

## **'Herfststemmingen weg eten' column in GezondheidPlus**

Een nieuw seizoen breekt aan, de dagen worden weer korter, de temperatuur daalt en de blaadjes vallen van de bomen. Sommige mensen vinden de herfst heerlijk, anderen hebben juist in deze periode last van stemmingswisselingen.

### **Herfstdepressie**

Bent u prikkelbaar, moe, heeft u geen zin in sociale contacten, bent u somber of heeft u eetbuien? Met een goed voedingsadvies kunt u deze zogenaamde 'herfstdepressie' te lijf te gaan. Een herfstdepressie is niet hetzelfde als een 'gewone' depressie. Het verschil is bijvoorbeeld dat een herfstdepressie van korte aard is.

### **Laag serotonine gehalte in de hersenen**

Door een serotonine onbalans in de hersenen kan een (herfst)depressie veroorzaakt worden. Er zijn verschillende neurotransmitters, een soort 'hersengebodschappers', waar serotonine er één van is. Serotonine wordt ook wel de 'stemmingstransmitter' genoemd. Om de activiteit van serotonine te verlengen, worden antidepressiva vaak ingezet. Voeding verhoogt op een subtiele wijze het totale serotoninegehalte in de hersenen. Bepaalde soorten koolhydraten en eiwitten kunnen bij depressie het serotoninegehalte in de hersenen verhogen en dus uw stemming positief beïnvloeden.

### **Opiaatachtige stoffen in de voeding**

Het is nodig om te kijken naar de hoeveelheid en het soort koolhydraten in de voeding. 'Gezonde voeding' zoals een bruine boterham met kaas en een glas melk kunnen bijvoorbeeld bij sommige mensen averechts werken op hun stemming. Dit komt door de zogenaamde exorfinen; opioïde stoffen die onder andere in gluten (tarwe, rogge, spelt, gerst, haver) en zuivel (caseïne) zitten. Kies daarom liever voor volle hele glutenvrije granen zoals quinoa, gierst, amaranth, boekweit en zilvervliesrijst.

### **Onnodig vitaminen slikken geeft klachten**

Naast een dieet op maat heeft goed op u afgestemde suppletie ook een positief effect op uw stemming. Specifiek bloed- en urineonderzoek heeft altijd de voorkeur boven in het 'wilde weg' suppleren. Onderzoek op bepaalde B-vitaminen, omega-3 vetzuren, aminozuren en zink kan uitwijzen wat en hoeveel er gesuppleerd kan worden. Onnodig suppletiegebruik kan soms zelfs leiden tot nog meer klachten.

### **Verlicht de herfst door**

Naast het aanpassen van uw voeding kan lichttherapie letterlijk verlichting geven. Dit geldt ook voor meditatie. Daarnaast kan een natuuriëtist u helpen bij het opstellen van een persoonlijk 'verlicht-de-herfst-door-dieet'. Een goede zomervoorbereiding met extra vitamine D en de juiste voedingsadviezen houden in de herfst het chagrijn over de 'vallende bladeren' buiten de deur.

Gepubliceerd op 1 september 2013 in het blad GezondheidPlus