

Dementie voorkomen met leefstijl

Dementie is niet onvermijdelijk. Bijna de helft van het risico hangt samen met beïnvloedbare leefstijl- en omgevingsfactoren; vroeg beginnen helpt het meest.



Voeding

Eet mediterraan

Wie zo eet gaat in onderzoek minder snel achteruit in het denken

Laat frisdrank, koek en witbrood staan

Ultrabewerkt eten gaat samen met meer ontsteking en insulineresistentie

Vette vis en vezels

Omega 3 beschermt zenuwcellen, vezels voeden je darmen



Beweging

Combineer conditie en kracht

Die combinatie werkt het best, ook op hoge leeftijd

Wat het in je lijf doet

Betere bloedvaten, minder ontsteking, stabielere bloedsuiker

Meer dan het brein alleen

Ook minder valrisico, betere stemming en betere slaap



Slaap

Diepe slaap ruimt afval op

Je brein voert dan schadelijke eiwitten af

Vast ritme en genoeg daglicht

Beperk prikkels in de nacht; dat verbetert je slaapkwaliteit

Denk aan slaapapneu

Vaak over het hoofd gezien en meestal goed te behandelen



Verbinding

Eenzaamheid weegt zwaar

Het hoort bij de sterkste psychosociale risicofactoren voor dementie

Blijf meedoen

Groepsactiviteiten en vrijwilligerswerk houden je brein veerkrachtig

Contact prikkelt je hoofd

Het houdt je denken actief en helpt tegen stress



Wat er nog meer meespeelt

Vervuilde lucht en gifstoffen

Luchtvervuiling, zware metalen en pesticiden worden gelinkt aan snellere achteruitgang

Lawaai en licht in de nacht

Ook chronisch lawaai en lichtvervuiling worden aan meer risico gelinkt



Wat medicijnen doen

Verlichting, geen genezing

Ze verzachten klachten tijdelijk; het ziekteverloop remmen ze nauwelijks

Nieuwe middelen tegen eiwitophoping

Vertragen de achteruitgang licht, met kans op hersenoedeem en microbloedingen

STERKSTE HEFBOMEN

De grootste winst zit in de combinatie: voeding, beweging, slaap en contact samen, en begin al op middelbare leeftijd.



Geen medisch advies. Nemen je geheugenklachten toe? Laat dat onderzoeken door je huisarts. Leefstijl vervangt geen medische zorg en begeleiding, maar vult die aan. Stop nooit zelf met voorgeschreven medicijnen, maar bespreek dat met je arts.