

De stille factor onder veel ziekten

Een milde ontsteking die jaren doorsmeult, voedt hart- en vaatziekten, diabetes en meer. Leefstijl grijpt in op de bron. Dit is wat het sterkste bewijs per pijler laat zien.



Voeding

Eet mediterraan en onbewerkt

Verlaagt de ontstekingswaarden het duidelijkst van alle pijlers

Eet vette vis (omega-3)

Verlaagt meerdere ontstekingswaarden tegelijk

Geen zorg om onbewerkt rood vlees of omega-6

In onderzoek geen aanjager van ontsteking; beperk wel bewerkt vlees



Beweging

Beweeg regelmatig

Verlaagt de ontstekingswaarden; effect is bescheiden

Zit minder lang achter elkaar

Veel zitten is een eigen risicofactor



Slaap

Slaapapneu behandelen (CPAP)

Verlaagt de ontstekingswaarden duidelijk: sterkste slaapsignaal

Slaap genoeg, maar niet te lang

Zowel slecht als heel lang slapen hangt samen met meer ontsteking



Ontspanning

Doe aan mindfulness

Kleine tot matige daling van de ontstekingswaarden

Pak langdurige stress aan

Stress en ontsteking versterken elkaar



Verbinding

Onderhoud sociale contacten

Hangt samen met iets lagere ontstekingswaarden



Middelen

Stop met roken

Roken jaagt de ontstekingswaarden op; na stoppen verbeteren ze weer

Drink minder alcohol

Veel drinken jaagt ontsteking aan; hoe minder, hoe beter

GOED OM TE WETEN

Eén sterkste knop is er niet. Afvallen helpt veel, maar dat geldt ook voor stoppen met roken en minder alcohol. Wat het meest oplevert, verschilt per persoon.



Geen medisch advies. Deze poster gaat over leefstijl en ontstekingswaarden en doet geen uitspraak over medicatie. Overleg met je huisarts of specialist en stop nooit zelf met medicijnen.