

VOORWOORD

KOMKOMMERTIJD

De zomervakantieperiode staat bekend als komkommertijd. Toch is er momenteel helaas veel (slecht) nieuws over oorlog en klimaatproblematiek. In de medische wereld heb ik geen groot nieuws gehoord. Het grote Alzheimercongres in Amsterdam bracht veel wetenschappers bij elkaar, maar een doorbraak in de behandeling van dementie leverde het nog niet op.

Voorlopig (en misschien voor altijd) is een gezonde leefstijl, een gezonde leefomgeving en het voorkomen van overgewicht het meest effectieve wat we kunnen doen tegen dementie, omdat het beschermt tegen gerelateerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes. In het artikel van Hoevenaar-Blom et al. met als titel 'Primaire preventie van dementie: wanneer is er genoeg bewijs?' bespreken zij de onzekerheden rondom dementiepreventie. Wolters geeft hierop commentaar en legt het verschil uit tussen 'evidence' en 'proof'.



FOTO: DAVID BOS

"Zijn komkommers of andere groenten effectief tegen Alzheimer?" De Alzheimerstichting krijgt veel van dit soort vragen over de relatie voeding en dementie. Conclusie is dat er niet één specifiek voedingsproduct bewezen effectief is, maar de combinatie van gezonde producten, zoals in het mediterrane dieet, en lichaamsbeweging maken de kans op het krijgen van dementie kleiner. En dat is groot nieuws, omdat het grote invloed heeft op de gezondheid en fitheid van mens en planeet.

Afgelopen weken zeg ik regelmatig tegen mijn patiënten: "Het is komkommertijd". De patiënten kijken mij dan met 'een vraagtekengezicht' aan. Als ze een paar kilogram willen afvallen, adviseer ik ze om een stuk komkommer te nemen in plaats van een calorierijke snack. Een komkommer bevat vezels en vocht, dus het geeft een verzadigd gevoel, en het bevat nauwelijks calorieën.

Mijn vrouw heeft dit aan den lijve ervaren. Ze wilde een paar kilogram afvallen en ontdekte dat een stuk komkommer haar trek in calorierijke voeding sterk verminderde. Vervolgens werd ze zo enthousiast dat ze besloot om maximaal één keer op te scheppen tijdens de avondmaaltijd en daarna 's avonds niets meer te eten. Ze raakte makkelijk een aantal kilo's kwijt en voelt zich er superfit bij.

Deze tweede editie van het Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneskunde bevat weer veel interessant leesvoer dat u en uw patiënten kan helpen om gelukkiger en fitter te worden, of dit te blijven, want "fit is het nieuwe rijk".

Veel leesplezier!

*Drs. C.K. Bos, huisarts
Hoofdredacteur*