

Burn-out: voed je bijnieren – deel 2

Hoe je in een burn-out terecht kan komen, is de vorige keer in het eerste deel besproken. Je kunt dit terug lezen op de website. Dit tweede deel beschrijft welke klachten op een bijnieruitputting wijzen en hoe je een burn-out kunt testen.



Drie fases van bijnieruitputting en de symptomen

Er zijn drie fases van bijnieruitputting. In de eerste fase is er sprake van acute korte termijn stress waardoor de cortisol- en de DHEA spiegels stijgen. Als je chronische stress ervaart, stijgt de cortisolwaarde en daalt de DHEA waarde. In deze tweede fase kunnen de bijnieren nog naar behoren functioneren. Pas in de derde fase van bijnieruitputting zijn de cortisol- en de DHEA spiegels verlaagd. Je bijnieren gaan ook slechter functioneren bij langdurig gebruik van corticosteroiden, zoals prednison, (methyl)prednisolon, (hydro)cortison, beclometason, betametason of budesonide.

Zijn je bijnieren uitgeput, dan voel je je chronisch moe, uitgeput en kun je slecht in- en/of doorslapen. Maar ook komen de volgende (afgeleide) symptomen/ziektes naar voren: auto-immuunziektes, (laaggradige) ontstekingen, depressieve gevoelens, drang naar zoet/zout eten, moeilijk dingen kunnen onthouden, niet goed tegen stress kunnen, fibromyalgie, reumatische-/gewrichtsklachten, (nacht)zweeten/opvliegers, onrustige huid/acne/psoriasis, darmklachten, angstig zijn, candida infectie, droge ogen/mond, hartkloppingen/snelle hartslag, hoofdpijn/migraine, koude handen/voeten, problemen met de lever, lage rugpijn ter hoogte van de bijnieren, haaruitval, koorts, restless legs en menstruatieproblemen. Kortom: een hele lijst aan (vage) klachten.

Reguliere kijk op bijnierproblemen

In het medische circuit zijn er twee zeldzame ziektes waarbij de bijnieren niet optimaal functioneren en er sprake is van een bijnierprobleem; de ziekte van Cushing en de ziekte van Addison. Bij de ziekte of het syndroom van Cushing is er sprake van tumoren op de hypofyse of de bijnierschors. Hierdoor kunnen de bijnieren veel te veel hormonen gaan aanmaken. Bij de ziekte van Addison, een auto-immuunziekte, is het tegenovergestelde gaande.

Vaststellen van burn-out met speeksel- en bloedtesten

Regulier zal een (huis)arts geen speeksel- of bloedtesten doen om een burn-out of bijnieruitputting op te sporen of vast te stellen. Gelukkig zijn er andere mogelijkheden om dit wel te testen. Om zeker te weten of je een burn-out hebt (zwakke bijnieren), kun je het beste een hormoonspiekseltest doen waarbij sowieso de hoeveelheid cortisol en DHEA worden gemeten. Een 24 uren cortisolmeting, met vier verschillende meetmomenten op één dag, geeft daarbij het nauwkeurigste resultaat. Dit omdat de cortisolwaarde nogal varieert op een dag.

Ook kun je de DHEA-s-waarde nog eens extra via een bloedtest meten. Dit kun je beter niet met cortisol doen, want het prikken van bloed geeft stress en dat verstoort de cortisolwaardes.

Tot slot is er nog een combinatie plus test Burn-out. Een laboratoriumanalyse van adrenaline, het cortisol dagprofiel, DHEA, dopamine, noradrenaline, serotonine, testosteron, progesteron en oestradiol. Neem gerust contact met me op als je een test wilt doen, dan kan ik met je mee kijken welke test die hierboven beschreven is, geschikt voor je is. De volgende keer wordt er ingegaan op wat je tegen een burn-out kunt doen. Maar voor nu: ontspan en voed je bijnieren. 😊

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Om zeker te weten of je een burn-out hebt (zwakke bijnieren), kun je het beste een hormoonspiekseltest doen waarbij sowieso de hoeveelheid cortisol en DHEA worden gemeten.

