

H

erkent u dat, u heeft het druk en de spanning neemt toe. En u laat hier en daar wat steekjes vallen. Eten is vaak zo'n steekje. Een snelle hap, gefrituurd eten, meer koffie en ongezonde snacks. Los van stress leidt dit eetpatroon tot gewichtstoename. Maar bij stress is er meer aan de hand. Het is niet alleen de drukte die ons ongezonder doet eten. Processen die in ons lichaam op gang komen door stress, zorgen voor een andere omgang met energie en voor verandering in eetlust.

Wat is stress en wat doet het in uw lijf?

Stress hebben we nodig om te overleven en is de natuurlijke reactie van het lichaam op mogelijk gevaarlijke situaties. In gezonde mate is stress gewoon nuttig voor ons lichaam.

Wanneer we stress hebben, produceert het lichaam cortisol. Dit is een hormoon met een uitgesproken dag- en nachtritme. Het wordt het meest aangemaakt voor het ontwaken. Verstoorde cortisolaanmaak kan ervoor zorgen dat u 's morgens niet wakker kunt worden en 's avonds een opleving in energie krijgt.

Cortisol wordt bij stress geproduceerd in de bijnieren. De cortisol verhoogt onder andere de bloedsuikerspiegel om de stressvolle situatie aan te kunnen. Het helpt als het ware om te vechten of te vluchten. Uw hartslag versnelt, uw ademhaling wordt korter en sneller, spieren spannen zich aan en de bloeddruk stijgt.

Als de stress lang genoeg aanhoudt en chronisch wordt, giert de adrenaline letterlijk door uw lijf, en verbrandt u doorlopend extra energie. Wanneer u chronische stress ervaart, blijven de bijnieren cortisol produceren met



Anke Custers

STRESS EN OVERGEWICHT

Wat doet stress met ons gewicht?

als gevolg een verstoorde glucosehuishouding. In die verstoring ligt de oorsprong van verandering in eetlust en stofwisseling.

Het hardnekkige zwembandje

Ons lichaam denkt dat we de energie nodig hebben om 'te vechten of te vluchten'. Maar nee, we zijn 'alleen' gestrest; urgente en intensieve lichamelijke inspanning is niet aan de orde. Gevolg? Deze energie wordt omgezet in vet. En daar is het begin van het zogeheten hardnekkige zwembandje, een ongezond buikje dat de kans op diabetes vergroot.

Door cortisol gaat ook de schildklier langzamer werken, en daardoor vertraagt de stofwisseling met extra kilo's als gevolg.

Wat ook zeker meespeelt, is dat u in tijden van stress gemakzuchtiger wordt. U heeft geen zin om lang in de keuken te staan en laat gezonde gewoonten sneller varen.

Afvallen door stress

Stress heeft niet bij iedereen hetzelfde effect. Sommige mensen verliezen hun eetlust en vallen juist af. Door de hormonale schommelingen krijgen deze mensen geen hap

Processen die in ons lichaam op gang komen door stress, zorgen voor een andere omgang met energie en voor verandering in eetlust

Maar dit is niet het enige dat speelt. De eetlust zelf verhoogt ook. Door de chronische stress, en dus een overmaat aan cortisol, krijgt uw lichaam het signaal dat het snel energie nodig heeft om de bloedsuikerspiegel op een normaal niveau te krijgen. Daardoor krijgt u zin in koolhydraatrijk en vet eten, omdat dit soort voeding snel energie levert. U gaat dus onwillekeurig ook meer eten.

door hun keel.

Houdt de stress te lang aan, dan vergeet u misschien gewoonweg te eten en slaat u maaltijden over. Mijn ervaring is dat dit vooral gebeurt bij emotionele stress, bijvoorbeeld door een sterfgeval of boosheid. Door de onrust in uw lichaam gaat u daarnaast ongemerkt meer bewegen. U kunt niet goed stil blijven zitten waardoor u ook energie verbrandt.

Bewust eten bij stress

Veel mensen realiseren zich niet dat voeding een grote rol speelt in de hoeveelheid stresshormonen die in een lichaam circuleren. Gefrituurd voeding of ander fastfood, te veel koffie, bewerkt voedsel zoals witbrood of kant-en-klaraaltijden en niet te vergeten suikerrijke voeding stimuleren de afgifte van de stresshormonen. Dit is niet gezond, maar er zijn alternatieven.

Vette vis zorgt bijvoorbeeld vanwege de omega 3-vetzuren voor normale cortisolwaarden. En avocado is een van mijn favoriete vruchten! Het bevat hoge concentraties gezonde vetten met een lang verzadigingsgevoel.

Krijgt u bijvoorbeeld opeens enorme zin in iets zoets, zoals chocolade? Kies dan voor pure chocolade met een cacao gehalte van 70 procent. Dit bevordert de aanmaak van serotonine, ons gelukshormoon, waardoor we ons goed voelen. Er zit ook tryptofaan in chocola dat de aanmaak van het slaaphormoon melatonine bevordert. Tryptofaan zit ook in bananen, pompoenpitten, bruine rijst, sesamzaad en noten, en dan met name walnoten.

In stressvolle situaties verbruikt u verder meer vitamine C. Citrusvruchten en rode paprika zijn rijk aan vitamine C dat goed is voor ons immuunsysteem. Ook deze kunnen we daarom antistressvoeding noemen.

Combineer deze voedingsgewoonten door dagelijks te bewegen en een hobby uit te oefenen waardoor u uw gedachten kunt verzetten. Lichaamsbeweging helpt voor uw ontspanning. Ga voor een goede balans tussen slapen, eten, werken en ontspanning. Dan houdt u stress gemakkelijker buiten de deur.