

# Blijf jong met groene smoothie

Jesse van der Velde noemt zichzelf de eerste verjongingscoach van Nederland. „Begin de dag met een groene smoothie, eet alleen wat je voorouders aten en probeer suiker zoveel mogelijk te beperken”, luidt zijn advies om jong te blijven.

door **Ingrid Beckers**  
illustratie **Nozzman**

**E**en vers fruitsapje op de nuchtere maag gaat er bij mij nog wel in. Maar 's ochtends opstarten met een groene smoothie van verse bladgroenten? Daar moet ik toch echt niet aan denken. Nederlands eerste verjongingscoach, zoals Jesse van der Velde zichzelf noemt, zweert bij een shake van water, banaan, bleekselderij en verse spinazie als ontbijt. „Je krijgt er meteen een enorme stoot energie van en het voldoet in één klap aan de door het Voedingencentrum aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten en fruit.” Bakkie koffie erbij? Ja hoor, dat mag. Mits zonder suiker natuurlijk.

Naast een heel leger personal-, afval- en lifestylecoaches heeft ons land er nu dus ook een verjongingscoach bij. Hij schreef een boek met voedingstips – *Voor altijd jong* – en adviseert mensen online en via dag-seminars over wat ze zoal kunnen doen om jong en fit te blijven. Dat kan, zegt hij, door je lichaam de juiste voedingsstoffen te geven en niet lukraak te eten wat in de supermarkt ligt. „Van de lichaamscellen is 80 procent binnen een jaar vernieuwd. Je kunt dus binnen een jaar enorme gezondheidswinst boeken en jezelf verjongen. Als mensen overstappen op natuurlijk, voedzaam eten, worden ze energiek, minder vatbaar voor ziektes en gaan ze er beter uitzien. Daar winnen ze gezonde levensjaren mee.” Van der Velde is zelf een vlotte, gespierde verschijning, maar over zijn eigen leeftijd doet hij geheimzinnig. Niet relevant, vindt hij. Ook al is hij misschien het ideale toonbeeld van zijn eigen theorieën. Hoe dan ook, voor verjongingsadviezen als de zijne ben je volgens Van der Velde nooit te jong. Onder de volgers en vragenstellers op zijn weblog (90.000 volgers) vormen moeders van 30-plus de grote meerderheid. Na tal van diëten hebben ze nog steeds moeite op hun oude gewicht te komen. Voor het zoveelste snelle crashdieet zijn ze bij Van der Velde aan het verkeerde adres. „Ik ben geen voorstander van strenge diëten. Door de eeuwige fixatie op gewicht komen mensen in een faalpatroon terecht. Ik sta voor het langzaam opbouwen van gezonde voedingsgewoontes, die passen bij de behoeften van je lichaam. Het

gaat niet om kilo's kwijtraken, het gaat om je gezondheid.”

In *Voor altijd jong* stelt de verjongingscoach dat iedereen het in principe van nature in zich heeft meer dan 100 jaar oud te worden. „Wij kunnen ons lichaam zo in conditie brengen, dat het in ieder geval aan alle voorwaarden voldoet om die hoge leeftijd te bereiken. Op dit moment wordt veel onderzoek gedaan naar bevolkingsgroepen die veel ouder worden dan wij westerlingen. Waardoor komt dat? Wat eten zij, hoe leven ze? Zelf bezocht ik met dit soort vragen in mijn achterhoofd de vallei Vilcabamba in Ecuador, waar inwoners ook zeer hoge leeftijden bereiken. Je ziet mannen van boven de 80 jaar, nog zo fit als een hoentje, bepakt en bezakt tegen bergen oplopen. Hun wondermiddel is rauwe cacao.

„Het opvallendst aan bevolkingsgroepen die heel oud worden, is echter dat ze dicht bij de natuur leven. Ze eten zelfverbouwde groente, fruit uit hun eigen boomgaard,

dat soort dingen. Volgens een theorie uit de Chinese geneeskunde worden mensen geboren met een bepaald aantal hartslagen en daar moet je het maar mee doen. Nou, in het Westen verbruiken mensen veel hartslagen door stress.”

Volgens de verjongingscoach hebben wij westerlingen veel gewoontes die ons er niet jonger op maken. „Als we pijn hebben, slikken we paracetamol. We drinken koffie als we eigenlijk rust nodig hebben, eten zoetigheid tegen de honger en drinken alcohol om te ontspannen. Het klopt wel dat we met z'n allen steeds ouder worden. Maar tegelijkertijd kampen we op steeds jongere leeftijd met welvaartsziektes als diabetes en overgewicht. We worden oud, maar met steeds meer gebreken.” Als Van der Velde één duidelijk advies mag geven om zo lang mogelijk fit en jong te blijven: beperk het eten van suikers. „Dat is niks nieuws. En we weten ook allemaal dat suiker in frisdrank, sausjes, toetjes en snoep zit. Maar wat

mensen zich minder goed realiseren, is dat ook de dingen die op het eerste gezicht gezond lijken veel suikers bevatten: yoghurt, cruesli met gedroogd fruit, mueslirepen, peperkoek, pasta, krentenbollen, brood, noem maar op. Alles wat verpakt en lang houdbaar is, bevat te veel suiker.”

Menigeeen zal nu verzuchten: wat mag je dan nog wel eten? Super Food, bijvoorbeeld. Dat is een nieuwe categorie voedingsmiddelen en supplementen met exotische namen als maca, quinoa, lucuma, spirulina en chlorella. Maar eigenlijk hanteert Van der Velde één

belangrijke vuistregel: eet alleen wat onze verre voorouders ook als voedsel zouden herkennen. Met andere woorden: alles wat puur natuur is, zonder conserveringsmiddelen en toegevoegde suikers. Van der Velde: „Dat is simpeler dan mensen denken. Maaltijdsalades met rauwe groenten als lunch of avondeten zijn al heel goed. Als je toch per se brood wilt eten? Helemaal niet erg, maar stop er iets groens tussen.”

En vergeet uiteraard de groene smoothie niet... Alhoewel, zouden onze voorouders daar wel raad mee weten?



➔ Jesse van der Velde – *Voor altijd jong*. Uitgeverij Unieboek / Het Spectrum. Prijs: 22,50 euro.

➔ [www.jessevandervelde.com](http://www.jessevandervelde.com)

reageren? [gezondheid@wegener.nl](mailto:gezondheid@wegener.nl)