



# GESTREST? GO HEALTHY!

**Chocola, chips of friet met mayo. Waarom heb je in perioden van stress juist zo'n trek in ongezonde dingen? Gelukkig zijn er ook gezonde alternatieven en extra fijn: ze verlagen letterlijk je stressniveau.**

## DE EXPERT

**Diëtiste Judith Rolf (34) studeerde Voeding en Diëtik aan de Haagse Hogeschool en specialiseerde zich in voeding bij angst en stress. Naast voedingsadvies kun je bij haar ook terecht voor workshops. Kijk voor meer informatie op [www.peervoeding.nl](http://www.peervoeding.nl) of [www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl).**

Je bent ontspannen, je relatie is net uit, je hebt torenhoge rekeningen of een belangrijke vergadering. Kortom: je hebt stress. De kans is groot dat je dan het liefst op de bank wilt ploffen met een zak paprikachips. Of naturel. Of bolognese. Of nou ja, *any kind really*. Verstandig? Natuurlijk niet. "Wie uit balans is, kan zelfs in een dieper dal raken na een onverantwoorde snack," stelt voedingsdeskundige Judith Rolf. En dat is te verklaren. Want wat gebeurt er bij stress precies in je lijf? En waarom heb je tijdens stress trek in alles wat niet gezond is?

### WAAROM HEB JE HONGER BIJ STRESS?

De reactie van jouw lichaam op stress is fantastisch, mits je het nodig hebt. Denk aan een benarde situatie waarin je moet vechten

of vluchten. Op dat moment produceert je lichaam de stresshormonen adrenaline en cortisol, waardoor je energie krijgt om dat allemaal te kunnen tackelen. Maar bij de vorm van stress die we nu dagelijks ervaren is er geen lichamelijke actie nodig, wat betekent dat deze hormonen je lichaam niet verlaten en je *sugar cravings* als gevolg krijgt.

Rolf: "Stresshormonen versnellen je hartslag, leggen je spijsvertering stil, verhogen je bloeddruk en laten je bloedsuikerspiegel wisselen. Vooral het hormoon cortisol is verantwoordelijk voor de vraag naar suiker, vandaar dat mensen die uit balans zijn, sneller geneigd zijn om naar snoep en junkfood te grijpen."

### GEÏRRITEERD EN VERMOEID

Het klopt dus dat je slechter gaat eten als je gespannen bent, met dank aan de anatomie van de mens. Alhoewel, te veel of slecht eten

tijdens stress kún je voorkomen. Rolf: "Wie voor een belangrijke presentatie een chocolade-reep naar binnen werkt, zal een korte piek van zo'n tien minuten ervaren. Maar wie uit balans is door stress zal juist daarna ook een diep dal voelen. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in vermoeidheid, geïrriteerdheid, hoofdpijn of zelfs depressieve gevoelens."

Voorkomen? Dan is het belangrijk om je lichaam de hele dag in balans te houden, zodat het niet extreem veel naar suikers vraagt. "Een mooie balans haal je uit een combinatie van koolhydraten, eiwitten en een klein beetje goede vetten, zodat je lang volzit en je je bloedsuikerspiegel op peil houdt. Denk aan volkoren brood, een ei en avocado.

Daarnaast is het belangrijk om bij stress het gelukshormoon serotonine aan te maken, omdat het je lichaam kalmeert. Ook tryptofaanrijke voeding (voeding waar veel aminozuren inzitten) stimuleren de aanmaak van serotonine,

denk aan tropische vruchten zoals banaan, ananas, kokos en mango, maar ook aan zilvervliesrijst, zaden, noten en pitten. Als je dit soort voedingsmiddelen minimaal één keer per dag eet, word je vrolijker en ben je minder gevoelig voor stress," aldus Rolf.

→

**HET STRESS-HORMOON CORTISOL REGELT DE VRAAG NAAR SUIKER, VANDAAR DAT MENSEN DIE UIT BALANS ZIJN NAAR SNOEP GRIJPEN**



## KIES VOOR KOOLHYDRATEN

Rob Marcus, neuropsycholoog aan de Universiteit van Maastricht deed onderzoek naar de relatie tussen koolhydraten, angst en stress. De uitslag? Koolhydraatrijke voeding verbetert prestaties die onder stress worden geleverd en heeft een positief effect op de stemming bij psychische klachten. Koolhydraten verlagen tevens sombere gevoelens bij mensen die stress-gevoelig zijn. *Go carbs!*

### SLAAPMUTSJE

**Serotonine geeft niet alleen een vrolijke stemming, het stimuleert ook de aanmaak van melatonine – een hormoon dat zorgt dat je lekker slaapt. Rolf: “Vroeger dronk oma vlak voor het slapen gaan een glas melk met honing. Een gezondere keuze met hetzelfde effect zijn dadels gevuld met geitenkaas. Stress? Eet deze snack vlak voor bedtijd en je slaapt die nacht als een roos.”**

## EET JE STRESS WEG

**Stress? Volg dit menu van Judith Rolf en vergeet niet om zes keer per dag te eten, zodat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.**

### ONTBIJT

“Neem ongezoete havermout, met grove korrels die je een nacht laat weken. Kies voor een lepel lijnzaad (tryptofaanrijk) en voor fruit, gedroogde vijgen of dadels als je er wat zoetheit bij wilt hebben.”

### TUSSENDOOR

“Een handje noten is tryptofaanrijk, denk aan cashewnoten of amandelen. Wel is het hier belangrijk dat je ongebrande en ongezouten noten kiest, zodat je niet alsnog aan die geraffineerde suikers komt die je zo'n korte energiepiek geven. En neem er altijd een tropische vrucht bij zoals een banaan, sinaasappel of grapefruit.”

### LUNCH

“Volkorenbrood bevat vitamine B en is verstandig, zolang je het maar hartig belegt én besmeert met wat roomboter voor de goede vetten. Maar ook roggecrackers met een gekookt eitje (proteïne) of een salade met ei, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaden en avocado, komkommer en humus kunnen prima.”

### TUSSENDOOR

“Een appel met een hand ongezouten en

ongebrende noten. Of neem een mirabelpruim en kersen, hiervan is wetenschappelijk bewezen dat het een positief effect heeft op je stemming.”

### AVONDETEN

“Twee keer per week vette vis is altijd goed, maar juist als je gestrest bent heb je extra behoefte aan omega-3. Neem dus voldoende haring, makreel of paling. Eet er peulvruchten bij voor proteïne en bruine rijst of zilvervliesrijst voor koolhydraten. Neem vlees zoals kip, lamsvlees of wild met mate en geef de voorkeur aan biologisch, vanwege de vitamines en mineralen.”

### TUSSENDOOR

“Neem vlak voor het slapen gaan een tryptofaanhapje zoals een roggecracker met wat roomboter en natuurlijke appelstroop van échte appels.”

### DRINKEN

“Laat alcohol, zwarte thee en koffie staan. Eigenlijk zijn alle cafeïnedrankjes een slechte keuze wat stress betreft. Drink kruidenthee of witte thee met kamille en valeriana, wat rustgevend werkt.”

## SUPPLEMENTEN

Wie gespannen is, heeft een tekort aan magnesium, omega-3 en vitamine B. Als je dit tekort aanvult, verlaag je de stresshormonen adrenaline en cortisol waardoor stress-symptomen als een kloppend hart verdwijnen. Naast tryptofaanrijke voeding kun je ook supplementen innemen, zodat het tekort sneller aangevuld wordt en je minder last hebt van stress. Rolf: “Het is belangrijk dat je gezonde voeding een goede kans geeft. Wie verzadigd is, voelt zich sterk, geconcentreerd en fit. We zijn tegenwoordig gewend geraakt aan vage klachten, zoals prikkelbaarheid, hoofdpijn en vermoeidheid, terwijl we ons zo helemaal niet hoeven te voelen. Supplementen naast je voeding innemen is verstandig, maar let er wel op dat ze kwalitatief goed zijn, want anders zijn ze zo weer uit je lichaam.”

### VITAMINE B

Rolf: “Neem de hele vitamine B-familie in, want ze zijn alleen effectief als ze met z'n allen samenwerken. Als je een gevoelig type bent en al hartkloppingen krijgt van een kop koffie, neem dan een laag gedoseerd supplement. Heb je hier geen last van, kies dan voor de hoogst gedoseerde.”

### OMEGA 3

Rolf: “Let bij supplementen met zuivere visolie op de dosering omega-3: hoe hoger hoe beter.”

### MAGNESIUM

Rolf: “Belangrijk bij het gebruik van magnesiumsupplementen is dat ze organisch gebonden zijn, met taurine, dit helpt extra bij angst en stress.” **COSMO**

### CHOCOLA

**In chocola zitten toch ook stoffen waar je serotoninegehalte van gaat stijgen? Klopt. Máár, het is tevens een mineraal-rover. Wat betekent dat je bij inname heel even vrolijk bent, maar vooral je andere verstandige keuzes teniet doet. Zonde.**