



REGINALD DESCHEPPER

**BESCHERM
JE BREIN** TEGEN
DEMENTIE

**Wat
de wetenschap
ons leert
over
VERGRIJZENDE
HERSENEN
en wat
je zelf
kunt doen**

Lannoo

INHOUD

Woord vooraf

Inleiding. Waarom dit boek?

Wanneer het noodlot aanklopt	13
Hoopvolle signalen	14

Deel I. Van vergeetachtigheid tot dementie

1 Stevenen we af op een dementie-tsunami?

Er waren nog nooit zoveel mensen met dementie (en dat is goed nieuws!)	21
De dementie-paradox	22
Elk uitstel telt	23
Niet iedereen loopt evenveel risico	25
De zoektocht naar een geneesmiddel	33
Een nieuwe benadering: Geneeskunde 3.0	37

2 Hoe een gezond brein werkt (en veroudert)

Een wonderbaarlijke machine	45
Het verouderende brein	54

3 De verschillende gezichten van dementie

Milde cognitieve stoornissen: een eerste teken aan de wand?	61
Alarmsignalen die kunnen wijzen op dementie	62
Als genezen niet meer mogelijk is	66
De vaakst voorkomende vormen van dementie	69
Hoe wordt dementie vastgesteld?	74

4 Op zoek naar achterliggende oorzaken

Metabolisme: is dementie een stofwisselingsziekte?	82
Bloeddoorstroming: is dementie een vaatziekte?	89
Inflammatie: is dementie een ontsteking van het brein?	92
Ons microbioom: onze onzichtbare bondgenoten	94
Het exposoom: start dementie al in de kinderjaren?	96
Is je postcode belangrijker dan je genetische code?	103
Psychologische factoren	109
Je lichaam houdt de score bij	112
Dementologie: de grondbeginselen van een multidomein-aanpak	115
De risicofactoren voor dementie bepalen	116

Deel II. Wat je zelf kunt doen. De pijlers van de dementologie

5 Eten. Food for thought

Niet echt een dieet: het mediterrane voedingspatroon	129
Het DASH-dieet	131
Het MIND-dieet	131
Vegetarische en veganistische diëten	132
SAD... zoals de naam aangeeft	132
Ketose, een veelbelovende therapie	133
De rol van cholesterol	137
Hara hachi bu, de kunst van het minder eten	138
Voldoende drinken	139
Voedsel voor je brein	139

6 Bewegen. Alles is beter dan niets

Aan de slag!	147
Cardiovasculaire fitness: je hart sneller laten kloppen	148
Krachtraining	152
Evenwicht en balans	154
Bescherm je hoofd tegen schokken	157

7 Slaap. Het herstelmechanisme voor je brein	
Brain washing	162
Het circadiaans ritme	165
Slaapapneu: een behandelbaar probleem	168
Tips voor een goede slaap	170
8 Neurofitness. Actie en rust om je brein te laten groeien	
Je brein uitdagen	177
Computergestuurde cognitieve training	180
Laat je prikkelen door je zintuigen	181
Stress beheersen	184
Sociale steun	185
Zingeving verlaagt het risico op dementie	187
Meditatie	188
9 Breinboosters	
Supplementen: een pil tegen het vergeten?	193
Geneesmiddelen die kunnen helpen (en schaden)	199
Hormesis: wat je niet doodt, maakt je sterker	203
Lichttherapie	205
Magnetische breinstimulatie	206
10 Het belang van de multi-domeinaanpak	
Op weg naar een doorbraak	212
Zelf aan de slag	212
Dankwoord	216
Literatuurverwijzingen	217

Woord vooraf

8

Er was een tijd waarin huisartsen hun patiënten bij het minste kuchje sigaretten voorschreven. Geen idee of die dan ook terugbetaald werden, of dat je die bij de apotheker kon afhalen. Zo oud ben ik niet. Maar als zestiger herinner ik me wel onze professor internationaal recht die zijn colleges steevast begon met het openvouwen van een draagbare asbak en het opsteken van een sigaret. Of die vlucht naar Midden-Amerika ergens midden jaren '90, met naast ons urenlang een Amerikaanse filosoof (te oordelen naar wat hij las) én kettingroker. Een avondje op café gaan, stond toen gelijk aan alle kledij meteen in de was gooien.

Sinds de wetenschap in 1950 een correlatie tussen roken en longkanker vond, en het later duidelijk werd dat roken wel degelijk een oorzaak van longkanker was, is er veel veranderd. In bus, trein en vliegtuig mag niet meer worden gerookt. In cafés en restaurants ook niet meer. Slecht voor het klimaat, want daar zetten ze dan zelfs in volle winter terrasverwarmers buiten voor de rokers. Maar dat zijn achterhoedegevechten, het aantal rokers en het aantal patiënten met longkanker daalde jaar na jaar.

Dementie is ondertussen een veel belangrijker doodsoorzaak geworden. Maar tot 2010 dacht vrijwel niemand aan een relatie tussen dementie en levensstijl. Nee, dat had te maken met hoge leeftijd (correct) en erfelijkheid (heel beperkt correct, speelt nauwelijks een rol). Na 2010 volgde behoorlijk snel het ene na het andere onderzoek van epidemiologen die de relatie tussen levensstijl en ziekte (met name dementie) bekeken, en die vonden dat hoe we leven er wel degelijk toe doet.

Zonder onrecht te doen aan de vele onderzoekers die in dat decennium hun resultaten publiceerden, het is de commissie voor dementie van het toonaangevende medische tijdschrift *The Lancet* die in de zomer van 2017 het licht op groen zette. Hun rapport had als belangrijkste

boodschap ‘*be ambitious about prevention*’. Tot wel 30% van toekomstige dementie zou vertraagd of vermeden kunnen worden door in te zetten op een hersengezonde levensstijl. In 2020 volgde hun tweede rapport, dat in volle coronatijd helaas een beetje uit de aandacht bleef, maar waarin 30% naar 40% werd bijgesteld. Elk farmaceutisch bedrijf dat nu met een medicijn met die belofte komt, ziet zijn aandelenkoers exploderen. Ik zou het ze gunnen, maar helaas is er nog geen pilletje.

Ondertussen verschijnen maand na maand nieuwe studies die onze inzichten versterken in de relatie tussen levensstijl en het risico op dementie. Oud worden verhoogt het risico op dementie, maar met een hersengezonde levensstijl kunnen we dat risico substantieel verlagen. Dat is ook de inzet geweest van onze campagne www.2voordeprijsvan1.be. Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen. Denk daarbij aan gezonde voeding, voldoende bewegen, overgewicht vermijden, matig alcoholgebruik...

Onze campagne wil een ‘oorworm’ zijn, een slogan die blijft hangen. Eerlijk gezegd waren we bij het bedenken van de slogan ‘2 voor de prijs van 1’ verbaasd dat supermarkt X, Y of Z of product K, L of M nog niet weg was van deze domeinnaam.

Dit boek gaat dieper in op de relatie tussen een hersengezonde levensstijl en het risico op dementie. Belangrijk is daarbij voor ogen te houden dat dementie een proces in ‘slow motion’ is. De schade aan de hersenen is al tien, vijftien tot wel twintig jaar bezig vóór veranderingen in gedrag of geheugen zichtbaar worden. Daarom, laat iedereen zich aangesproken voelen. Het is nooit te vroeg om werk te maken van een hersengezonde leefstijl, maar het is zeker ook nooit te laat!

Reginald Deschepper gaat in dit boek dieper in op een aantal aspecten die risicoverlagend kunnen werken voor dementie (of verhogend, afhankelijk van hoe je ze in je leven een plaats geeft), zoals voeding, beweging en slaap. Er zijn er nog een aantal, zoals sociaal en cognitief actief blijven, gehoorbeperkingen oplossen, maar niemand wil hier een encyclopedie van maken.

Iedereen die door dit boek aangezet wordt om werk te maken van voeding, beweging en slaap om ons toekomstig risico op dementie te

verlagen, draagt bij aan pure gezondheidswinst voor zichzelf en voor ons als samenleving. De verwachte toename van het aantal personen met dementie 'dankzij' de stijgende levensverwachting is immers een stevige uitdaging de volgende decennia. Hoe houden we een goede dementiezorg overeind? Inderdaad, door NU in te zetten op een hersengezonde levensstijl. Jij, ik, en vooral wij allemaal samen.

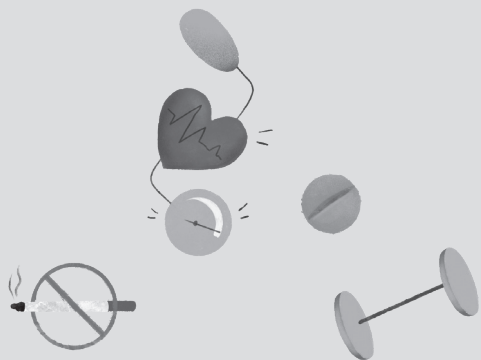
Jan Steyaert, PhD

Wetenschappelijk medewerker

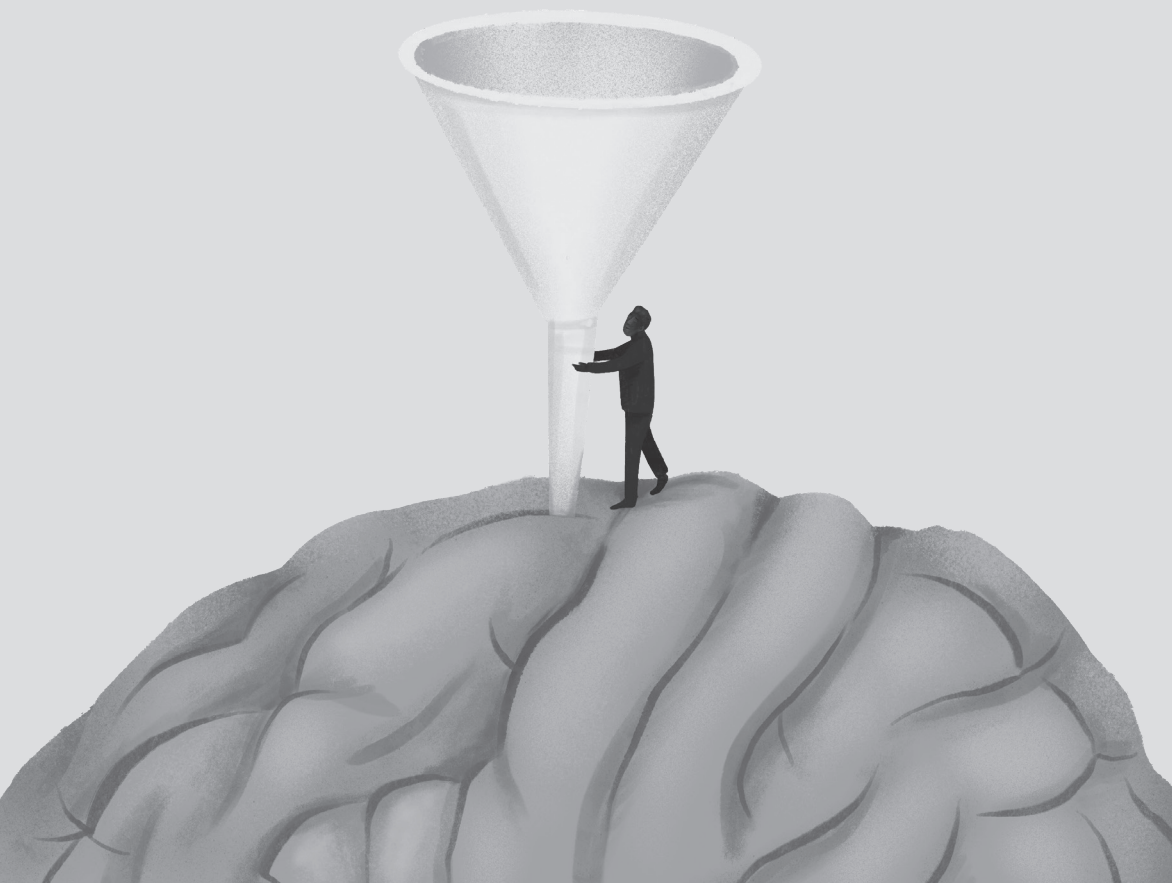
Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

DISCLAIMER

Dit boek is bedoeld als informatieve gids en biedt algemene kennis en inzichten over dementie. Hoewel de informatie zorgvuldig is samengesteld en gebaseerd is op betrouwbare bronnen, is het belangrijk op te merken dat dementie een complexe aandoening is met verschillende symptomen en oorzaken, waarbij individuele ervaringen en behoeften kunnen variëren. De inhoud van dit boek vervangt niet het advies van een medisch professional of specialist. Lezers worden aangemoedigd om altijd advies in te winnen bij een gekwalificeerde zorgverlener voor specifieke medische vragen, een diagnose of behandeling van dementie of andere gezondheidsproblemen.



INLEIDING. WAAROM DIT BOEK?





The time to repair the roof
is when the sun is shining.

JOHN F. KENNEDY , 35STE PRESIDENT VAN DE VERENIGDE STATEN

Wanneer het noodlot aanklopt

Dementie is voor velen zonder twijfel een van de meest gevreesde aandoeningen. De ziekte komt als een dief in de nacht ongemerkt aansluipen. Jaren kunnen verstrijken vooraleer je er iets van merkt. En dan nog. De eerste symptomen zijn vaak onopvallend en worden gemakkelijk afgedaan als 'normaal'. Vaak ook terecht. Want natuurlijk vergeten we allemaal weleens iets, en natuurlijk wordt dat ongemak bij iedereen erger met de jaren. Maar bij sommigen is er dus meer aan de hand. Wanneer jij of je omgeving merkt dat er écht iets mis is, blijkt je brein al zo sterk aangetast dat de ziekte je helemaal in haar greep heeft. Dit leidt tot steeds groter wordende geheugenproblemen, maar ook tot opvallende veranderingen in je gedrag. Dementie is meer dan een geheugenprobleem. Je vergeet niet alleen, je wordt ook een ander persoon. Je kunt niet meer instaan voor jezelf, doet dingen die gevaarlijk of gênant zijn. Op den duur word je apathisch en lijk je nauwelijks nog te reageren op je omgeving. Tot je er uiteindelijk aan sterft... Dat is, kort geschetst, het ontluisterende beeld van dementie, een overkoepelend begrip voor aandoeningen die het geheugen aantasten en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten op den duur onmogelijk maken. Logisch dus dat het vooruitzicht om die ziekte te krijgen voor ons allemaal een waar schrikbeeld is.

13

Dit boek begint dus met een beangstigende klop op de deur. Een beetje zoals het begin van de vijfde symfonie van Beethoven: *Tatata-taaa!* Toch heb ik dit boek niet geschreven om de lezer te wentelen in het noodlot. Integendeel, ik wil net een boodschap van hoop en 'empowerment' brengen, een boodschap die in het huidige debat sterk onderbelicht blijft. Want te vaak nog leeft bij de mensen **het foutieve idee dat er aan dementie niets te doen valt**. Die fatalistische gedachte is niet alleen verkeerd, maar ook gevaarlijk. Als je gelooft dat je zelf geen invloed hebt, dan zul je ook niet gemotiveerd zijn om iets te ondernemen om de ziekte te voorkomen. Die

houding herleidt mensen tot hulpeloze slachtoffers die bang afwachten of dementie hen al dan niet zal treffen.

Hoopvolle signalen

Terwijl er ook redenen zijn om positiever gestemd te zijn. Want de wetenschap staat niet stil. Elke dag verschijnen ongeveer honderd nieuwe studies over dementie. Die gaan in essentie over twee vragen:

- 1 Kunnen we dementie genezen?
- 2 Kunnen we dementie voorkomen?

14

Genezen van dementie is op dit moment helaas niet mogelijk, al zien we in hoofdstuk 10 dat er beloftevolle programma's getest worden die de ziekte mogelijks 'omkeren'.^{1,2}

Voor het eerst is er sinds kort ook een medicijn beschikbaar dat de aftakeling vertraagt.³ Daar hangt letterlijk en figuurlijk een stevig prijskaartje aan vast: het kost duizenden euro's én er zijn bovendien nevenwerkingen die levensbedreigend kunnen zijn.^{3,4} Toch zien veel wetenschappers het als een hoopvol teken, omdat het onderzoek naar dementie jarenlang op een dood spoor zat. Voor het eerst hebben experts iets in handen waarmee ze de ziekte echt kunnen bestrijden. Het is een eerste signaal – na vele eerdere mislukkingen – dat wetenschappers mogelijk op het juiste spoor zitten, met name de veronderstelling dat dementie veroorzaakt wordt door amyloïde- β , een eiwit dat zich in de hersenen opstapelt, en dat je de ziekte kunt genezen door net dat eiwit te verwijderen. Toch is niet iedereen het met de amyloïde-hypothese eens en is het nog maar de vraag of dementie ooit met een enkel pilletje te genezen valt.⁵

De belangrijkste reden om optimistisch te zijn komt echter van de vele studies die nagaan of dementie te vermijden is. Want zoals het spreekwoord terecht zegt: voorkomen is inderdaad nog altijd beter dan

genezen, en dat geldt absoluut voor dementie. Zo vond een onderzoek van de Lancet Commissie twaalf veranderbare factoren waardoor men 40% van de gevallen van dementie zou kunnen vermijden (of toch minstens uitstellen).⁶

DE TIEN BELANGRIJKSTE RISICOFACTOREN VOOR DEMENTIE (WAAR JE ZELF IETS KUNT AAN DOEN)

- 1 Hoge bloeddruk
 - 2 Overgewicht
 - 3 Alcohol
 - 4 Diabetes type 2
 - 5 Roken
 - 6 Verhoogde cholesterol
 - 7 Ongezonde voeding
 - 8 Weinig beweging
 - 9 Weinig nieuwe dingen leren
 - 10 Weinig sociale contacten
-

15

Intussen zijn er alweer honderden nieuwe studies verschenen die de rol van andere factoren onderzochten. Zo vond een studie dat mensen die minsten vier keer per week in de **sauna** gaan 66% minder kans hebben op de ziekte van Alzheimer – de meest voorkomende vorm van dementie – in vergelijking met mensen die ‘maar’ één keer per week de sauna bezoeken.^{7,8}

Een ander voorbeeld is **slaap**. Wie te weinig slaapt, blijkt dubbel zoveel kans te maken op dementie.⁹ Daarnaast weten we ook dat mensen met slaapapneu (een stoornis waarbij de ademhaling tijdelijk wordt onderbroken) gemiddeld tien jaar eerder dementie krijgen.^{10,11} Tien jaar! Heel wat mensen hebben slaapapneu, alleen zijn de meesten zich daar niet van bewust omdat ze zich er nooit op hebben laten onderzoeken. Nochtans is de aandoening in de meeste gevallen goed te behandelen met behulp van een CPAP-toestel (Continuous Positive Airway Pressure, meer hierover in hoofdstuk 7).

En zo zijn er nog veel andere factoren die een rol spelen bij het ontstaan en de ontwikkeling van dementie. Factoren waar we zelf iets kunnen aan doen én die bovendien vaak weinig tot niets kosten (waardoor er dus ook niet veel aan te verdienen valt), met ‘bijwerkingen’ die alleen maar gunstig zijn omdat **de zaken die het risico op dementie verminderen ook het risico op andere chronische aandoeningen drastisch verlagen**. Dementie vermijden betekent daarom ook het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, enzovoort verminderen. Of anders gezegd: langer gezond blijven, zowel mentaal als lichamelijk.

Zo maakt het doembeeld waarmee ik dit boek begon plaats voor een veel hoopvoller perspectief. Een verhaal dat gebaseerd is op de volgende drie principes:

16

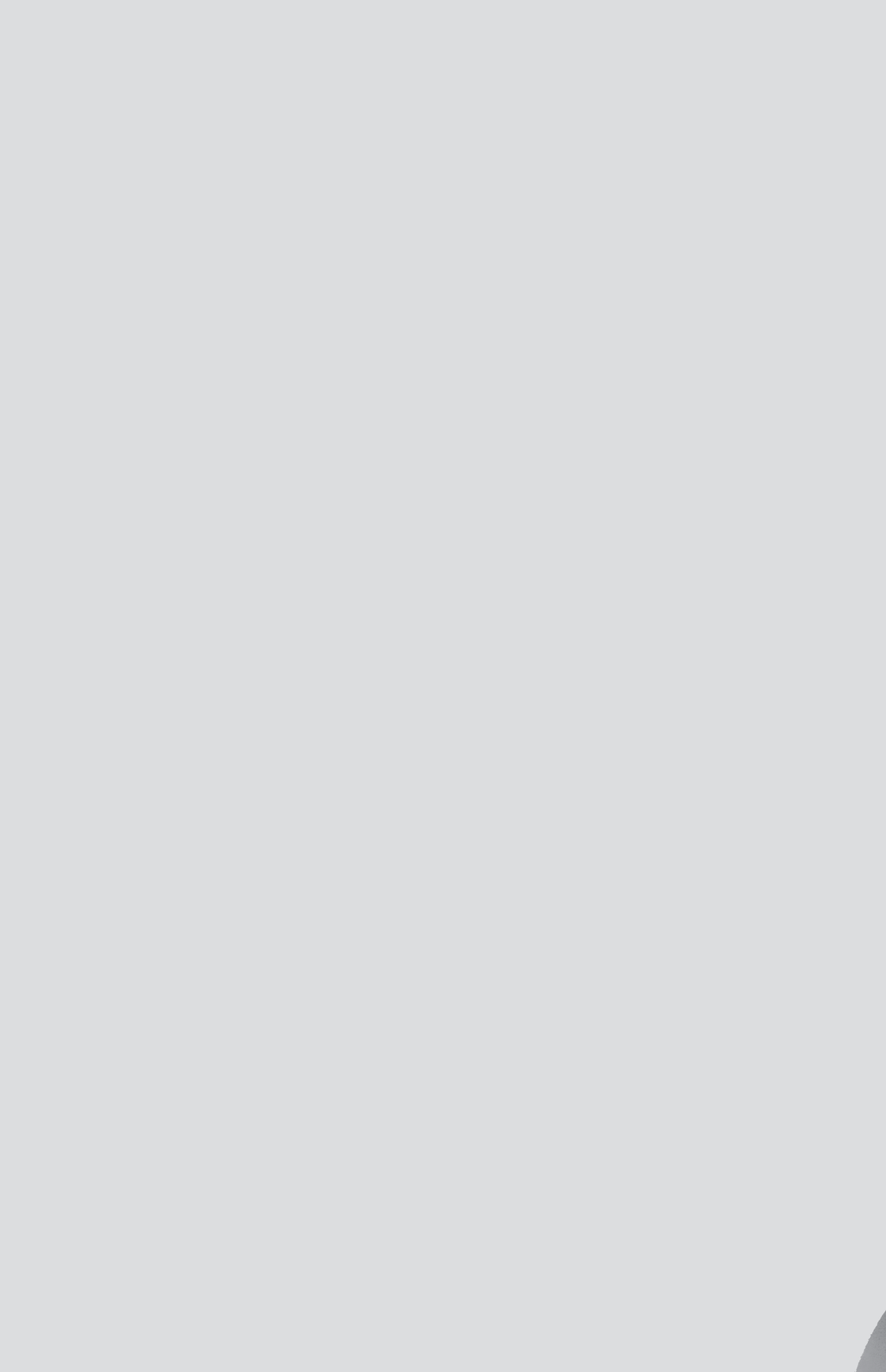
- ❶ Dementie is het gevolg van tientallen factoren. Daarom vraagt het een aanpak gericht op *alle* factoren die we kunnen veranderen.
- ❷ Genezen van dementie is (voorlopig) niet mogelijk. Maar je kunt het risico wel drastisch verlagen.
- ❸ Dementie kan jarenlang ongemerkt rondsluimeren. Wacht dus niet tot de eerste symptomen merkbaar worden. Het is nooit te vroeg om actie te ondernemen, maar ook nooit te laat. Het ideale moment is NU, ongeacht je leeftijd.

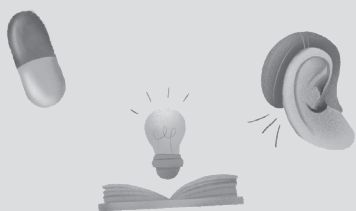
In het eerste deel van het boek neem ik je mee op ontdekkingsstocht doorheen ons brein. Wat is dementie precies? Wat is het verschil met normale veroudering? Wat zijn de grondoorzaken en welke factoren beïnvloeden de kans om dementie te ontwikkelen?

Deel 2 gaat vervolgens dieper in op de dingen die we zelf kunnen doen om onze gezondheid in handen te nemen. De focus ligt hierbij op gezond eten (al dan niet aangevuld met supplementen), voldoende slapen en bewegen (fysiek, maar ook mentale hersengymnastiek). In het laatste hoofdstuk kijken we naar de specifieke aanpak die we in dit boek bepleiten: de multimodale aanpak die we dementologie noemen.

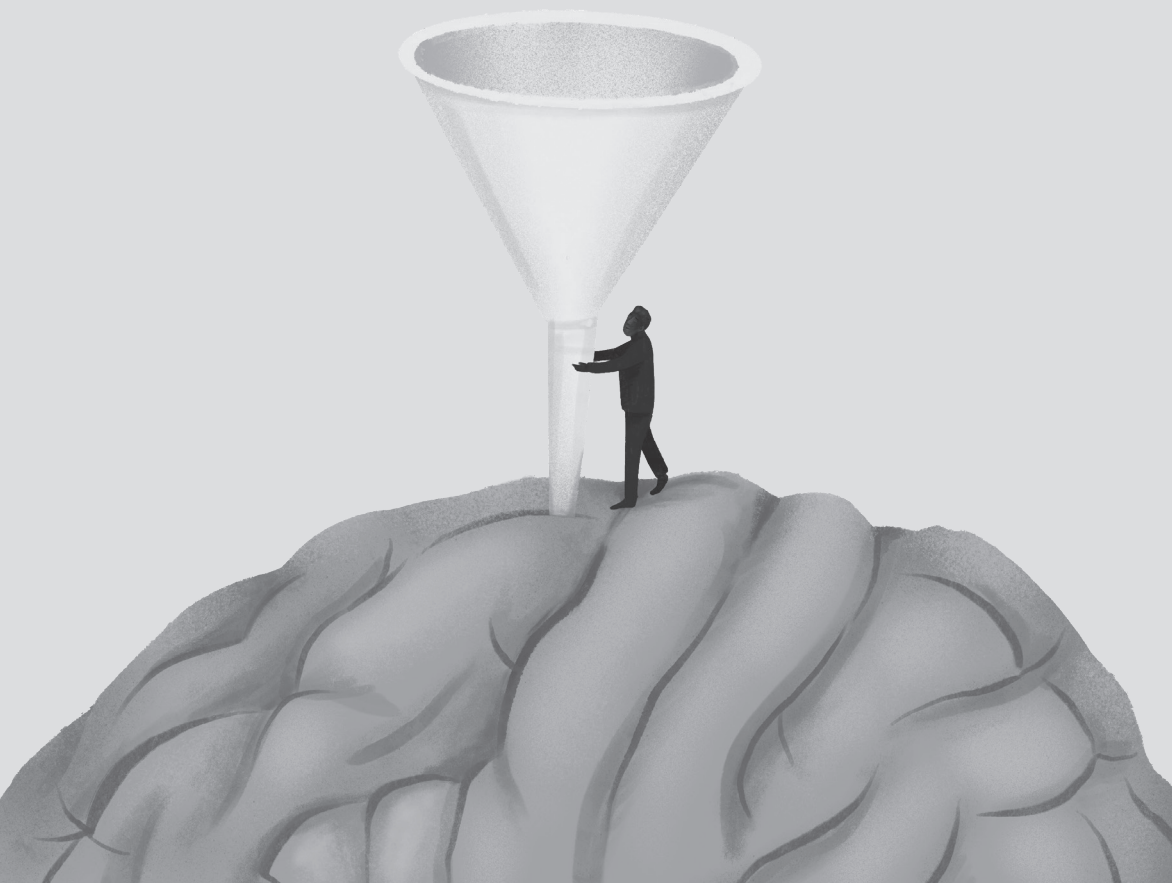
DEEL I

VAN
VERGEETACHTIGHEID
TOT
DEMENTIE





STEVENEN WE AF OP EEN DEMENTIE- TSUNAMI?





‘Some day, we will all die,
Snoopy.’

‘True, but on all the other
days, we will not.’

CHARLES M. SCHULZ, AMERIKAANS STRIPTEKENAAR