



Lezing Ineke Haitsma 9 november 2015 Stress en voeding.

Stress is een overlevingsmechanisme. Het treedt in werking wanneer je gaat vechten of moet vluchten. Het maakt je lichaam sterker en sneller. Wanneer je door slechte voeding, bijvoorbeeld chips, een stress reactie krijgt gaat je lichaam in deze tijd niet vechten of vluchten maar meestal op de bank voor de tv zitten.

Mensen weten te weinig over voeding. Ze denken dat het goed is, omdat het in de supermarkt ligt. Maar wanneer je meer weet over wat voeding in je lichaam doet weet je dat dat niet waar is, en kun je makkelijk betere keuzes maken. Je hoeft voor stress niet alleen naar de psycholoog. Met voeding kun je ook veel verbeteren, voeding brengt namelijk weer balans in je lichaam.

Kortdurende stress kun je meestal wel goed hanteren. Er komen gezondheidsproblemen wanneer je langdurig stress hebt. Dan ontstaan overspannenheid, depressie en burn-out. Voor de stress reactie spelen in de hersenen verschillende systemen een belangrijke rol, zoals het limbisch systeem, en de neocortex.

Binnen het limbisch systeem houdt de amygdala de negatieve herinneringen vast en de hippocampus de fijne herinneringen en de emoties. Mensen met stress functioneren niet goed omdat beide kernen, de neocortex en het limbisch systeem, niet goed op elkaar ingrijpen.

Gelukshormonen

Het is belangrijk om positieve gedachten te ontwikkelen, dat is feitelijk de kunst van het leven. Daarom raadt Ineke aan om naast gezonde voeding, ook meditatie en yoga te beoefenen. De gelukshormonen endorfine, oxytocine, dopamine en adrenaline worden zowel door voeding als door deze vormen van ontspanning beïnvloed.

Zonder endorfine ervaar je meer pijn. Oxytocine zorgt dat je het fijn vindt om onder de mensen te zijn en dopamine maakt je gevoelig voor beloning en motiveert om door te zetten. Adrenaline verhoogt je alertheid. Deze 4 stoffen zorgen ervoor dat je met alle stressoren beter kunt omgaan. Als je ontspant kun je beter denken, dan komen de goede ideeën. Als je teveel piekert heeft je amygdala (negatieve herinneringen) de overhand en dat blokkeert je handelen. Alle vier de gelukshormonen zijn te beïnvloeden door goede voeding.

Stress en ontstekingen

Laaggradige ontsteking hangt vaak samen met stress en ligt ten grondslag aan veel Westerse ziektes. Deze ontstekingen worden mede veroorzaakt doordat de darmen niet in goede conditie zijn, de suikerspiegel te grillig verandert en door oxidatie van stoffen waarbij veel vrije radicalen worden gevormd die het lichaam onvoldoende kwijt raakt.

Stress maakt je bloed dikker, omdat het invloed heeft op de zuurbase balans. Je lichaam doet er alles aan om dat recht te trekken en een neutrale pH van 7.4 te handhaven. Als er niet voldoende base is haalt je lichaam daarvoor zelfs calcium uit de botten. Als je bloed te zuur wordt heb je 45% meer kans op hart- vaatziekten en 45% meer kans op kanker, vergeleken met wanneer je een goede zuurbase balans hebt.

Wat moet ik niet eten?

NoCx is de verzamelnaam van slechte stoffen voor het lichaam. Het staat voor no-communication - substance en het gaat met name om suikers, transvetten en conserveringsmiddelen. In ontbijtboek zitten veel NoCxen. Glucose/fructose is het slechtste suiker wat er is en geeft een grote kans op leververvetting. Volgens Ineke is 90% van de ziekten voeding gerelateerd.



Cholesterol is met voedingsmiddelen beter aan te pakken dan met statines. Bij gezondheidswinkel Nuver is een richtlijn verkrijgbaar om met voeding het cholesterolgehalte te verlagen.

Wat moet ik wel eten?

De belangrijkste neurotransmitters zijn dopamine, acetylcholine, gaba en serotonine. Deze worden allen gunstig beïnvloed door donkere chocolade. Goji bessen en maca poeder werken vooral op dopamine. Gaba is de rustgevende boodschapper. Er zit in je buik een soort tweede brein die voornamelijk door serotonine wordt aangestuurd.

Eiwitten zijn basisstoffen voor de belangrijkste stoffen in je lichaam, zoals hormonen. In Wei (Whey) poeder zitten veel proteïnen (van belang bij depressie!)

Vit B-complex en Magnesium zijn altijd goed. Magnesium geeft ontspanning, Calcium zorgt voor kracht op de spier.

Omega 3 vetzuur, ijzer en jodium zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen.

Een breed assortiment aan voedingssupplementen is nodig om mensen individueel goed te kunnen adviseren. De kwaliteit van voedingssupplementen bij goedkopere drogisten zoals Kruidvat is minder omdat hier stoffen worden verkocht die meer synthetisch zijn en vaak niet als complex (chelaat)

3 dingen die je moet/kunt doen om je stressniveau te verlagen

- 1) Geen NoCx-en nemen om je lichaam de kans te geven zichzelf weer in balans te brengen (NoCx-en zijn heel erg slecht voor je lichaam en zorgen voor extra stress)
- 2) Wei poeder gebruiken (mensen met een burn-out hebben vaak een eiwit tekort)
- 3) Yoga of meditatie gaan doen. Met intensief sporten moet je uitkijken omdat je in de beginfase bij intensieve beoefening te veel eiwit afbreekt, en daar met stress waarschijnlijk al een tekort aan hebt.

Hoe ziet een dag eten er voor Ineke uit?

Ontbijt: Biologische yoghurt met Moi Nuver granola

Middag: omelet

Av: roerbakschotel met een stukje vlees

Welke supplementen moet ik nemen?

(Natuurlijke) supplementen die de stress verlagen zijn: vit B-complex, tryptofaan, saffraan met suntheanine, 5 htp Grifonia, vit C(ester) Magnesium, GABA, Rhodiola, Wei-poeder, anti-oxidanten complex

Waar kan ik heen met vragen over mijn situatie?

Voor vragen over de aanpak bij stress met voeding kun je terecht bij gezondheidswinkel Nuver.

Wanneer er een heel specifieke of complexe vraag is, kan Nuver de vraag doorspelen aan Ineke Haitsma. Nuver werkt samen met nog twee andere orthomoleculair therapeuten: Mireille Wijchers en Rineke Dijkstra. Mireille verzorgt tweemaandelijks de scholing voor de Nuver medewerkers.

Bij Nuver zijn een aantal huisartsen bekend die open staan voor orthomoleculaire benadering, mocht u daar interesse in hebben.



Een mogelijk nieuw onderwerp voor de volgende lezing waar we serieus over na gaan denken is overgewicht. Wat is uw grootste uitdaging op het gebied van overgewicht? Laat het ons weten via info@nuver groningen.nl of vertel het onze medewerkers in de winkel.