



De longevity Code

Praktische tools voor energie, gezondheid en herstel

Lisette Elskamp, Diëtist en longevitycoach



Energiecheck

“Wie voelt zich vandaag een 8 of hoger qua energie?”

Wat is longevity

Definitie:

“Longevity betekent niet ouder worden, maar *béter* ouder worden.

Geen perfecte genen

Dagelijks gedrag

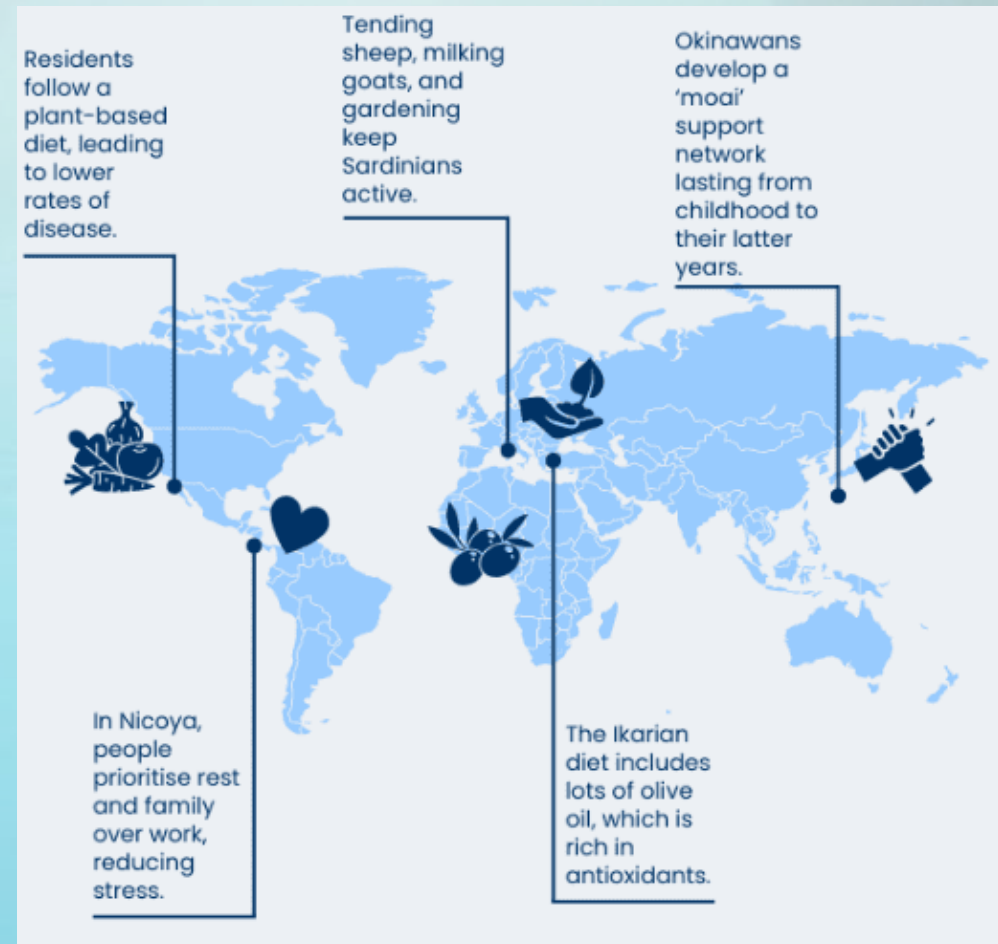


Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

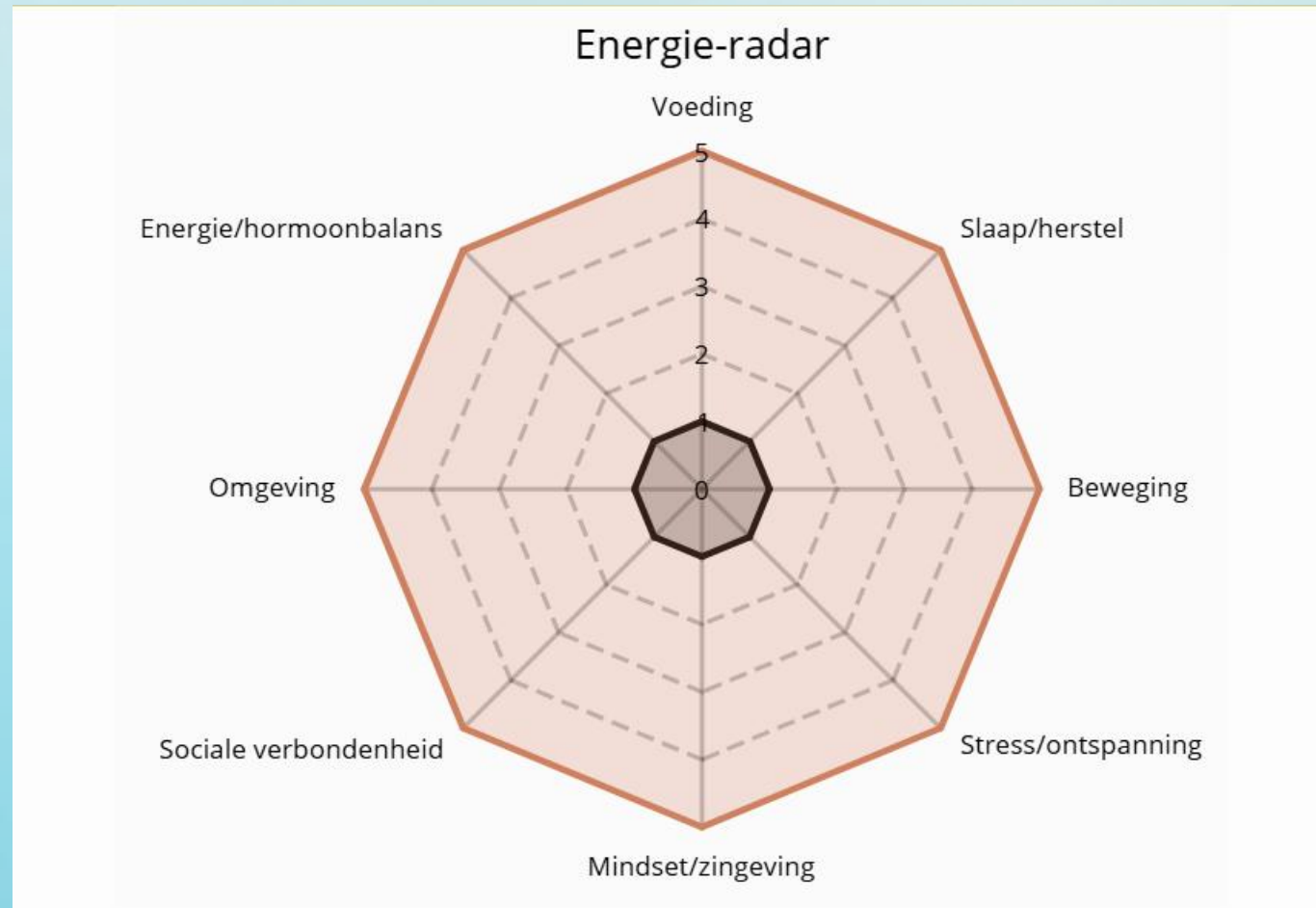
Blue zones

- Sardinië, Okinawa, Nicoya, Ikaria en Loma Linda.

Wat ze gemeen hebben: geen dieet, maar een leefstijl — plantaardig, ontspannen, verbonden.



De 8 pijlers van Longevity



1. Voeding



- *“Voeding geeft je energie... of het kost je energie.”*

“Dit helpt me herstellen, opbouwen, energie maken.”

óf

“Dit triggert ontstekingen, kost energie en zet alles in overlevingsmodus.”

Vaak intuïtief:

“Een klein beetje chronische ontsteking is
onschuldig.”
Waar of niet waar?



Levende voeding vs dode voeding

Levende voeding:
Voeding met **kiemkracht**: het bevat energie die letterlijk nog kan groeien, regenereren, vernieuwen.



Voorbeelden Levende voeding:

- ✓ Groenten, Wortels, knollen, Fruit
- ✓ Bladgroen
- ✓ Bessen
- ✓ Kruiden, kiemgroenten
- ✓ Peulvruchten
- ✓ Algen/zeewieren
- ✓ Noten, Zaden & pitten
- ✓ Granen als quinoa, rijst, boekweit, gierst, teff, haver
- ✓ Gefermenteerde voeding

Werking:

Hoog in vezels, fytochemicaliën, polyfenolen
Anti-inflammatoir
Prikkelt het microbioom
Stabiliseert bloedsuiker
Activeert herstel
Geeft langdurige energie

Levende voeding vs dode voeding

Dode voeding

Het kan niet meer groeien of bloeien

Vertering kost relatief veel energie

Niet goed voor gezondheid, energieniveau.

Niet voor jezelf, voor de dieren of de wereld

Voorbeelden:

- ✗ Bewerkte snacks
- ✗ vlees en veel dierlijke vetten
- ✗ Zuivel uit de supermarkt
- ✗ Transvetten
- ✗ Witmeel
- ✗ Suiker
- ✗ Fastfood

Werking

Triggert ontstekingen

Zorgt voor bloedsuikerpieken

Put het microbioom uit

Vermindert energiestromen

Geeft korte energie gevolgd door een dip

Ontstekingsremmende basis = je levensverzekering

Ontstekingsbevorderend

Bewerkt vlees
Rood vlees
Gefrituurd eten
Suiker
Transvetten
Alcohol
Ultra-processed foods
Hoge omega-6 (veel plantaardige oliën uit supermarkt)
Te veel dierlijke vetten


Ontstekingsremmend

Veel groenten en fruit
Peulvruchten
Noten en zaden
Volkoren granen
Kruiden (kurkuma, gember, knoflook)
Omega-3 bronnen (lijnzaad, chia, walnoten)
Olijfolie
Thee
Vis (*maar dit is functioneel, niet “levend”*)



Verschillen samengevat

	Levend	Dood	Ontstekingsremmend	Ontstekingsbevorderend
Groenten / fruit	✓	✗	✓	✗
Peulvruchten	✓	✗	✓	✗
Noten / zaden	✓	✗	✓ (omega-3/antioxidant)	✗
Plantaardige kiemen	✓	✗	✓	✗
Vis	✗	✓	✓	✗/laag
Kip	✗	✓	■ neutraal / licht +	✗ minder dan rood vlees
Bewerkte snacks	✗	✓	✗	✓
Suiker/witmeel	✗	✓	✗	✓



“Je hoeft niet perfect te eten. Zorg dat de basis levend én ontstekingsremmend is – dan kun je veel compenseren.”

2. Slaap en Herstel

Een nacht slapen \neq kwalitatieve slaap

Moeite met inslapen	Moeite met doorslapen	Niet verkwikt wakker worden
<ul style="list-style-type: none">• Stress• Hoger cortisol• Te veel blauw licht• Te laat eten• Vol hoofd• Te weinig afbouw van de dag	<ul style="list-style-type: none">• Bloedsuikerschommelingen• Alcohol• Stimulerende middelen (koffie, cola)• Nachtelijke cortisolpieken• Te warm• Darmproblemen	<ul style="list-style-type: none">• Te weinig diepe slaap• Slechte REM-kwaliteit• Slaapdruk niet hoog genoeg• Onregelmatig ritme• Slechte zuurstofvoorziening• Slaapapneu → vaak onderschat, vaak bij overgewicht
Vaak cliënten die opeens trek krijgen/snacken	Deze groep wordt 2-3x per nacht wakker	Cliënten die vaak 's ochtends koffie nodig hebben om "aan" te gaan staan.

“Slaap beïnvloedt je darmmicrobioom binnen 24 uur.”
Waar of niet waar?



Slaap = zeer bepalend

- “Wie het snelst herstelt, wint!”

Als slaap omlaag gaat:

- ghreline ↑ (hongerhormoon)
- leptine ↓ (verzadiging)
- cortisol ↑
- insulinegevoeligheid ↓
- behoefte aan vet/zoet ↑
- vetopslag ↑
- microbiom verstoring ↑



3. Beweging

Beweging is geen workout — het is een manier van leven.

- Wonend in heuvelachtige omgeving: krachttraining/cardio in 1
- Dagelijkse fysieke taken
- Bewegen als sociale activiteit
- Geen zitten als standaard (meubels: krukjes, matten, kussens)



Alles bij elkaar zorgt dit voor *natuurlijke dagelijkse beweging*.

Niet hóe intensief, maar hóe vaak je beweegt bepaalt je vitaliteit.

“Je hoeft niet méér te sporten. Je moet slimmer bewegen.”



- Natuur houdt niet van verspilling
- Bij mensen net zo:
 - Functie
 - “moeten sporten” vs oerbrein
 - Natuurlijke beweging

Beweging = longevity-superkracht

- + spiermassa
- + je energieniveau
- + slaapkwaliteit

- stresshormonen
- laaggradige ontstekingen



“Ontspanning moet je plannen.”
waar of niet waar?



Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

4. Stress & ontspanning

Stress is niet de vijand — chronische stress wél
Cortisol = focus, energie, reactievermogen. Niet chronisch.
Probleem: altijd aan.

“Stress is wat je overkomt — herstel is wat je kiest.”

Stress = schakel tussen peilers


Slaap → - diepe slaap, + wakker worden

Voeding → + trek in suikers en vet, insulineresistentie ↑

Energie → adrenalinecrashes

Hormonen → oestrogeen/progesteron disbalans, schildklier vertraagt

Darmen → verstoord microbioom, minder vertering

A misty, blue-toned landscape with mountains and a lake. The scene is serene and calm, with soft light filtering through the haze. The mountains are in the background, and the lake is in the foreground, reflecting the light. The overall mood is peaceful and tranquil.

Je hoeft je leven niet stressvrij te maken; je moet je herstel voorspelbaar maken.

In alle Blue Zones zien we:

- lage stress (door sociale verbondenheid & ritme)
- dagelijkse rituelen die het zenuwstelsel kalmeren
- een leven dat niet constant "aan" staat

5. Mindset & zingeving

“Wat je denkt, voelt en gelooft, bepaalt de richting van je gezondheid.”

Je gedachten beïnvloeden je acties → je acties beïnvloeden je energie → je energie beïnvloedt je hele leven.”

Ikigai/ Plan de vita



Praktisch

Hoe herken je een “energielekkende mindset”?

- “Ik heb geen tijd.”
- “Het lukt me toch niet.”
- “Ik moet het perfect doen.”
- “Ik heb altijd stress.”
- “Ik weet het allemaal al.”
- Deze gedachten *vreten* energie → stress → slechter slapen → slechter eten → minder motivatie.

Hoe versterk je mindset & zingeving?

- Met kleine vragen zoals:
 - *Waar doe je het allemaal voor?*
 - *Wat wil je meer ervaren in je leven?*
 - *Welke kleine stap past bij jouw waarden?*
 - *Welke overtuiging houdt je tegen?*

6. Sociale verbondenheid

“Samen lachen verlengt het leven.”

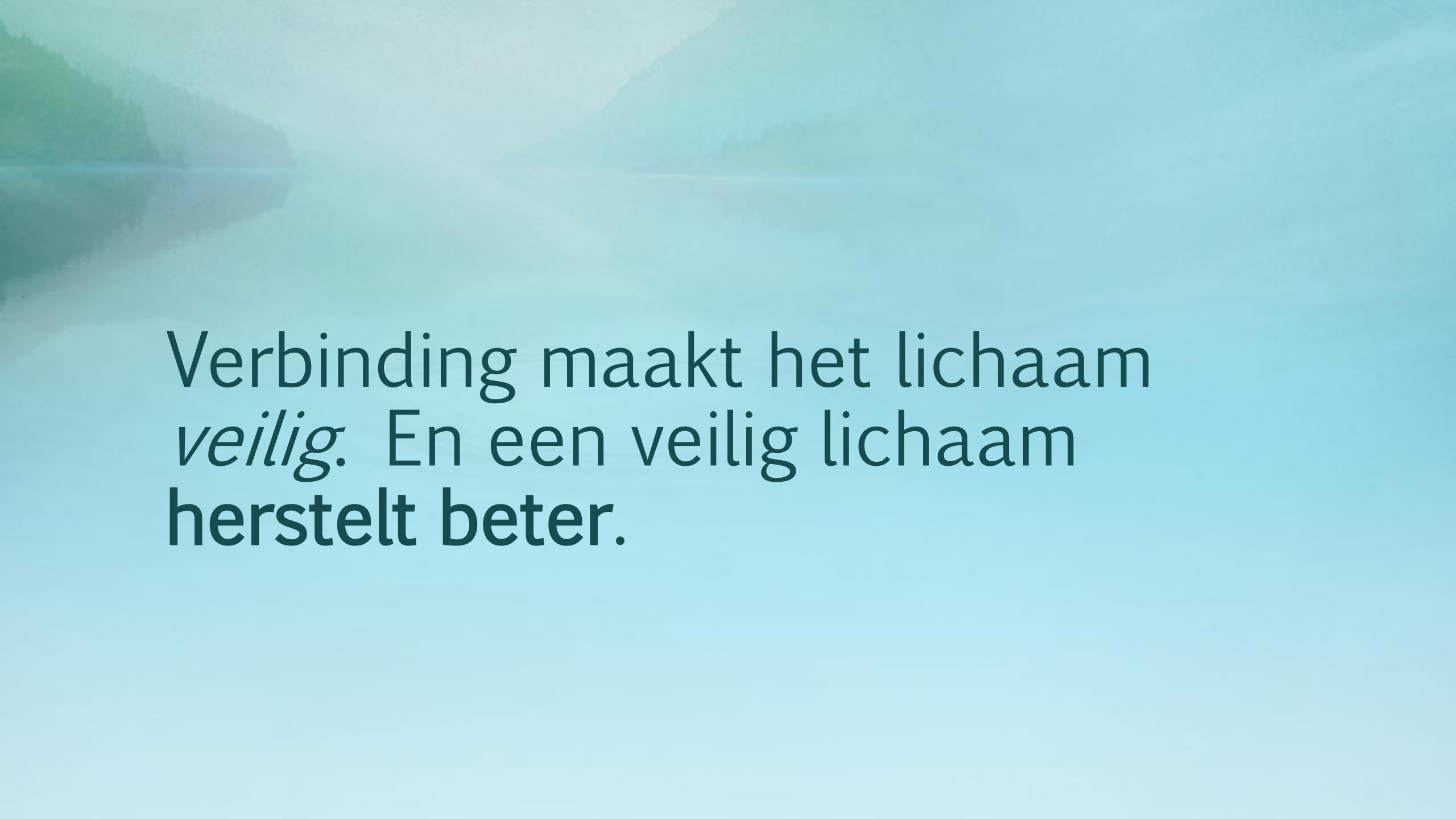
ALLE Blue Zones = diepe sociale netwerken hebben (moai)

- samen eten
- samen bewegen
- er voor elkaar zijn bij stress
- rituelen delen (zoals koffie, dans, geloof, dorpsactiviteiten)

Dit zorgt biologisch voor:

- **Meer oxytocine** → verlaagt stresshormonen
- **Sterkere vagale tonus** → sneller herstel na stress
- **Betere immuniteit**
- **Beter slaapritme**
- **Lagere ontstekingen**
- **Minder emotioneel eten**



A misty, teal-toned landscape with mountains and a lake. The scene is serene and atmospheric, with soft light filtering through the haze. The mountains are reflected in the calm water of the lake.

Verbinding maakt het lichaam
veilig. En een veilig lichaam
herstelt beter.

7. Omgeving (licht, natuur, schermen)

- “Je omgeving vormt je gezondheid sneller dan je wilskracht.”
- *“Licht is geen detail — het is de aan-knop van energie en de uit-knop van herstel.”*
- “De natuur herstelt sneller dan welk supplement dan ook.”
- *“Je brein kan geen onderscheid maken tussen een deadlinespanning en een TikTok-prikkel.”*



8. Energie en hormoonbalans

Hormonen bepalen:

- je hongersignalen (ghreline, leptine)
- je stressrespons (cortisol, adrenaline)
- je herstelsignalen (melatonine, groeihormoon)
- je bloedsuiker (insuline)
- je motivatie en drive (dopamine)
- je verbondenheid en veiligheid (oxytocine)

Ze werken nooit los van elkaar.

Als één hormoon uit balans raakt, moet de rest compenseren → **energie-lek.**

Energie = biologie

- **Input:** Voeding, zuurstof, licht, rust/herstel, veiligheid → **90% van diëtisten focust op voeding**
- **Output** → hoe goed je cellen energie kunnen maken (mitochondriën).
- **Belasting** → slechte slaap, chronische stress, ontstekingen (voeding, stress, darmgezondheid), te weinig herstelmomenten, te weinig beweging, teveel schermlicht in avond)

Energiespaarstand:

- Cravings
- Stemminswisselingen
- Vetopslag rond de buik
- Slechte concentratie
- Opgejaagd gevoel
- Moeite met herstellen

Je hormonen werken niet tegen je. Ze beschermen je.”

Bij gezonde, vitale ouderen (zoals in Blue Zones) zien we:

- stabiele bloedsuikers → minder insulineschommelingen
- lage cortisol → weinig chronische stress
- goede melatonineproductie → diepere slaap
- gezonde spiermassa → betere insulinegevoeligheid
- lagere ontsteking → betere hormonale communicatie

Dat is geen toeval — het is het resultaat van hun leefstijl.

Zelfscankarten

Geef per pijler een score van 1-5.

Per peiler staan er een aantal “stellingen”, kies globaal hoe goed je zelf vindt dat je “scoort”

Denk hier niet te lang over na: Je weet intuïtief wel of je een 1 of een 5 scoort.

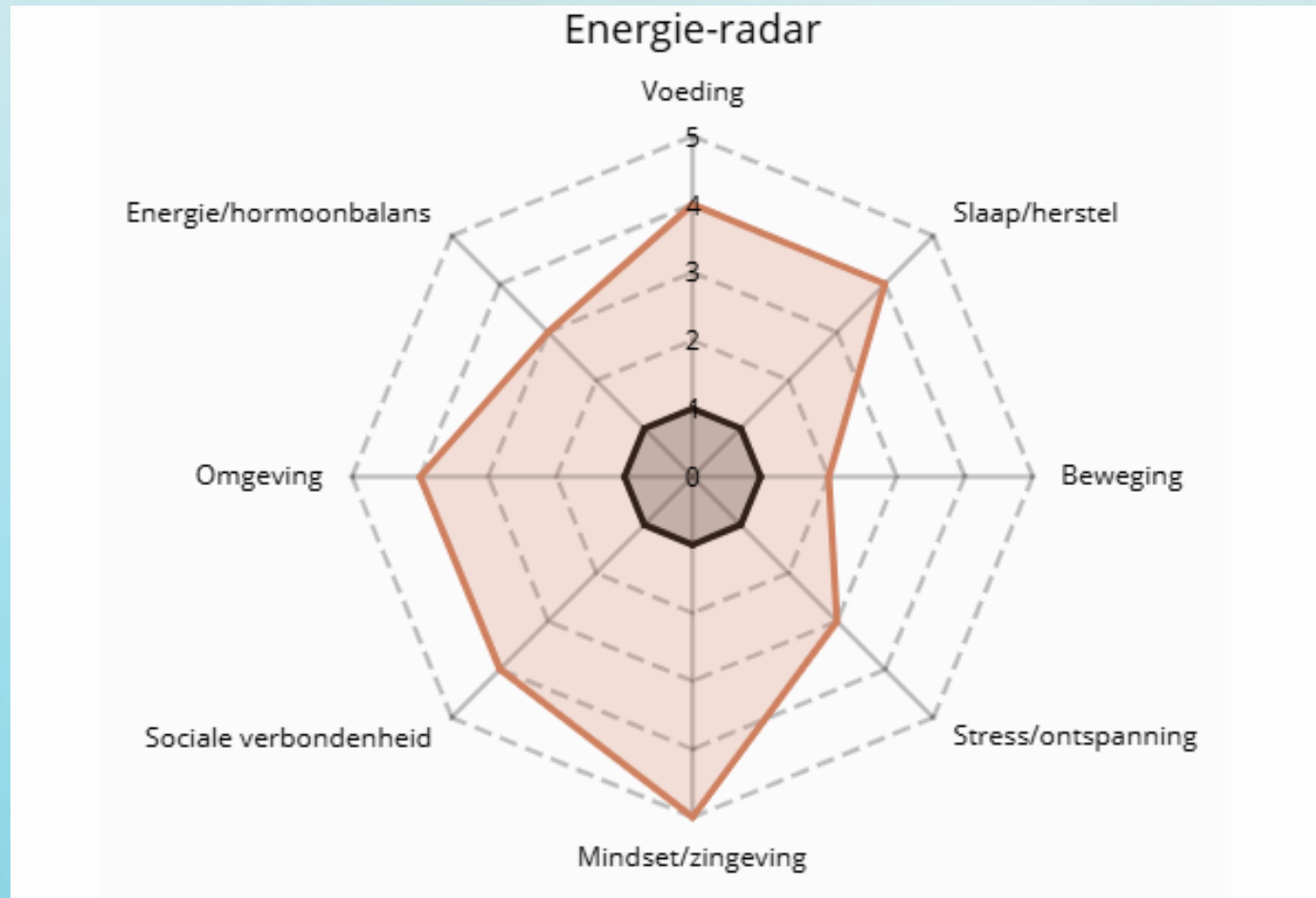
Energiekompas zelfscankarten

De longevitycode

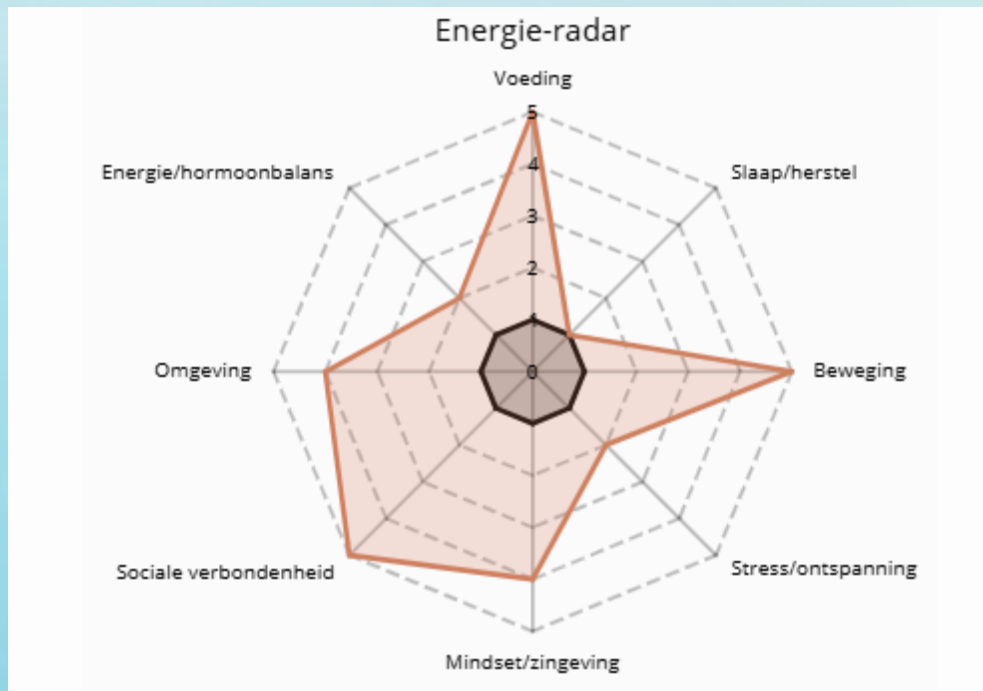
Inzicht krijgen in waar jouw energie stroomt en waar ze weglekt.

Lisette Elskamp, diëtist & longevity-coach

Energieradar



Saskia, 36



- Moe, stress, slaapt slecht, eet redelijk gezond.
- Sport 2x per week, hechte sociale contacten

“Welke 2 pijlers kosten haar energie? Wat is één haalbare actie? Geen totaalplan — één stap.”

Energie-actieplan

- 1 Waar wil ik energie winnen?
- 2 Wat is één kleine stap?
- 3 Waarom is dit belangrijk voor mij?

“Kenniss verandert pas iets als we het vertalen naar gedrag. Schrijf je kleine stap op — wat ga jij deze week doen?”

“Vitaliteit is de optelsom van je dagelijkse keuzes.”

“Heb je waarde gehaald uit deze workshop?
Wil je dan een review achterlaten in de app?
Daar help je mij én andere diëtisten enorm mee.

Dankjewel voor jullie aandacht!

Vragen: info@123voedingsadvies.com