

Maak het ongedaan!

Dean Ornish en Anne Ornish

**Hoe simpele
leefstijlveranderingen
de meeste
chronische ziektes
kunnen omkeren**

paSzie

Inhoud

Voorwoord	9
Hoofdstuk 1 Het werkt!	11
Hoofdstuk 2 Waarom het werkt	24
Hoofdstuk 3 De revolutie van de leefstijlgeneeskunde	57
Hoofdstuk 4 Beter eten	69
Hoofdstuk 5 Meer bewegen	108
Hoofdstuk 6 Minder stressen	142
Hoofdstuk 7 Meer liefhebben	200
Hoofdstuk 8 De Ornish-keuken/Liefdevolle recepten	251
Referenties	406
Dankwoord	435
Receptenindex	436
Index	441
Over de auteurs	453

Hoofdstuk 1

Het werkt!

*‘Als je het niet eenvoudig kunt uitleggen, begrijp je het niet goed genoeg.’
- toegeschreven aan Albert Einstein*

Onze favoriete toets op de computer is de undo-knop, de knop voor ‘ongedaan maken’. Klik! —Een nieuwe start.

We hebben vaak gedacht: ‘Zou het niet fijn zijn als er ook een knop voor ‘ongedaan maken’ was voor onze gezondheid?’

Welnu, die is er!

Dit is het tijdperk van de leefstijlgeneeskunde, dat wil zeggen het gebruik van eenvoudige maar krachtige veranderingen in leefstijl om de progressie van de meest voorkomende chronische ziekten ongedaan te maken – ongedaan te maken! En om ze te helpen voorkomen.

Al meer dan vier decennia heeft een van ons (Dean) een reeks gerandomiseerde, gecontroleerde onderzoeken en demonstratieprojecten geleid die voor het eerst aantoonde dat het zeer eenvoudige programma voor leefstijl-geneeskunde dat in dit boek wordt beschreven, vaak de voortgang kan omkeren van veel van de meest voorkomende chronische ziekten. Het kan worden uitgevoerd in combinatie met medicijnen en operaties, of soms als alternatief daarvoor.

Het blijft ons verbazen en inspireren dat hoe meer ziekten we bestuderen en hoe meer onderliggende biologische mechanismen we onderzoeken, hoe meer nieuwe redenen en wetenschappelijk bewijs we hebben om uit te leggen waarom deze eenvoudige veranderingen in leefstijl zo krachtig zijn, hoe transformatief en ingrijpend hun effecten kunnen zijn, en hoe snel mensen significante en meetbare verbeteringen kunnen zien – vaak in slechts een paar weken of zelfs minder.

We zijn verheugd dat ons onderzoek en de studies van andere onderzoekers bewijzen dat veel van de meest voorkomende en slopende chronische ziekten en zelfs veel van de schade door veroudering op cellulair niveau vaak kunnen worden vertraagd, gestopt of zelfs ongedaan gemaakt kunnen worden door dit leefstijl-geneeskunde-programma. Dit omvat:

- Omkering van zelfs ernstige coronaire hartziekten
- Omkering van diabetes type 2
- Omkering, vertraging of stopzetting van de progressie van niet-agressieve prostaatkanker in een vroeg stadium
- Omkering van een hoge bloeddruk
- Omkering van verhoogde cholesterolwaarden
- Omkering van obesitas
- Omkering van sommige vormen van dementie in een vroeg stadium
- Omkering van sommige auto-immuunziekten
- Omkering van emotionele depressie en angst

Onze onderzoeken zijn gepubliceerd in toonaangevende, door vakgenoten beoordeelde medische en wetenschappelijke tijdschriften en zijn gepresenteerd op de meest gerespecteerde artsenconferenties. Geen enkel ander leefstijlprogramma heeft dit niveau van wetenschappelijk bewijs voor het omkeren van deze chronische ziekten. Dit is een van de redenen waarom een panel van onafhankelijke experts van *U.S. News & World Report* ‘The Ornish Diet’ in 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 en 2017 beoordeelde als ‘#1 for Heart Health’.

Bewustwording is de eerste stap in heling en wetenschap is een krachtig hulpmiddel om bewustwording te vergroten. Onze peer-reviewed onderzoeksresultaten bieden de mogelijkheid om wat vaak het grootste obstakel is te helpen overwinnen: de scepsis dat zulke simpele veranderingen in leefstijl zulke krachtige, diepgaande meetbare verbeteringen tot gevolg kunnen hebben – en hoe snel je je beter kunt voelen. Vanuit die gedachte nemen we deze informatie op, niet om op te scheppen, maar (hopelijk) om te inspireren en te motiveren, om boven de ruis en de misinformatie uit te stijgen die zo wijdverspreid is.

We hebben high-tech, geavanceerde wetenschappelijke maatregelen gebruikt om de kracht van deze low-tech leefstijlgeneeskunde-interventie te bewijzen. De wetenschap kan je motiveren om aan de slag te gaan; de buitengewone voordelen die je waarschijnlijk snel zult ervaren, maken het duurzaam.

Zeer eenvoudig, maar krachtig bewezen

We hebben van Steve Jobs geleerd dat mensen die hun leven lang besteden aan iets ingewikkelds heel goed te begrijpen, het voor anderen heel eenvoud-

dig kunnen maken om het te leren. Als je een onderwerp écht kent, kun je het terugbrengen tot de essentie van wat het belangrijkste is.

Steve zei bijvoorbeeld dat hij trotser was op wat hij van de iPhone had weggelaten dan op wat hij had toegevoegd. Hoewel de onderliggende technologie complex is, is er een elegante Zen-eenvoud in het ontwerp die het buitengewoon krachtig en intuïtief gebruiksvriendelijk maakt, omdat het gebaseerd is op een diep begrip van wat het belangrijkste is en wat er echt toe doet – en wat niet. Je hebt zelfs geen gebruikershandleiding nodig. Hij en Jony Ive hebben hetzelfde ethos toegepast op het ecosysteem van alle Apple-producten die ze hebben gemaakt, waardoor het het meest waardevolle en geïmiteerde bedrijf ter wereld is geworden.

In die geest vertegenwoordigt dit boek de essentie van wat we hebben geleerd over de kracht van leefstijlgeneeskunde. We leggen de nadruk op het onderzoek dat we hebben uitgevoerd in plaats van op een alomvattend overzicht van de wetenschappelijke literatuur. We hebben alleen het meest essentiële opgenomen en we hopen dat je dit nuttig vindt.

We hebben keer op keer aangetoond dat dit programma voor leefstijlgeneeskunde vaak werkt om veel van de meest voorkomende chronische ziekten voor de meeste mensen om te keren en te helpen voorkomen.

We hebben consequent grotere veranderingen in leefstijl, betere klinische resultaten, grotere kostenbesparingen en meer therapietrouw bereikt dan ooit is gemeld. Als je de leefstijlveranderingen die we in dit boek beschrijven zorgvuldig volgt, is de kans groot dat deze ook voor jou effectief kunnen zijn.

Hier is het, waarom het werkt en hoe je het kunt doen

Ons programma bestaat uit vier hoofdcomponenten, die elk op zichzelf geneeskrachtig zijn en die synergetisch zijn wanneer ze samen worden uitgevoerd:

- *Een plantaardig dieet* met onbewerkte voedingsmiddelen, van nature arm aan dierlijke eiwitten, vetten, suiker en geraffineerde koolhydraten en rijk aan smaak – voornamelijk fruit, groente, volkoren granen, peulvruchten en sojaproducten in hun natuurlijke, onbewerkte vorm. De principes van op deze manier eten zijn eenvoudig en duidelijk. We schetsen deze in hoofdstuk 4 en bieden waanzinnig lekkere recepten in hoofdstuk 8.

- *Matige lichaamsbeweging*, zoals wandelen en krachttraining. Doe wat je leuk vindt; als je het leuk vindt, doe je het ook. Hoofdstuk 5 laat zien waarom en hoe een beetje lichaamsbeweging heel veel effect heeft.
- *Stressmanagement*. In hoofdstuk 6 maak je kennis met technieken (waaronder meditatie en rustige yoga) waardoor je meer kunt doen en minder stress hebt.
- *Liefde, sociale steun en intimiteit*. Mensen die zich eenzaam, depressief en geïsoleerd voelen, hebben drie tot tien keer meer kans om ziek te worden en voortijdig te overlijden door vrijwel alle oorzaken in vergelijking met mensen met sterke gevoelens van liefde, verbondenheid en gemeenschap. Hoofdstuk 7 beschrijft hoe we isolatie kunnen omzetten in genezing.

Kortom: goed eten, meer bewegen, minder stress, meer liefhebben. Dat is het. Hoppa!

Dit boek is direct gebaseerd op het wetenschappelijk bewezen negen weken durende programma voor leefstijlgeneeskunde dat we hebben geïmplementeerd in ziekenhuizen, gezondheidsinstellingen en klinieken en bij artsengroepen, in het hele land.

We hebben bewezen dat dit programma voor leefstijlgeneeskunde uitzonderlijk goed werkt in de echte wereld. We hebben gegevens over klinische resultaten van tienduizenden verschillende patiënten die dit programma hebben doorlopen op een steeds groeiend aantal locaties in het hele land en van miljoenen mensen die deze leefstijlveranderingen hebben toegepast op basis van onze eerdere boeken. Het is zowel effectief als haalbaar. De lessen die we dankzij deze uitgebreide ervaring hebben geleerd, vormen de basis en structuur van dit boek.

In 2010, na zestien jaar uitgebreide beoordeling, waarden we dat de Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) een nieuwe categorie heeft gecreëerd die ze vergoeden, ‘intensieve hartrevalidatie’, om Medicaredekking te bieden voor ‘Dr. Ornish’s programma voor het omkeren van hartziekten.’ Dit was de eerste keer dat CMS Medicare dekking bood voor een interventie in de leefstijlgeneeskunde om hartaandoeningen om te keren.

Dit had de sterke tweeledige persoonlijke steun van zowel Bill Clinton, toen hij president van de Verenigde Staten was, als Newt Gingrich toen hij voorzitter van het Huis was, evenals vooraanstaande leden van de Amerikaanse Senaat en het Huis van Afgevaardigden in het hele politieke spectrum. Andere supporters waren de directeur van het National Heart, Lung

and Blood Institute van de National Institutes of Health, het hoofd van de AARP en vooraanstaande artsen en wetenschappers in het hele land.

Dit was een belangrijke erkenning van de waarde van leefstijlgeneeskunde als een van de weinige gebieden die onze steeds meer gepolariseerde en disfunctionele politieke omgeving overstijgen.

Veel commerciële verzekeringsmaatschappijen bieden nu ook dekking voor ons programma voor leefstijlgeneeskunde. Sommige hiervan bieden niet alleen dekking voor het omkeren van hartaandoeningen, maar ook voor het omkeren van diabetes type 2, hoge bloeddruk, zwaarlijvigheid en verhoogd cholesterolgehalte.

Dit was een doorbraak, aangezien vergoeding rechtstreeks van invloed is op de medische praktijk en zelfs op de medische opleiding. Nu is het voor artsen en andere zorgprofessionals duurzaam om ons leefstijlgeneeskunde-programma aan te bieden. We helpen bij het creëren van een nieuw paradigma van gezondheidszorg in een tijd waarin dit zo hard nodig is door betere zorg te bieden aan meer mensen tegen lagere kosten.

De meeste artsen brengen slechts ongeveer tien minuten door met een patiënt tijdens een praktijkbezoek. Dit is vaak frustrerend voor zowel arts als patiënt, aangezien er onvoldoende tijd is om te praten over wat het belangrijkste is: wat er in hun leven gebeurt met betrekking tot hun dieet, lichaamsbeweging, bronnen van stress, hun huwelijk, hun kinderen, hun werk, hun vrienden, hun financiën, hun huis en hun geestelijk leven.

In ons nieuwe paradigma van leefstijlgeneeskunde betalen Medicare en verzekeringsmaatschappijen tweeënzeventig uur training voor elke patiënt in plaats van slechts tien minuten. Dit nieuwe paradigma van leefstijlgeneeskunde stelt artsen in staat om hun tijd op een zinvolle manier te besteden door een multidisciplinaire teambenadering te gebruiken. De arts fungeert als begeleider en houdt toezicht op de interventie, verdeeld in achttien sessies van vier uur die twee keer per week negen weken lang worden aangeboden of voor een twaalfdaagse intensieve retraite met zes uur les per dag. Elke sessie is als volgt:

- Een begeleid beweegprogramma van een uur onder leiding van een inspanningsfysioloog
- Een uur stressmanagement onder leiding van een gediplomeerde yoga/meditatiedocent
- Een uur van een steungroep, geleid door een erkend klinisch psycholoog of maatschappelijk werker

- Een uur groepsmaaltijd en een lezing door een geregistreerde diëtist en verpleegkundige

Naast medisch effectief is onze aanpak ook kosteneffectief. Het blijkt dat slechts 5 procent van de patiënten verantwoordelijk is voor 50-80 procent van alle zorgkosten. Dit zijn mensen met chronische ziekten en hartaandoeningen; dit zijn de duurste aandoeningen in termen van totale uitgaven voor gezondheidszorg.

In een demonstratieproject ontdekte Mutual of Omaha dat bijna 80 procent van de mensen die in aanmerking kwamen voor een bypassoperatie of een stent, deze veilig konden vermijden door in plaats daarvan ons leefstijlgeneeskundeprogramma te doorlopen. Een besparing van bijna \$ 30.000 per patiënt in het eerste jaar.

In een tweede demonstratieproject ontdekte Highmark Blue Cross Blue Shield dat ons programma voor leefstijlgeneeskunde in het eerste jaar de totale kosten van de gezondheidszorg met 50 procent verlaagde, en deze kostenbesparingen hielden minstens drie jaar aan. En slechts 1 procent van deze patiënten die ons programma hebben doorlopen, heeft na het eerste jaar meer dan \$ 25.000 geclaimd, vergeleken met 4 procent van de patiënten in de controlegroep, een drievoudig verschil in kosten.

Voor meer informatie over het programma of de intensieve retraite ga je naar www.ornish.com.

Nu volgt een bijzonder dramatisch voorbeeld van hoe krachtig dit programma voor leefstijlgeneeskunde kan zijn. Robert Treuherz, M.D., is een specialist in interne geneeskunde die zo'n zware hartaanval had gehad dat hem werd verteld dat de schade aan zijn hart zó groot was dat hij een harttransplantatie nodig zou hebben om te overleven.

Terwijl hij wachtte op het beschikbaar komen van een donorhart, doorliep hij ons programma voor leefstijlgeneeskunde in het UCLA Medical Center om beter in vorm te komen voor deze operatie. Negen weken later verbeterde zijn levenssituatie zó drastisch dat hij geen harttransplantatie meer nodig had! Hier is zijn verhaal, samen met het perspectief van zijn vrouw, Claudia:

Dr. Robert Treuherz: *Ik ben een eenenzestigjarige arts voor interne geneeskunde die ook is opgeleid in intensive-care-geneeskunde in een van de meest gerespecteerde medische centra in New York. Toch heb ik nooit training gehad in voeding of andere veranderingen in leefstijl.*

Ik dacht dat meditatie en yoga onzin waren – ik nam ze niet serieus. Ook had ik een zeer mannelijk georiënteerde perceptie van wat liefde

Weerstandsbandprogramma: programma A



1. Chest press

1. Doe de band om je rug en onder je oksels en houd de uiteinden voor je uit.
2. Houd je knieën licht gebogen (niet op slot) en je buikspieren aangespannen, en blijf in een rechte houding.
3. Duw met je handen op borsthoogte horizontaal naar voren.
4. Stop de beweging net voordat je ellebogen op slot gaan.
5. Als je je onstabiel voelt of gewoon wat meer balans wilt, ga dan met een voet naar voren staan.

Kaneel-havermouthapjes

Deze eenvoudig te maken hapjes gebruiken de natuurlijke zoetheid van dadels in plaats van geraffineerde suiker en zitten boordevol gezondheidsbevorderende ingrediënten zoals havermout, kaneel en quinoa. Geweldig voor een gezond zoet tussendoortje en zelfs als ontbijt.

Aantal porties: 15

Portiegrootte: 1 balletje

Vorbereiden: 30 minuten

Bereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 35 minuten

3 eetlepels gekookte quinoa

100 g medjooldadels zonder pit (zie Aantekeningen van de chef)

1½ theelepel vanille-extract

1 theelepel kaneelpoeder

¼ theelepel nootmuskaat

1/8 theelepel fijn zeezout

100 g havermout

1. Spoel de quinoa af en laat goed uitlekken. Doe het in een kleine stevige sauteerpan op middelhoog vuur en rooster, onder regelmatig roeren, tot al het vocht is verdampt en de quinoa goudbruin is, 3-5 minuten. Doe de quinoa in een ondiepe kom om af te laten koelen.
2. Doe de dadels, 1 eetlepel water, vanille, kaneel, nootmuskaat en zout in een keukenmachine. Mix tot er een pasta ontstaat. Schraap ondertussen met een rubberen spatel langs de zijkanten van de kom. Voeg de haver toe en mix tot er een bal ontstaat. Als het mengsel droog lijkt, voeg dan nog 1 eetlepel water toe en mix opnieuw.
3. Doe het mengsel in een kom. Als het mengsel plakkerig is, laat het dan goed afkoelen voordat je er balletjes van rolt. Gebruik 1 eetlepel mengsel voor elke bal, rol tussen je handpalmen. Rol na het vormen elke bal door de geroosterde quinoa. Serveer op kamertemperatuur.