

# Blauwe zone Den Haag: een gezond en vitaal leven

Een gezond en vitaal leven. Zo willen we allemaal wel 100 worden, toch? Onze hedendaagse levensstijl en voedingspatroon is van alle gemakken voorzien. Helaas betekent dit voor velen voornamelijk een inactieve leefstijl met verschillende ziekten als gevolg. Denk aan diabetes, obesitas, hart- en vaatziekten, beroertes. Echte welvaartsziekten. Ziekten die direct verband houden met de manier waarop je leeft. Het is gebaseerd op je dagelijkse gewoonten en de relatie die je hebt (of juist niet hebt) met voeding, beweging en je omgeving.

## Effecten huidige levensstijl

En die relatie is waar het nou juist om draait. In de prehistorie leefden wij als jager-verzamelaars in overeenstemming met de natuur. We moesten bewegen om aan ons eten te komen en aten alleen maar dat wat er beschikbaar was: biologisch, lokaal en seizoensgebonden.

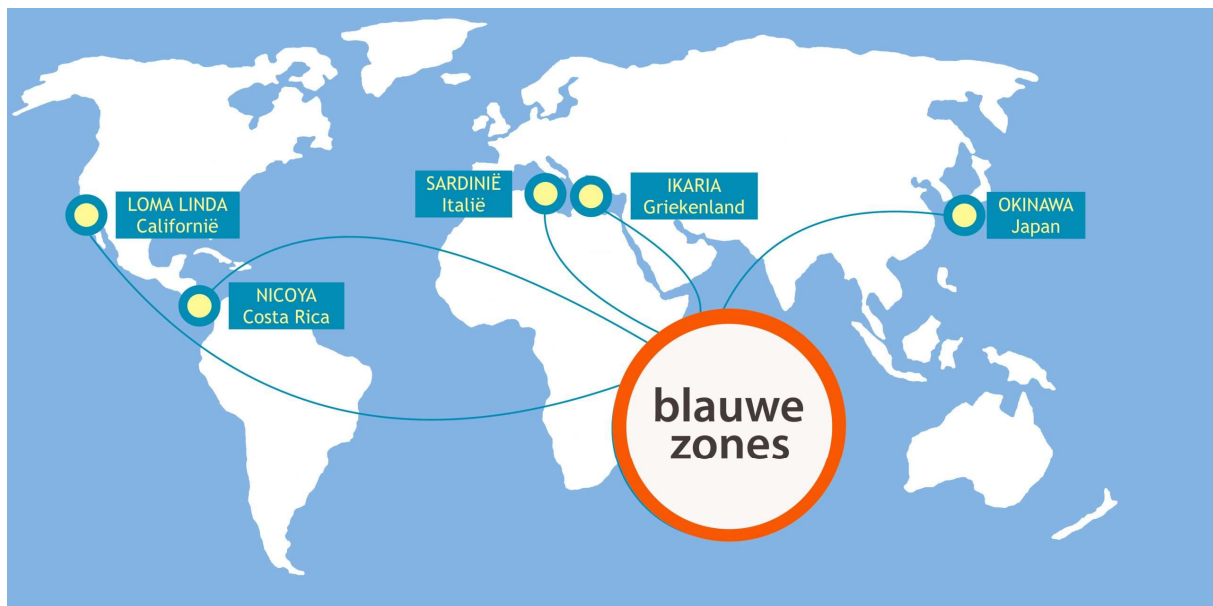
En vlak ook het effect dat onze huidige levensstijl heeft op ons sociale leven niet uit. Met al die contacten, informatie, films en games online heb je geen mensen meer om je heen nodig, zou je bijna denken. Echter wij mensen zijn sociale wezens en eenzaamheid ligt op de loer. Op de savanne was onze enige kans om te overleven als we samenwerkten. Alleen zijn was levensgevaarlijk en daarom zijn wij evolutionair uitgerust met prikkels die ons laten ervaren dat een gebrek aan sociaal contact zeer onprettig en onwenselijk is. Hedendaagse eenzaamheidsstudies vergelijken eenzaamheid zelfs met pijn of met honger. Het is een teken dat er iets mis is en een signaal om actie te ondernemen.

Wie lang in eenzaamheid leeft, ervaart niet alleen de psychische gevolgen maar ook lichamelijk reageren mensen hierop. Daarnaast blijken eenzame mensen ongezonder te eten, minder te bewegen en slechter te slapen. Men komt in een negatieve spiraal waarin initiatieven en andere mensen eerder worden afgestoten dan aangetrokken. Het gevolg is dat ze nog eenzamer worden en inactiever worden. Langdurig eenzame mensen hebben een hogere bloeddruk, meer stress, een verzwakt immuunsysteem en lopen een grotere kans vroegtijdig te overlijden. Eenzame mensen zijn niet alleen maar een beetje ongelukkig maar ook echt minder gezond en doen een groter beroep op de gezondheidszorg.

## Blauwe zones

Hoe anders gaat het eraan toe in een blauwe zone. Blauwe zones zijn gebieden op de wereld waar mensen gezonder, vitaler en gelukkiger zijn vergeleken met de rest van de wereld. Gemiddeld leven mensen er 10 jaar langer en wonen er veel 100-jarigen.

*De blauwe zones liggen in Sardinië (Italië), Icaria (Griekenland), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica) en Loma Linda (Californië U.S.A.).*



Journalist Dan Buettner [www.danbuettner.com](http://www.danbuettner.com) onderzocht met een team van diverse specialisten deze blauwe zones\* en ontdekten dat het geheim zit in een combinatie van voeding, beweging, sociaal leven, zingeving en leefomgeving.

*\*Grappig feitje is dat het blauwe zones heet omdat de gebieden met een blauwe stift op de kaart omcirkelt werden.*

- **Beweeg natuurlijk.** Dus laat de auto eens staan en ga wandelen of fietsen. Pak de trap in plaats van de lift. Bouw kleine gewoontes in die je aanzetten tot meer bewegen, stap bijvoorbeeld een halte eerder uit de bus en loop de rest.
- **Vind de reden waarom je iedere morgen je bed uitkomt.** In Japan noemen ze het Ikigai. Ikigai is afgeleid van 'iki', wat leven betekent, en 'gai', wat waarde of nut betekent. Het is de combinatie van wat je liefhebt, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft en waar je voor betaald wordt. Jouw Ikigai geeft richting aan een leven met doel en gevoel van betekenis.
- **Mindfulness.** Neem bewust elke dag even de tijd voor jezelf. Doe een dutje, ga in het zonnetje zitten, kijk uit het raam. Gewoon even niets.
- **Eet tot je maag voor 80% vol zit.** Over het algemeen eten de mensen in blauwe zones een uitgebreid ontbijt, een middelgrote lunch en een licht diner. Snacken is niet de gewoonte behalve soms een handje noten of een stuk fruit.
- **Eet bewust en voornamelijk plantaardig.** Voornamelijk bonen, bladgroenten, olijfolie, haver/gerst, noten en fruit speelt een grote rol. Vlees wordt in kleine porties slechts enkele keren per maand gegeten. Bewerkte voeding en drank maken geen onderdeel uit van het dieet. Eten is een levensstijl; neem de tijd, bereid het met liefde en geniet van het moment en het gezelschap.



- **Drink met mate.** Bij het eten wordt een rode wijn gedronken. Antioxidanten spelen hierin een rol en ook zou dat beetje alcohol aan het einde van de dag stress verlagend werken.
- **Hechte sociale netwerken.** Breng de meeste tijd door met mensen die een positieve invloed op je hebben. Familie en geliefden komen op de eerste plaats.

Kort samengevat is het eigenlijk: heb aandacht voor de mensen om je heen, het voedsel dat je eet en je waarden en talenten.

### **Den Haag de 6<sup>e</sup> blauwe zone?**

Van inactief naar actief en van alleen naar samen. De huidige samenleving is voornamelijk gericht op het individu en vanuit de overheid wordt er gestuurd op zelfredzaamheid. De drempel om bij instanties hulp te vragen of bij andere mensen aan te sluiten wordt alleen maar hoger. Echt eenzame mensen zullen daarom niet snel actief aanhaken bij activiteiten.

Het is belangrijk dat er voornamelijk in stedelijke omgevingen anders gebouwd gaat worden. Meer parken, groene stroken, moestuinen. [www.groenematties.nl](http://www.groenematties.nl) en [www.plukdenhaag.nl](http://www.plukdenhaag.nl) zijn hier onder andere goede voorbeelden van. Kijk op [www.stadslandbouwdenhaag.nl](http://www.stadslandbouwdenhaag.nl) voor alle goede initiatieven.

Daarnaast is het belangrijk dat er plekken zijn waar je laagdrempelig kunt aanschuiven en nieuwe mensen leert kennen. Denk bijvoorbeeld aan de Participatie Keuken [www.participatiekeuken.nl](http://www.participatiekeuken.nl). De Participatie Keuken is opgericht om positieve impact te stimuleren voor mens en maatschappij wat resulteert in meer sociale samenhang en participatie. Zij vergroot de veerkracht door ontmoetingen te creëren die smaken naar meer.

Met eten als bindmiddel activeren en enthousiasmeren zij mensen zodat zij actief mee willen doen aan de aangeboden culinaire en culturele activiteiten en op deze manier het sociale netwerk kunnen vergroten en versterken. Dit doen zij door heel de stad maar ook op de eigen locatie in Moerwijk Den Haag Zuidwest (Guntersteinweg 377).

Samenwerken en samenleven in en met de wijk staat centraal. Dit noemen zij de PK Leefbaarheidzone. Vanuit de eigen locatie wordt een concept ontwikkeld dat gericht is op het creëren van de juiste omgeving voor jezelf. De locatie van en rondom de Participatie Keuken zal daarom opgezet gaan worden met meer groen en focus op fysieke en mentale gezondheid. Het wordt steeds meer een locatie waar mensen naast elkaar ontmoeten en gezond eten ook tot rust kunnen komen en energie op doen.

### **En ja ook jijzelf moet aan de bak.**

*Allereerst op het gebied van voeding.* Koop lokaal en verse ingrediënten. Op de markt of rechtstreeks bij de boer. Op deze manier weet je wat je koopt. En bereidt het met liefde. De voedingsindustrie draait in principe op de vraag van de doelgroep dus als de vraag naar biologisch eten groter wordt, zal daar uiteraard steeds meer op ingespeeld gaan worden.

*Maar uiteraard ook op het gebied van beweging en een actieve(re) levensstijl.* Ga dagelijks naar buiten voor een wandeling. Doe vrijwilligerswerk (bijvoorbeeld bij een van

bovengenoemde initiatieven). Stel niet uit en doe wat je leuk vindt. Altijd al gitaar willen spelen? Begin er gewoon mee. Ontmoet anderen. Vind je koken leuk? Sluit je aan bij een kookclub. Neem de tijd voor even niks doen en kom tot rust. Concentreer je op de mooie dingen van het leven. Ga op zoek naar jouw Ikigai. Verander met kleine stapjes jouw dagelijkse gewoonten met voeding, beweging en je omgeving en creëer jouw eigen blauwe zone voor een gezond en vitaal leven. En dan staat de burgemeester misschien ook wel bij jou op de stoep met een bloemetje voor je 100<sup>ste</sup> verjaardag 😊.

Auteur: Mireille van Gorkum

[mireille@directm.nl](mailto:mireille@directm.nl)

Creatief en resultaatgerichte concept ontwikkelaar voor verbinding en verduurzaming relatie en gedrag van mens, natuur en maatschappij. Van 2020 tot 2023 verantwoordelijk voor de opbouw en ontwikkeling van de Participatie Keuken.