lijst ging over de manier van leven en de omgevingsfactoren die de honderdjarige in de Blue Zones van de wereld met elkaar gemeen hebben. Toen we deze vragen onderzochten, kwam ik af en toe weer thuis en trof het me hoe anders de meeste Amerikanen eten en leven, vergeleken met de Blue Zones-bewoners die ik had bezocht.

Mijn volgende stap was dus om uit te vinden hoe ik deze oplossingen thuis kon toepassen. Een belangrijk deel van deze zoektocht was het onderzoeken van de voedingsmiddelen en eetgewoonten die in alle Blue Zones gebruikelijk zijn. Ik vroeg me af wat wij in Amerika konden leren van de voedingskeuzes, recepten, menu's en eetgewoonten van de

**DEEL EEN**

**DE ONTDEKKING VAN  
DE BLUE ZONES**



## HOOFDSTUK EEN

# DE GEHEIMEN VAN EEN MEDITERRAAN DIEET: IKARIA, GRIEKENLAND



**P EEN ZOMERDAG, LAAT IN DE MIDDAG**, zat ik op een kruk in de keuken van het pension van Thea Parikos op het Griekse eiland Ikaria. Het pension staat op een heuvel en kijkt uit over het kobaltblauwe water van de Egeïsche Zee. In de verte zie je vaag de lage, wazige lijn van de westkust van Turkije.

Boven op de heuvel, achter het pension, voorbij doornige struiken, rivierbeddingen met stenen en onverwachte groentetuinen, ligt het bergdorp Christos Raches. Hier, in kleine enclaves in de schaduw van cederbossen, leeft een deel van de langstlevende mensen ter wereld – mensen die acht jaar langer leven dan de doorsnee-Amerikaan, met maar de helft aan hartziekten en vrijwel geen dementie. De mensen op Ikaria hebben wat de rest van ons ook wil: ze leven lang en zijn gezond en vitaal tot het einde toe.

Ik heb de laatste paar jaar regelmatig een bezoek gebracht aan Ikaria en heb van veel maaltijden in het pension genoten. Maar dit was de eerste keer

‘Het is zo mooi om te zien,’ vertelde Purdie. ‘Je vraagt je af of de opties in feite alleen maar aan het publiek aangereikt hoefden te worden, gewoon om het ze gemakkelijk te maken.’

Op hetzelfde moment dat Wansink restaurants coachte, ontmoette Lytle, onze andere co-directeur, schoolbesturen om voor gezondere voedselkeuzes op school te lobbyen. Tientallen jaren onderzoek door de Coordinated Approach for Childhood Health (CATCH) Program had aangetoond dat lichaamsbeweging, voedingsonderwijs en gezonde voedselkeuzes, kinderoesitas konden voorkomen.

Een van de belangrijkste dingen die scholen kunnen doen om de gezondheid van hun leerlingen te verbeteren, is zich ervan te verzekeren dat kinderen niet eten of drinken in de gangen, vertelde Lytle hun. Scholen zouden ook eten en drinken in de klas zelf moeten verbieden en ze zouden moeten ophouden om eten te gebruiken als extraatje of beloning. En dat geldt ook voor geldinzamelingsacties: je geeft een verkeerd signaal af als je snoep verkoopt om geld op te halen.

Later hoorden we dat drie van de lagere scholen in de stad het advies van Lytle hadden opgevolgd; zij hadden geldinzamelingsacties door snoepverkoop te vervangen door ‘loopmarathons’, waarbij kinderen donaties kregen als ze daaraan deelnamen. Een van de scholen haalde 20.000 dollar op, een bedrag waarvan de school elke stuiver kon houden omdat er niets ingekocht hoefde te worden.

## **DE GROTE AFTRAP**

Terwijl de eetmake-over doorging, zette ons team de rest van de strategie in gang: lobbyen voor verandering in openbaar beleid en werken aan manieren om mensen ertoe aan te zetten dagelijks te bewegen, vaker elkaars gezelschap te zoeken, meer interactie met anderen te initiëren en weer voeling krijgen met hun spirituele kanten. Spoonheim sprak op gezette tijden met vrijwilligerscomités die het meeste veldwerk deden. Er was een comité voor scholen, een ander voor restaurants en levensmiddelenwinkels, een derde voor bedrijven en werkplekken en een vierde voor stadsaangelegenheden.

‘We wisten al vanaf het begin dat we de gemeenschap niet van buitenaf konden veranderen,’ zei Spoonheim. ‘De gemeenschap zou zichzelf moeten veranderen.’ Dus buiten de activisten in onze comités, gingen we aan de slag om ‘ambassadeurs’ binnen te halen, zoals Puska in Noord-Karelië had gedaan. Dit waren inwoners die gepassioneerd waren als het om Albert Lea ging en om wat we probeerden te bereiken. Ons doel was om vijftig ambas-

### **EEN NIEUWE, VERBETERDE PLAATSELIJKE LEVENSMIDDELENWINKEL**

Toen het Blue Zones Project in de stad van start ging, wist Amy Pleimling dat ze daarbij betrokken moest raken. Als de gemeenschapsdiëtist bij de plaatselijke Hy-Vee-levensmiddelenwinkel, beschikte ze over de grootste directe kennis wat de eetgewoonten van de stad betreft. 'Het leek of er bij de meeste mensen een enorme kloof gaapte als het op voeding aankwam. Ze wisten wat ze moesten doen, maar in werkelijkheid deden ze het niet. Sommigen liepen rond met 45 kilo overgewicht en deden zelfs niets aan beweging.'

Toen ze met Leslie Lytle van de Universiteit van Minnesota samenwerkte, begon ze manieren te bedenken om gezonde voedingsmiddelen beter vindbaar te maken in de Hy-Vee. Haar filiaalchef was het met haar eens en vertelde haar dat ze 'ervoor moest gaan'. Ze begon met het benoemen van 'voedingsmiddelen voor een lang leven' (producten als bonen, zonnebloempitten en groene thee) en voorzag deze van labels die opvielen in de schappen waar de producten op stonden. Ze noemde deze labels 'schapvertellers'. Vervolgens begon ze eenmaal per maand kookles te geven om inwoners te laten zien hoe ze meer vis, fruit en groenten in hun dieet konden opnemen. Als klanten de winkel binnen kwamen, zag ze erop toe dat ze boodschappenlijsten kregen met gezonde levensmiddelen, die waren opgesteld aan de hand van hun plaats in de winkel.

Dit bleek een goede zakelijke beslissing te zijn. De maandelijkse verkoopcijfers voor zo'n dertig items die het label 'voor een lang leven' hadden gekregen, lieten later een stijging van 46 procent zien vergeleken met het jaar daarvoor. Klanten konden een speciaal opgezette Blue Zones-kassa kiezen waar rekken stonden met alleen maar gezonde voedingsmiddelen als noten, zoete aardappelchips, humus, appelmoes, partjes perzik en gedroogd fruit in plaats van de bekende kauwgom, snoep en roddelblaadjes. Ook dit zorgde voor een flinke stijging in de verkoop.

'Daarbij kregen we veel positieve reacties,' vertelde Pleimling. Goede verkopen, een goede gezondheid en een goede gemeenschapsgeest.

## **BLUE ZONES MENU'S: MAALTIJDEN EN TUSSENDOORTJES**

**M**ENSEN IN DE BLUE ZONES ETEN NIET ALLEEN OM TE LEVEN, ze leven ook om te eten. En ze eten even goed voor hun plezier als iedereen. Wanneer we kijken hoe we hun voedingsmiddelen en gewoonten in onze eigen levensstijl kunnen inpassen, willen we niet het plezier in eten om zeep helpen, maar wel het junkfood uit onze dagelijkse routine halen en de voedingsmiddelen die de langstlevende mensen eten erin opnemen – en ervan genieten.

Een pijnpuntje van alle diëten voor een lang leven is dat ze minder calorieën bevatten dan we gewend zijn. De gemiddelde Amerikaanse vrouw consumeert dagelijks ongeveer 2500 calorieën, de gemiddelde Amerikaanse man ongeveer 3200 calorieën. Mensen in de Blue Zones consumeren ongeveer 20 procent minder, met andere woorden: de vrouwen 2000 calorieën en de mannen 2560 calorieën. Verklaart de consumptie van minder calorieën dan dat ze lang leven? Misschien. Afgezien van een kleinere kans op overgewicht

of obesitas, is minder eten (calorierestictie zoals dat technisch heet) de enige manier waarvan is bewezen dat hij veroudering in zoogdieren afremt.

Zo werkt het: terwijl mitochondriën binnen in onze cellen voedselenergie omzetten in energie die ons lichaam kan gebruiken, verlaten vrije radicalen de cellen en circuleren door je lichaam, waarbij ze aderen en organen beschadigen, inclusief de hersenen, het immuunsysteem overstimuleren en ontstekingen, plaqueaanwas en nog andere problemen veroorzaken. Dit proces wordt oxidatie genoemd en het vindt plaats in ons lichaam. Dit proces kun je vergelijken met roesten dat staal zwakker maakt. Wanneer we echter op een voorzichtige, weinig ingrijpende manier onze cellen uithongeren met minder calorieën, gaan de mitochondriën over op de overlevingsstand en geven ze minder vrije radicalen af, waardoor het roesten van binnenuit afgeremd wordt en systemische ontsteking afneemt. Waar toenemende cellulaire schade veroudering veroorzaakt, remt calorierestictie dat proces af.

Dit is echter op geen enkele manier een onthoudingsdieet. Het doel is je lichaam op de beste manier te voeden; en dit maaltijdplan helpt je daarbij.

## **BLUE ZONES-ONTBIJT**

Plan je ontbijt zo dat het de grootste maaltijd van de dag is. Stel een gezonde maaltijd samen waarvoor je een van deze bouwblokken kiest: (1) gekookte volle granen, grutten, (2) Blue Zones smoothie, (3) bonen en (4) Blue Zones roerbak.

### **GEKOOKTE VOLLE ONTBIJTGRANEN**

Ik wil je graag gekookte volle ontbijtgranen als basis voor je ontbijt aanraden. Ik ben fan van volle granen haverhout (geen instanthaverhout!). Je kunt er gemakkelijk allerlei ingrediënten doorheen doen zodat het precies de smaak krijgt die jij lekker vindt. Bovendien heb je alle koolhydraten, vetten en eiwitten in één kom bij elkaar. Verder kun je in de meeste restaurants en hotels haverhout krijgen.

Experimenteer thuis eens met andere gekookte volle ontbijtgranen. Zo kun je bijvoorbeeld heel goed op dezelfde manier genieten van een kom gekookte zilvervliesrijst als van haver. Je kunt aan het begin van de week een pan zilvervliesrijst maken en die in porties invriezen die je later opwarmt met een beetje water of sojamelk erbij. Zo heb je de hele week ontbijt in huis. Hieronder een lijst met dingen die je erbij kunt doen.

# DE WETENSCHAP ACHTER DE BLUE ZONES-OPLOSSING

## DOELSTELLINGEN

- Het creëren van een Blue Zones-dieet dat zo nauwkeurig mogelijk weerspiegelt wat eeuwelingen in elke Blue Zone gewend zijn te eten en de manier waarop ze hun eten bereiden.
- Het creëren van een fundament voor deze synthese in het beschikbare wetenschappelijke en professionele onderzoek en ook in onze waarnemingen die gebaseerd zijn op honderden interviews.

## ONZE METHODOLOGIE

Als eerste hebben we beschikbaar onderzoek gebruikt over eetpatronen in de Blue Zones om die patronen te duiden. Dat waren onder meer onderzoeken van PubMed, JSTOR, en andere onderzoeksdatabases en onderzoek van bibliografieën in de aangewezen studies. Toponderzoekers en experts van de individuele Blue Zones leverden nog aanvullend onderzoek aan, zoals nog ongepubliceerde gegevens en waarnemingen.

Voor elke Blue Zone hebben we gegevens over voedingsenquêtes, zowel gepubliceerd als ongepubliceerd, geïdentificeerd en onderzocht, plus studies over onder meer dieet en voeding. Waar mogelijk hebben we gemiddelde innames (in grammen per dag) van voeding en voedselgroepen in kaart gebracht. We hebben de algemene verdeling van voedselgroepen

en macronutriënten bepaald en in kaart gebracht. Vervolgens hebben we observationele en omschrijvende onderzoeken gebruikt om de gebruikelijke handelingen die in voedselenquêtes werden gesuggereerd, te interpreteren en te versterken. Je kunt een opsomming van het onderzoek voor elke Blue Zone op de volgende pagina's zien.

De volgende stap was het samenvatten van de individuele patronen die we hadden waargenomen en die werden ondersteund door de onderzoeksgegevens van een Blue Zones-dieet of eetpatroon. Deze taak vormde een uitdaging, omdat onderzoeken naar voedings- en eetpatronen sterk verschillen in criteria, methoden, verklaringen, verzamelde informatie, de bestudeerde bevolking, betrouwbaarheid en tijdsspanne. In aanvulling op het vergelijken van de metriek en de mogelijke gemiddelden, hebben we omschrijvende, observationele omschrijvingen van oudere en recente studies en van toponderzoekers en onze eigen waarnemingen gebruikt. Op deze analyses hebben we de Blue Zones Voedingsrichtlijnen en een Blue Zones Eetpatroon gebaseerd, die voorzien in aanbevelingen voor dagelijkse inname (gebaseerd op 200 kcal/dag) van specifieke voedselgroepen en Blue Zones-voedingsmiddelen.

Als laatste hebben we de verdere wetenschappelijke context voor het Blue Zones-dieet onderzocht, door het medische en voedingskundige onderzoek, gerelateerd aan zaken als hoge levensverwachting, voeding, eetpatronen, op wetenschap gebaseerde voedingsrichtlijnen, en gezondheid en chronische ziekten te controleren. Samenvattingen van dit onderzoek, zoals die op elke Blue Zone van toepassing zijn, staan op de volgende pagina's aangegeven.

# GEZOND EN GELUKKIG OVER DE 100 WORDEN: OP DEZE VIJF PLEKKEN OP AARDE GAAT DAT BIJNA VANZELF. IN DIT BOEK LEES JE HOE!

Er zijn **vijf plekken** op de wereld waar de inwoners significant ouder worden dan op veel andere plaatsen: op **Okinawa** (Japan), in de regio **Ogliestra op Sardinië** (Italië), op **Icaria** (Griekenland), in **Loma Linda** (Californië) en op schiereiland **Nicoya** (Costa Rica). Het geheim is een leven zonder te veel stress, ook op oudere leeftijd een doel in je leven hebben, natuurlijke, gezonde voeding, voldoende lichte beweging en het samenleven in een hechte gemeenschap.

Dan Buettner laat je zien hoe je **je eigen Blue Zone** kunt maken, hij ontwikkelde een makkelijk te volgen methode met maaltijdplanners en tips voor een gezond en meer ontspannen leven. In Amerika zijn al ruim 250 steden een Blue Zone geworden. **Dus hier kan het ook!**

**DAN BUETTNER** heeft zijn levenswerk gemaakt van het onderzoeken van de Blue Zones. Hij houdt vele lezingen over dit onderwerp en publiceert er veelvuldig over. De Blue zones-methode is zijn meest praktische boek over dit onderwerp.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

  
KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

