

Veerkracht: buigen, maar niet breken volgens Patrick Holford

COMBIVITAAL | 23 JULI 2015

Op 29 mei 2015 vierde Arts, Therapeut & Apotheker met het AT&ABC in Expo Houten haar vijfjarig bestaan. De beurs en het congres stonden in het teken van het rekbare begrip 'veerkracht' met voeding als centrale factor. Sprekers zoals Weixiang Wang, Yvonne van Stigt, Frits Muskiet en Patrick Holford deelden hun nieuwste inzichten over het voeden van de weerbaarheid tegen stress. Om te buigen, maar niet te breken in de huidige stressvolle tijd met allerlei omgevingsfactoren die de interne stabiliteit ondermijnen.

Patrick Holford is een vooraanstaand Engelse voedingsdeskundige. Zijn interesse in psychologie en bewustwording heeft hem ertoe geleid zich te verdiepen in voeding en de mentale gezondheid. In de jaren 80 richtte hij het Institute for Optimum Nutrition in Londen op; een onafhankelijke non-profit onderzoeksinstituting. Ook is hij oprichter van de Food for the Brain Foundation.

Daarnaast schreef hij 39 boeken, waaronder verschillende (internationale) bestsellers, die verkrijgbaar zijn in 25 talen. Bekende boeken van hem zijn:

- How to Quit Without Feeling S**t
- Say no to Cancer
- Kerngezond in zes weken
- The Optimum Nutrition Bible (internationale bestseller)
- Low-GL Diet Bible
- Food is Better Medicine than Drugs
- The Secrets of 100% Healthy People
- Stress is not just 'in the mind'

Ondanks dat de presentatie van Holford begon met een haperend filmpje, werd het vervolg zeer helder uitgelegd, compleet met toepasbare voorbeelden. Holford legt uit dat stress niet alleen in het verstand zit. Stress brengt een cascade van psychosociale reacties met zich mee. Deze reacties kunnen opgelost worden door zowel psychologische 'heart-centred' technieken en gezonde voeding als specifieke (kruiden)supplementen om veerkracht op te bouwen tegen stress.

Overproductie van adrenaline door de bijnieren geeft stress

Factoren zoals stressvolle gedachten, dips in de bloedsuikerspiegel, inname van cafeïne (en andere stimulerende middelen) en progesteron tekorten zijn vier factoren die de afscheiding van bijnierhormonen bevorderen; de productie van onder andere adrenaline wordt getriggerd door deze factoren. Adrenaline is een hormoon en een neurotransmitter die in grote hoeveelheden vrij komt in omstandigheden die door het lichaam als (mogelijk) bedreigend voor de overleving worden ervaren. Daardoor wordt stress veroorzaakt (de fight/flight reactie). Vaak gaat dit samen met angst en woede. Maar ook kou, hitte, honger, dorst, pijn, fysieke inspanning en andere zaken die de balans in het lichaam verstoren, kunnen de adrenalineproductie verhogen.

Leven in de 21e eeuw is een bron van stress. 42% Van de huwelijken eindigen in een scheiding, de meeste mensen wisselen per 4 jaar van baan, de inname van suiker, cafeïne, fast food en kant-en-klaar producten is gestegen en post menopauzale progesteron tekorten bevorderen de aanmaak van bijnierhormonen zoals adrenaline. Als adrenaline langdurig of in te grote hoeveelheden vrijkomt, is het schadelijk voor het lichaam.

Hoe zwaar weegt een glas water?

“Ik heb hier een halfvol of een halfleeg glas met water, het is maar net hoe je er tegen aankijkt. Weten jullie hoe zwaar dit glas met water is?” Patrick strekt z’n arm uit en balanceert het glas water op z’n handpalm. De zaal is stil. “Dat hangt ervan af hoe lang je het vasthoudt!”. Op een gegeven moment zal het glas met water namelijk zo zwaar worden, dat je een breekpunt bereikt. Door dit simpele voorbeeld illustreert Patrick dat veerkracht ook te maken heeft met tijd.

DHEA, cortisol en de fases van stress

Patrick beschrijft vier fases van stress en de hoogte van DHEA en cortisol. DHEA is een androgeen (een mannelijk geslachtshormoon) dat zowel mannen als vrouwen hebben. Het wordt geproduceerd in de bijnieren (adrenal glands, zie illustratie) en kan in het lichaam worden omgezet in testosteron en oestrogeen. Om voldoende DHEA aan te maken, mag de cholesterolwaarde niet onder de 3,5 mmol/l zijn. Cortisol wordt geproduceerd door de bijnieren en beïnvloedt de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de werking van het afweersysteem. De cortisolproductie wordt beïnvloed door stress, extreme inspanning, trauma, ernstige ziekte, overgewicht of temperatuur.

Bij fase 1 (vrij van stress) zijn de waarden van DHEA en cortisol normaal. Fase 2 (normale stress) geeft een hoge waarde van DHEA en cortisol. Fase 3 (langdurige stress) geeft een lage DHEA en hoge cortisol waarde. Bij fase 4 (chronische stress) zijn beide waarden laag; er is dan sprake van uitputting. Daarnaast beschrijft Patrick de vier stress triggers: het verstand, de voeding, stimulerende middelen en een hormoonbalans.

Triggers vanuit het verstand

Als negatieve emoties gekoppeld worden aan een bepaalde zienswijze of gebeurtenis, zijn deze emotioneel geladen. Gelijkwaardige zienswijzen of gebeurtenissen kunnen op een later moment triggeren, door de emotie die er aan gekoppeld is, en stress geven. Dit wordt als een soort ‘pad’ vastgelegd in de hersenen. We kunnen hier uit breken door een positieve emotie op te roepen op het moment dat we dit stressvolle ‘pad’ bewandelen. De ‘Quick Coherence Technique’ ontwikkeld door de Amerikaanse non-profitorganisatie Heart Math Institute is hier geschikt voor.

Deze oefening is gericht op hart coherentie; een techniek om stress tegen te gaan door middel van ademhaling en het coördineren van hoofd en hart. Door te begrijpen wat je stress geeft, je mindset te resetten en positiviteit in te bouwen kun je stress te lijf gaan. Helaas kwamen we door tijdgebrek niet toe aan het doen van de oefening.

Stress triggers kunnen we ook her kaderen met bijvoorbeeld het bijhouden van een stress dagboek. Je kunt noteren wat de stress oproept, welke gedachten/overtuigingen de stress verergeren, hoe je je voelt, wat je er aan doet (ter compensatie), gedachten vormen die minder stress geven en de situatie op een effectieve nieuwe manier benaderen.

Triggers vanuit de voeding

Dips in de bloedsuikerspiegel zorgt ervoor dat adrenaline geproduceerd wordt. Let er daarom op om ongeveer om de twee á drie uur wat te eten. Kies daarbij voor voedingsmiddelen die een lage Glycemische Lading (GL) bevatten; dit zijn voedingsmiddelen met complexe/langzame koolhydraten.

Patrick adviseert om niet meer dan 40-60 GL’s per dag te eten. Hij raadt aan om eiwitten in combinatie te eten met koolhydraten (let op of dit goed gaat met de vertering) en om kleinere maaltijden verdeeld over de dag te eten in plaats van drie grote maaltijden.

Hij sluit het voedingsgedeelte af met de opmerking dat mensen als ze gestrest zijn snel naar desserts (toetjes) neigen. “Desserts spelled backwards is stressed”.

Triggers vanuit stimulerende middelen

Cafeïne in koffie, cola, energydrinks, chocolade en ook in (groene) thee stimuleert dopamine die op zijn beurt weer de aanmaak van adrenaline en noradrenaline aanzet. Deze neurotransmitters zorgen voor een stijging van de bloedsuikerspiegel en geven een 'kick' of oppepper. Patrick adviseert de koffieliefhebbers dan ook om alleen één kopje koffie te drinken in de ochtend, ongeveer een half uur voor de maaltijd.

Koffie in combinatie met een croissant lijkt een 'dodelijk duo' doordat het hoogte van de bloedsuikerspiegel verdrievoudigt. De insuline sensitiviteit (de gevoeligheid waarop iemand reageert op insuline) was bijna gehalveerd (1). Insuline is een hormoon dat de bloedsuikerspiegel reguleert. Dit werkt diabetes en gewichtstoename behoorlijk in de hand, volgens wetenschappers aan Canada's University of Guelph.

Triggers vanuit hormoonbalans

Er zijn een aantal stress hormonen: adrenaline, cortisol, DHEA en insuline. Adrenaline triggert de 'fight flight' reactie en zorgt voor een stijging van de bloedsuikerspiegel door glycogeen voorraden af te breken. De trigger duurt maximaal een uur. Cortisol is een stress hormoon wat op langere termijn actief is. Net als adrenaline doet het de bloedsuikerspiegel stijgen. Cortisol doet dit alleen net even anders: het zet eiwitten om in glucose in de lever. Het zorgt voor snelle veroudering. DHEA is het 'goede' stress hormoon dat veroudering tegengaat en je weerbaar maakt tegen stress. Bij teveel (chronische) stress of wanneer iemand in een burn-out of uitputting zit, kan de voorraad DHEA behoorlijk afnemen. Insuline is het 'suiker hormoon' dat een glucose uit het bloed in de cellen stopt en het overschot naar de lever brengt. Daar wordt het omgezet in glycogeen en vet.

Langdurige stress geeft hoge cortisol- en lage DHEA waarden (fase 3).

Dit zorgt onder andere voor een versnelde veroudering, botontkalking, verminderde spiermassa, stijging van de bloedsuikerspiegel en een toename van vet rondom de heupen en het middel. Bij cortisol dominantie is er sprake van een 'appel figuur'. Buikvet bevat vier keer zoveel cortisol receptoren dan gewoon vetweefsel. Bij oestrogeen dominantie is er sprake van een peervormig figuur.

Een overschot aan oestrogeen en cortisol (door langdurige stress) zorgt ervoor dat progesteron niet goed wordt aangemaakt. Progesteron is een hormoon dat voornamelijk in de eierstokken wordt gemaakt en tijdens de zwangerschap in grote hoeveelheden in de placenta (moederkoek). De belangrijkste rol van progesteron is het in stand houden van het baarmoederslijmvlies tijdens de zwangerschap. In een gezonde menstruele cyclus is de oestrogeen-progesteron ratio ongeveer gelijk. Bij een cyclus die uit balans is of na de menopauze, zijn de progesteron waarden lager dan de oestrogeenwaarden.

Progesteron tekort

Een tekort aan progesteron kan klachten geven als paniek aanvallen, onrust/gejaagdheid, ADHD en slechte concentratie, slapeloosheid, spierpijnen, krampen, rusteloze benen, opvliegers, een hoge bloeddruk, koude handen en voeten (het gevoel hebben dat de kou vanuit de botten komt), vaak moeten plassen en een laag libido. Daarnaast hindert een tekort aan progesteron de aanmaak van Thyroxine (T4) en het omzetten ervan in Tri-joodthyronine (T3, de actieve vorm).

Thyroxine is een (pro)hormoon dat in de schildklier wordt geproduceerd en de stofwisseling in de cellen regelt. Er is genoeg jodium, selenium en zink nodig om het aminozuur tyrosine om te zetten in thyroxine. Een matig actieve schildklier geeft onder andere de volgende klachten: depressie, lethargie, slechte concentratie, paniek aanvallen, aankomen in gewicht, constipatie. Ook kunnen een intolerantie van voedingsmiddelen en zelfs coeliaki voorkomen. Om hierachter te komen, is het

handig om de anti TPO te laten onderzoeken. Is deze waarde verhoogd, dan maakt het lichaam antistoffen tegen thyroperoxidase (TPO – een eiwit dat alleen in de schildklier voorkomt) aan die zich richten op de schildklier.

De symptomen van een progesteron tekort lijken op adrenaline symptomen. Het smeren van natuurlijke bio-identieke progesteronzalf op de binnenkant van de onderarmen kan ervoor zorgen dat de klachten afnemen, aldus Patrick. “Bij adrenaline klachten houd je iemand dertig seconden met z’n hoofd in een bak koud water, dat werkt ook goed”, vervolgt hij droog. Bij een tekort aan DHEA kunnen mannen een testosteron tekort krijgen. Dit uit zich in klachten als nachtzweeten, een slecht geheugen, woede uitbarstingen, weinig energie, depressie en een laag libido.

Samenvatting voor meer veerkracht

Om veerkracht te behalen, is het belangrijk om voeding met een lage glycemische waarde te eten, het gebruik van stimulerende middelen te verminderen, energie- en rustgevende voedingsstoffen en kruiden te gebruiken. Vitamine C, B, CoQ10, chroom, zink en tyrosine geven energie. Dit doen kruiden zoals Siberische, Koreaanse en Amerikaanse ginseng, reishi, rhodiola rosea en zoethout ook. Let er op dat zoethout tabletten

en thee cafeïne of guarana (een natuurlijke vorm van cafeïne) bevatten. GABA is een neurotransmitter en aminozuur dat adrenaline uitzet en kan op die manier rust geven. “Maar je kunt ook wijn drinken, een joint roken of seks hebben om je adrenaline uit te zetten”, zegt Patrick met een knipoog. Verdere rustgevers zijn: taurine en glutamine (de bouwstenen voor GABA), tryptofaan, theanine, magnesium, passiebloem, hop en valeriaan. Overleg bij medicatiegebruik even met de arts voordat valeriaan wordt ingezet.

Voor nóg meer veerkracht is het belangrijk om te zorgen voor een goede kwaliteit én kwantiteit aan slaap, vitale energie te genereren door yoga (nidra), tai chi en meditatie te beoefenen, ademhalingsoefeningen te doen, tijd om te ontspannen in te bouwen (minstens 30 minuten per dag), de mindset te resetten, de oorzaken die stress geven te ontrafelen en tijd goed in te delen. Het is bijvoorbeeld handiger om een ‘today-list’ te hebben dan een to-do-list’. Patrick eindigde met de mededeling dat hij alle vragen bij de ingang van de zaal beantwoordt en vol energie wandelde hij van het podium, terwijl de zaal achter hem aan leeg stroomde.

Bron:

- 1) Lesley L Moisey, Sita Kacker, Andrea C Bickerton, Lindsay E Robinson, and Terry E Graham. Caffeinated coffee consumption impairs blood glucose homeostasis in response to high and low glycemic index meals in healthy men. *Am J Clin Nutr*, 2008;87:1254–61.