

Masterclass: hormonen en stress

Niet alleen voeding en beweging zijn belangrijk voor een gezond lichaam en een goede hormoonbalans. Voldoende ontspanning en het beperken van stress hebben misschien wel de meeste invloed. Stresshormonen krijgen namelijk voorrang op alle andere hormonen, dus stress kan er voor zorgen dat heel veel andere processen in de soep lopen. Een verstoorde bloedsuiker, bloeddruk of cholesterolgehalte, slecht slapen, weinig zin in seks, niet zwanger worden, makkelijk aankomen en veel andere problemen kunnen allemaal indirect veroorzaakt worden door stress.

Een hoge werkdruk, maar juist ook de druk door allerlei verplichtingen die we onszelf opleggen zorgen voor een verhoging van je stresshormonen. Als vrouw heb je allerlei rollen: werknemer of ondernemer of misschien wel werkgever, mama, partner, zus, dochter, vriendin enzovoorts. Daarnaast willen we het liefst ook nog slank en voor iedereen aardig zijn, nooit een feestje missen, altijd klaar staan voor een ander en ga zo maar door. Ondertussen stoppen we ons lichaam vol met rommel, slapen we niet genoeg, plannen we geen rustmomenten in, eten we snel wat achter de laptop of bij de televisie en negeren we de signalen van ons lijf. Met als gevolg: burn-out, oververmoeidheid, bijnieruitputting, tegenwoordig is het geen uitzondering meer.

Veel vrouwen zijn ontzettend goed in het werken en zorgen voor anderen, maar zetten zichzelf onderaan de lijst van prioriteiten. Kun jij voor jezelf benoemen wanneer je voor het laatst echt tijd hebt gemaakt voor jezelf? Of wanneer je iets leuks hebt gedaan of gekocht, helemaal voor jezelf?

Het stress systeem

Alle functies in ons lichaam zijn ingesteld op rust en actie, inspanning en ontspanning. Als we gezond willen zijn én blijven, moeten beide in balans zijn. In ons lijf zijn beide geregeld met 2 zenuwstelsels:

1. Het sympathische zenuwstelsel, dat zorgt voor **actie** (overleven, bewegen, alert zijn).
2. Het parasympatische zenuwstelsel, dat zorgt voor **rust** (slaap, spijsvertering, herstel).

Hoe meer of zwaarder de actie, des te vaker en meer rust je ter compensatie nodig hebt. Wanneer de balans tussen in- en ontspanning verstoord is, raken deze zenuwstelsels uit balans, wat weer gevolgen heeft op jouw hormoonhuishouding.

Stress is alles wat door ons lichaam of brein als een verstoring van het evenwicht wordt gezien. Heel vroeger had stress vaak te maken met een echt bedreigende situatie, zoals kou, honger of gevaarlijke dieren. Hier komt de term vecht- of vluchtreactie vandaan. De bedreigingen van de huidige tijd zijn vooral een volle agenda, (geld)zorgen, veel verplichtingen enzovoorts. Ons lichaam reageert hier echter nog steeds hetzelfde op.

Als er sprake is van stress krijgt je bijnier de opdracht om dit in goede banen te leiden en wordt er meer adrenaline en noradrenaline (beide bij acute of kortdurende stress) aangemaakt, maar ook meer cortisol (bij langdurige stress). Stress activeert het sympathische zenuwstelsel en remt het parasympatische zenuwstelsel. Functies die niet rechtstreeks met overleven te maken hebben, worden op een lager pitje gezet. Denk aan je immuunsysteem, huidfuncties, wondgenezing, slapen, voedselvertering, maar ook je voorplantingssysteem (ofwel menstruatiecyclus).

Zodra cortisol geproduceerd wordt, wordt ook het hormoon DHEA aangemaakt, voornamelijk door de bijniere. DHEA controleert de hoeveelheid cortisol. Zodra de aanmaak van cortisol te hoog wordt, kan DHEA dit proces blokkeren. Dit heeft als gevolg dat de negatieve effecten van cortisol gecompenseerd kunnen worden. DHEA is dus de tegenhanger van cortisol.

Er zijn 3 fases te onderscheiden bij chronische stress: allereerst wordt er zowel meer cortisol als DHEA aangemaakt. Wanneer de stress wekenlang aanhoudt, gaat het lichaam minder goed reageren op de stresshormonen en worden er steeds meer aangemaakt. Dit gaat zelfs ten koste van de productie van DHEA, dus die balans raakt verstoord. Er is dan te weinig DHEA om tegen de schade van het cortisol te beperken en het kan niet langer gebruikt worden als basisstof voor bijvoorbeeld onze geslachtshormonen. Uiteindelijk wordt de voorraad DHEA zo laag dat ook de productie van cortisol omlaag gaat (bijnieruitputting). Vooral die laatste fase moeten we vermijden, omdat het erg lastig is om dan alle klachten te baas te worden door het grote energietekort (burn-out).

Andere mogelijke hormonale gevolgen van stress:

- Door het vertragen van de schildklierwerking kan je lichaam energie besparen tijdens periodes van stress. De hele spijsvertering komt hiermee op een laag pitje en dit alles kan effect hebben op de opname van voedingsstoffen, de aanmaak van energie en de afbraak van hormonen.
- Door een verhoogd cortisol wordt er meer suiker vrijgemaakt uit de opslag in lever en spieren. Deze suikers zijn echter niet nodig, omdat er helemaal geen vecht- of vluchtreactie nodig is. Het opslaan van de suiker gebeurt vervolgens voornamelijk in de vetcellen en op die manier kun je dus aankomen door stress. Ook ontstaan er steeds bloedsuikerschommelingen, waardoor je meer vermoeid bent en meer drang hebt naar suikers (tijdens de bloedsuikerdaling).
- Doordat het parasympatische zenuwstelsel wordt geremd, is er minder aanmaak van maagzuur, belangrijke enzymen en gal. Dit heeft invloed op je gehele gezondheid, omdat veel voedingsstoffen hierdoor niet goed worden verteerd of opgenomen.
- Ook je immuunsysteem heeft te leiden onder stress. Er kunnen meer ontstekingen ontstaan, terwijl belangrijke afweerstoffen juist minder worden. Ziekmakende bacteriën vermeerderen zich snel, ten koste van gezonde bacteriën. Dit heeft ook veel invloed op je darmen. Een te hoog cortisolgehalte kan je immuunsysteem onderdrukken en een te laag cortisolgehalte (bijnieruitputting) kan juist het immuunsysteem overstimuleren, waardoor er meer kans is op intoleranties, auto-immuunziekten en chronische ontstekingen.
- Veel mensen met hoge stress hebben last van slaapstoornissen en melatonine verstoringen. Ze zitten vaak in een vicieuze cirkel, omdat melatonine zorgt voor goede slaap, maar goede slaap ook weer zorgt voor betere aanmaak van melatonine en andere hormonen. Ook is slaap belangrijk voor herstel van je lichaam en de aanmaak van antioxidanten door de lever. Slechte slaap leidt daarmee dus ook tot sneller verouderen en minder energie aanmaak.
- Bij chronische stress wordt progesteron bijna volledig verbruikt om cortisol uit te maken. Dit kan leiden tot allerlei cyclusklasten (PMS, hoofdpijn, onregelmatige cyclus, vocht vasthouden), maar ook tot een vertraagde schildklier, omdat progesteron nodig is voor de omzetting naar het actieve schildklierhormoon.

Oorzaken van stress

Stress is alles wat door ons lichaam of brein als een verstoring van het evenwicht wordt gezien. Oorzaken van stress vind je dus niet alleen in je werk, maar in heel veel dingen:

- Psychische problemen.
- Ongeval, operatie, ziekte, trauma.
- Te veel trainen.
- Voeding: suikers, toegevoegde smaak/geur/kleurstoffen, hormoon verstorende stoffen, in sommige gevallen tarwe, gluten en/of lactose.
- Werk en dagelijks leven.
- Te weinig ontspanning en slaap.

Stress in je hoofd en in je lijf heeft vaak met 2 dingen te maken:

1. Je hebt het echt heel druk. Denk aan allerlei taken en verantwoordelijkheden, een verhuizing, een druk gezin en misschien wel mantelzorg voor een familielid.
2. Je maakt jezelf heel druk. Denk dan aan de spreekwoordelijke mug en olifant. Als jij een week kunt piekeren over een klein akkefietje met je partner, je moeder of je werkgever, dan is het logisch dat je hoofd steeds voller raakt en je wellicht steeds minder lekker in je vel zit.

Een hoge werkdruk, maar juist ook de druk die we onszelf opleggen zorgen voor een verhoging van je stresshormonen. Wanneer dit tijdelijk gebeurt, is er niks aan de hand. Echter, duurt dit enkele weken tot zelfs maanden of jaren, dan raakt je lichaam uitgeput en beland je met allerlei vage klachten bij de huisarts. Het antwoord hierop is echter (meestal) niet antidepressiva of slaapmedicatie, maar meer ontspanning, beter voor je lijf zorgen en de oorzaken aanpakken van jouw stress. Dat wil niet altijd zeggen dat je dus minder moet doen, maar wel dat je er anders mee om kunt gaan.

Stress verminderen

Volgens mij is het belang van stress verminderen wel duidelijk, maar hoe doe je dat nu? Om innerlijk in balans en veerkrachtig te zijn en stress te kunnen weerstaan, heb je zowel fysiek (lichamelijk) als mentaal (geestelijk) een goede balans nodig. Geef jezelf eens een cijfer voor de onderdelen bij fysieke en mentale veerkracht. Waar zitten verbeterpunten?

Fysieke veerkracht: - Gezonde voeding - Regelmatig beweging + training - Voldoende herstel/ontspanning	Mentale veerkracht: - Positief denken - Fijne sociale contacten - Zinvol leven
---	---

Kijk vervolgens eens terug naar de oorzaken van stress. Waar zitten bij jou eventuele verbeterpunten? Wat heb je hiervoor nodig of wie zou jou hierbij kunnen helpen?

Wat betreft voeding, beweging en ontspanning, krijg je volgens mij in dit programma genoeg tips en aanknopingspunten om mee aan de slag te gaan. Lees en kijk de opdracht van deze week over ontspanning en maak tijd voor de schrijfopdrachten van deze en komende weken om meer rust in je hoofd te ervaren en te werken aan een positieve mindset.

Wanneer je wilt werken aan gedragspatronen, trauma verwerking, een betere werk/privé balans of andere mentale aspecten, adviseer ik je om contact op te nemen met een psycholoog, psychotherapeut, life coach, praktijkondersteuner GGZ of andere coach. Ik heb zelf heel veel gehad aan de begeleiding van Marian van ZiensWijs.nl na mijn burn-out. Nog steeds maak ik af en toe een afspraak, wanneer ik merk dat ik bijvoorbeeld steeds tegen dezelfde dingen aan loop. Wat mij betreft zou coaching voor iedereen af en toe goed zijn, omdat het je helpt groeien als persoon.

Extra aandachtspunten in voeding bij stress

- Eet voldoende eiwitten en gezonde vetten. Dit is de basis om hormonen aan te kunnen maken, dus bij veel verbruik van bijvoorbeeld cortisol is ook voldoende basisvoeding nodig. Ook zijn eiwitten, zoals tyrosine en tryptofaan belangrijk voor de aanmaak van dopamine, serotonine en melatonine. Allemaal hormonen die zorgen voor meer energie, meer geluksgevoel en beter slapen.
- Gebruik eventueel extra vitamine C. Bij stress wordt deze vitamine extra verbruikt en het is lastig om deze bij een lange periode van stress alleen uit voeding te halen.
- Je bijniere, schildklier en zenuwstelsel hebben voldoende magnesium, zink, selenium en B-vitamines nodig. Vooral bij stress wordt extra van deze stoffen gebruikt, dus eventueel kan ook hiervan een supplement nodig zijn. Gebruik Keltisch zeezout en eet regelmatig zilte groente, zoals zeekraal, lamsoren en zeewier. Gebruik verder dagelijks een variatie aan noten en regelmatig avocado.