

Burn-out: voed je bijnieren – deel 3

De eerste twee delen, die je terug kunt lezen op de website (combivitaal.nl), beschrijven hoe je in een burn-out terecht kan komen, welke klachten wijzen op een bijnieruitputting en hoe je een burn-out kunt testen. Dit laatste deel gaat dieper in op het herstellen van een bijnieruitputting/burn-out.



Bijnieruitputting heeft effect op elk systeem

Een bijnieruitputting heeft effect op de lever en het spijsverteringssysteem. Maar het gaat verder: eigenlijk heeft een bijnieruitputting effect op ieder orgaan en lichaamssysteem. Dit geldt ook andersom: iedere chronische aandoening legt extra druk op de functie van de bijnieren. In de praktijk zie je dat chronische aandoeningen en bijnieruitputting vrijwel altijd hand in hand gaan. Dit is vooral het geval wanneer er medicijnen zoals corticosteroiden betrokken zijn. Artsen zetten regelmatig injecties met cortison in het aangedane gewricht bij mensen met (osteo)arthritis in de knie of heup om ontstekingen en overgevoeligheidsreacties te remmen. Deze injecties bestrijden de symptomen, maar niet de oorzaak. Daarnaast gaan bijnieren minder (goed) functioneren bij langdurig gebruik van deze injecties. Vermijd daarom cortison injecties in gewrichten.

Brede aanpak voor herstellen van burn-out (uitgeputte bijnieren)

Je bijnieren kunnen uitgeput raken door voeding te eten die te eenzijdig is en arm aan voedingsstoffen, rijk aan geraffineerde koolhydraten/suiker en transvetten. Als je bijnieren uitgeput zijn, doe je er goed aan om eten te mijden waar je intolerant of allergisch voor bent. Ook fastfood, chemische E-nummers, theïne, cafeïne, chocola (en dan vooral het stofje theobromine), bestrijdingsmiddelen en alcohol kunnen leiden tot de ontwikkeling van bijnier-uitputting.

Om bijnieruitputting te voorkomen, is het belangrijk om juist ook in tijden van stress volwaardige voeding te eten die rijk is aan voedingsstoffen. Als je last hebt van bijnieruitputting is

het belangrijk om regelmatig te eten, ongeveer drie tot zes keer per dag. Het is belangrijk om je maaltijden niet over te slaan of te vasten. Om te herstellen van bijnieruitputting kun je het beste voeding eten en drinken die bij jouw constitutietype past.

Ook is het belangrijk om via een bloedonderzoek je voedingsstatus te onderzoeken en eventuele tekorten aan te vullen. Daarnaast is het belangrijk om je stress te managen, zowel op je werk als in je privéleven. Ga niet intensief sporten met een lage accustand van je bijnieren. Je leest het al: herstellen van een bijnieruitputting vraagt om een brede aanpak.

Ondersteunende voedingsstoffen bij bijnieruitputting

Er zijn een aantal voedingsstoffen (mineralen, vitaminen, aminozuren), die je kunt inzetten als je bijnieren uitgeput zijn. Denk aan zink, koper, mangaan, vitamine B6 (let op: een te hoog B6 gehalte in het bloed kan neurologisch gerelateerde klachten geven), vitamine C (in de vorm ester C) en L-tyrosine. Doe dit altijd in overleg met een deskundige en zorg er ook voor dat je een gezond eet- en drinkpatroon hebt met producten die bij jouw constitutie passen.

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Om te herstellen van bijnieruitputting kun je het beste voeding eten en drinken die bij jouw constitutietype past.

