

# Burn-out: voed je bijnieren – deel 1

Ben je ook helemaal vermoeid geraakt door al het 'Corona-gebeuren' van de afgelopen tijd? Voel je je geestelijk en fysiek uitgeput of totaal opgebrand? Wanneer je voor langere tijd wordt blootgesteld aan stress veroorzakende situaties, kan dat zorgen voor een burn-out. Volgens cijfers van TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek hebben 1 miljoen Nederlanders burn-out klachten. Hoe raak je in een burn-out, hoe is het te testen en wat kun je er tegen doen? Dit is niet zo één, twee, drie te beantwoorden, vandaar dat ik er drie delen van maak. Deze keer het eerste deel: hoe raak je in een burn-out?



Met een beetje stress kan ons lichaam prima omgaan, zolang het maar niet chronisch wordt.

## Bijnieren: klein van formaat met grote functies

Je bijniere liggen bovenop je nieren. Ondanks dat ze klein van formaat zijn, hebben ze heel grote functies. Zo produceren ze onder andere testosteron, oestrogeen, cortisol, adrenaline en DHEA. Deze hormonen spelen een rol in het functioneren van iedere cel, ieder orgaan en alle weefsels in je lichaam. Eén van de belangrijkste taak van je bijniere is het reguleren van stress. En daarbij maakt het niet uit of die stress fysiek is, door bijvoorbeeld (chronische) ziekte, een ontsteking of een operatie of dat die stress emotioneel, psychisch of nutritioneel is. Het reguleren van stress is essentieel voor het lichaam en het kost veel energie en voedingsstoffen zoals vitamine C en B1, B2, B3, B6, B12, foliumzuur, chroom, koper, ijzer, zink, mangaan en magnesium.

## Chronische stress put je bijniere uit

Met een beetje stress kan ons lichaam prima omgaan, zolang het maar niet chronisch wordt. En dat is waar het vandaag de dag spaak loopt. We staan tegenwoordig onder behoorlijke druk en ervaren veel stress. We moeten te veel doen in te weinig tijd. We eten veel industriële voeding, hebben infecties en zijn overgevoelig voor van alles en nog wat. Er is milieuvervuiling, luchtverontreiniging en straling afkomstig van draadloze apparatuur. Daarbij hebben ook financiële problemen, werkstress en relationele problemen een behoorlijk negatieve invloed op onze gezondheid.

Als je chronische stress ervaart, overheerst in plaats van adrenaline het hormoon cortisol. Cortisol is een natuurlijk anti-ontstekingshormoon en heeft een vergelijkbare werking

als adrenaline. Cortisol zorgt ervoor dat we bestendig zijn tegen stress, dat de bloedsuikerspiegel verhoogd wordt in stressvolle situaties en het remt ontstekingen en het ontstekingsmolecuul histamine. Ook bepaalt cortisol het dag- en nachtritme en werkt het duaal met het hormoon melatonine. Als het cortisolgehalte te hoog blijft, wordt er niet genoeg melatonine aangemaakt en kun je moeilijker in slaap vallen. Dit werkt een bijniereuitputting in de hand.

Als je een chronisch verhoogde cortisolspiegel hebt, put dit je bijniere uit. Hieruit kunnen weer klachten ontstaan zoals hormonale disbalansen, vruchtbaarheidsproblemen, insulineresistentie en het onderdrukken van je immuunsysteem. En ook klachten die gerelateerd zijn aan je lever en spijsverteringssysteem kun je koppelen aan uitgeputte bijniere. En natuurlijk allerlei andere vage klachten. Daarover meer in het volgende deel waarin ook wordt beschreven hoe je een burn-out kunt testen.

Ellen Geestman  
Combivitaal.nl

