

# Eet je wel genoeg?

We worden doodgegooid met calorieën tellen, diëten volgen, vasten en er op letten dat je niet te veel eet. Want te veel eten is ongezond. Maar heb je er wel eens over nagedacht dat te weinig eten ook ongezond kan zijn? En dat dat heel nare klachten kan geven? Hierbij een aantal signalen die aangeven dat je te weinig eet.



Een maaltijd overslaan omdat je vergeten bent om te eten, meer bewegen dan normaal, chronisch diëten, veel stress/trauma's beleven of weinig variatie in je voedingspatroon kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt. Je lichaam geeft op den duur signalen om meer te gaan eten. Niet zozeer meer qua hoeveelheid, maar meer voeding met een hogere voedingswaarde; kwantiteit versus kwaliteit.

## Moe, slap en duizelig

Als je je steeds maar weer moe voelt en slecht kunt concentreren, kan het zo zijn dat je te weinig voeding binnen krijgt. Hierdoor krijgen de energiefabrieken in je cellen (de mitochondriën) niet de kans om voldoende energie (in de vorm van ATP - Adenosinetriofosfaat) te produceren. Hierdoor voel je je moe, slap en lusteloos. Door te weinig eten, kan je bloedsuikerspiegel dalen. Hierdoor kun je je duizelig voelen of zelfs zwarte vlekken voor je ogen krijgen. Let er op dat je regelmatig voedzame tussendoortjes eet, die rijk zijn aan eiwitten of vetten, zodat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

## Haaruitval en broze nagels

Om goed te blijven functioneren, gaan voedingsstoffen eerst naar je organen. Wat er overblijft aan voedingsstoffen, gaat onder andere naar het voeden van je huid en naar de groei van je nagels en haren. Verschillende B vitaminen en zink zijn nodig voor gezond haar. Eieren, peulvruchten, haver-mout, bessen, spinazie en zalm bevatten veel van deze stoffen en gaan een onzuivere huid, broze nagels en haaruitval tegen.

## Koud, prikkelbaar, stemmingswisselingen en uitblijvende menstruatie

Als je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt, kun je het

(altijd) koud hebben. Er is namelijk energie nodig om je lichaamstemperatuur op peil te houden. Ook kun je je prikkelbaar voelen. Dit komt doordat de communicatie tussen verschillende hersendelen niet optimaal verloopt als je honger hebt. Hierdoor kun je je emoties minder goed onder controle houden, heb je snel stemmingswisselingen of word je zelfs 'hangry'. Wanneer je als vrouw langdurig te weinig voeding binnen krijgt, kan dit je hormoonhuishouding verstoren waardoor de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs uitblijft.

## Slaap-/gewichtproblemen en verdere klachten

Te weinig eten kan leiden tot een lagere bloedsuikerspiegel en daardoor tot het stijgen van je cortisolspiegel. Hierdoor gaat je lichaam suikers opslaan in je vetcellen. Een chronisch overschot aan cortisol kan onder meer leiden tot slaapproblemen, vetophoping en geheugenverlies. Tenslotte kan (langdurig) te weinig eten leiden tot obstipatie, afbraak van (hart)spiermassa (met als gevolg hart- en vaatziekten), coördinatieproblemen, verzwakt immuunsysteem waaruit een hoger risico op infecties voortvloeit, een verstoorde wondgenezing en neurologische aandoeningen.

Het gaat er uiteindelijk niet om hoe veel je eet, maar dat je kiest voor voeding in plaats van vulling. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de voeding die je eet, niet goed wordt opgenomen. In dat geval is het goed om bijvoorbeeld een ontlasting onderzoek te doen om de kwaliteit van je darmen in kaart te brengen. Er zijn veel verschillende ontlasting onderzoeken verkrijgbaar. Je kunt contact opnemen met een natuurdiëtist om te onderzoeken wel ontlasting onderzoek het beste bij jou(w situatie) past.

Ellen Geestman,  
Combivitaal.nl

Het gaat er uiteindelijk niet om hoe veel je eet, maar dat je kiest voor voeding in plaats van vulling.