

STRESS EN VOEDING

Stress:

Rusteloze nachten, maag overstuur, gevoelens van frustratie en paniek, spierkrampen en pijn.

Stress. Je kunt er niet mee leven en je kunt niet zonder.

De meeste mensen beleven stressvolle situaties die gewoon komen en gaan. Die horen bij het leven en kunnen eigenlijk heel positief zijn, bijvoorbeeld trouwen of afvallen. Maar als de stress te hoog is of te lang aanhoudt, verandert stress in overstress en kan uitmonden in ondermijnende spanning die zijn effect heeft op de mentale, emotionele en fysieke gezondheid.

Stress is zowel de gewaarwording (beleving) van een gebeurtenis, als die gebeurtenis zelf. Als iemand ervaart dat hij zich in een negatieve stresssituatie bevindt, staan alle lichaamsfuncties (hart en bloedvaten, longen, hersenen en zenuwgestel, zintuigen en het immuunsysteem) paraat het waargenomen gevaar tegemoet te treden.

Dit staat bekend als de 'vecht of vluchtreactie' en is zeer nuttig voor plotselinge situaties zoals het wegrennen voor een nijldige beer. Maar als die nijldige beer je baas is, waarmee je veertig uur per week moet werken, gaat het lichaam vastzitten in die vecht of vluchtreactie en brandt zichzelf op, als een auto in de eerste versnelling op de snelweg.

Kan er iets gedaan worden om dit te voorkomen, zonder de baas om het leven te brengen?

Dit is het moment waarop goede voeding belangrijk wordt.

Net zoals dat wat we voelen wordt bepaald door hoe we de dingen ervaren, wordt onze ervaring weer bepaald door wat we voelen. Hoe we ons voelen wordt sterk beïnvloed door onze voeding en door wat we in ons lichaam stoppen.

Uitgebalanceerde voeding is essentieel om te helpen bij het vermogen om te gaan met stress en uiteraard om een goede algemene gezondheid te behouden.

Voedingsstoffen die gewoonlijk verbruikt worden door stress zijn de antioxidante vitamines A, B, C en E en de mineralen zink, selenium, calcium, magnesium, ijzer, kalium, zwavel en molybdeen. Door een versnelde stofwisseling en een verhoogd gebruik van energie heeft ons gestresseerde lichaam meer koolhydraten, eiwitten en vetten nodig en vooral de zo belangrijke vetzuren.

Gelukkig zijn de meeste mensen zich ervan bewust wat de basis is van goede voeding: dagelijks voldoende groente en fruit; dagelijks voldoende goede proteïnes zoals in die vis, gevogelte, eieren of rundvlees zitten; volkerenproducten, afhankelijk van uw gewicht en het tolerantieniveau voor koolhydraten en met mate zuivelproducten, mits u daar niet overgevoelig voor bent.

Wanneer ik een patiënt zie die over-stresst is, doe ik een paar voorstellen om weer in balans te komen.

Aanvullende vitamine C kan het voornaamste antistress voedingsmiddel zijn dat ik aanraad. Het biedt bescherming aan lichaamscellen, ondersteunt het immuunsysteem en de adrenaline(-productie), dat een verhoogd verbruik kent in tijden van stress. Omdat vitamine C snel beschikbaar moet zijn en minimaal wordt opgeslagen in het lichaam, raad ik 2 tot 6 gram (2000 - 6000 mg) aan, verspreid over de dag. Een of twee doses vitamine C per dag

moeten bioflavionide, rutin en hesperidin bevatten.

Naast de vitamine-C raad ik een goede kwaliteit vitamine B-complex aan, in te nemen tijdens de maaltijden verdeeld over de dag. De B-complex vitaminen zijn goed voor de gespannen zenuwen en helpen de biochemische effecten van stress te reguleren.

Mineralen zijn ook belangrijk, met aan kop van de anti-stresslijst calcium, magnesium en kalium. Calcium is onontbeerlijk voor het overbrengen van zenuwprikkels en het functioneren van het immuunsysteem. Het helpt ook bij ontspanning en tegen spierspanning. Magnesium is een rustgevend mineraal dat helpt bij het in balans brengen van het zenuwstelsel en bij spierkrampen. Kalium is onmisbaar bij de meest vitale fysiologische processen in het lichaam.

Voor de zekerheid en omdat het echt geen kwaad kan raad ik ook een sterke multi-vitamine aan.

Sommige kruiden kunnen ook nuttig zijn bij stress. Valeriaanwortel in vloeibare- of pilvorm heeft een rustgevend effect en kan gebruikt worden voor het slapen of als een spierontspanner. Muntthee kan helpen om gevoelens van boosheid of agitatie tot rust te brengen. Kamillethee is goed voor de gevoelige maag die men kan hebben in stressvolle periodes. Gember heeft hetzelfde effect. Zelf heb ik met succes passiebloem gebruikt voor dagen dat mijn rugspieren verkrampt waren als gevolg van stress.

Gebruik van stoffen die men beter kan beperken of nalaten tijdens stressvolle periodes zijn:

- Caffeïne - Hierdoor wordt het lichaam verder in de vecht- of vluchttoestand gebracht en kan irritaties veroorzaken, hoofdpijnen, nervositeit en diarree.
- Suiker of zoetheid - Dit veroorzaakt een direct gevoel van energie, snel gevolgd door een aanhoudend verlaagd energieniveau. Geloof het of niet, maar pasta's en geraffineerde granen (witbrood, koekjes, etc.) behoren tot deze categorie.
- Roken - Hoewel roken tijdelijk lijkt helpen bij stress, wordt dit zoals bekend, een neergaande spiraal omdat er steeds meer sigaretten nodig zijn om zich 'normaal' te voelen.
- Alcohol - In tijden van stress is de gevoeligheid voor het afhankelijk worden van alcohol groter.

Omdat overstress of overspannenheid soms veroorzaakt kan worden door verborgen ziekten zoals bijvoorbeeld schildklieraandoeningen of diabetes, is het altijd goed om uw huisarts te raadplegen als de stress niet na een tijdje verdwijnt. Zware periodes van stress kunnen ook verbeteren, dragelijk worden met behulp van een ervaren therapeut of psychiater.

Ten slotte, omdat stress een negatief effect op uw nek- en rugspieren kan hebben, en zodoende hoofdpijn kan veroorzaken, maakt u dan een afspraak met een chiropractor voor de nodige verlichting van pijn in uw gestresste lichaam.

Gezondheid!

Robert W. Philippo, D.C.