

Herstel na burnout

Deel 2: Voeding (ofwel: garbage in = garbage out!)

Bij een burnout of zelfs bij nieruitputting* heeft je lichaam de voorraad nutriënten (zoals vitamines en mineralen) veelal opgebruikt tijdens de lange periode van stress die eraan vooraf gaat. Er zijn dus dringend nieuwe voorraden nodig om je cellen te laten functioneren, en vervolgens nog meer om ze te laten herstellen. Evenwichtige voeding van goede kwaliteit is de beste bron van nutriënten. Eventueel kun je voedingssupplementen nemen om je herstel te versnellen. Vraag hiervoor echter altijd deskundig advies.

1. Goede voeding is zo veel mogelijk onbewerkt en groeit hier en nu.
2. Eet veel groenten, zo'n 30-40% van je dagelijkse inname, kook ze licht, en kies bij voorkeur felgekleurde groenten.
3. Zorg dat je essentiële vetzuren binnenkrijgt: eet zaden en noten, avocado, eet koudwater-oceanvis, meng lijnzaadolie met koudgeperste zonnebloemzaad- of hennepolie (1:1), en doe hiervan elke dag 1-2 eetlepels ongekookt over vlees, groenten of granen. Als dit lastig is probeer dan in ieder geval de lijnzaadolie binnen te krijgen of levertraan (tegenwoordig niet onsmakelijk!). Vermijd gehydrogeneerde oliën (koekjes!) en gefrituurd eten. Bak met kokosolie.
4. Ook de tijdstippen waarop je eet zijn belangrijk: cortisol helpt om het bloedsuiker op een goed niveau te houden. Neem gedurende de dag wat vaker een kleine maaltijd. Heel belangrijk is om voor 10.00u 's morgens te eten, gevolgd door een vroege lunch (rond 11.30). Om de bekende 16.00u dip te voorkomen is het nemen van een voedende snack tussen 14.00u en 15.00u ook heel belangrijk. Avondeten tussen 17.00u en 18.00u. Hierna zou je je het best moeten voelen van de hele dag. Als dit niet het geval is moet je je voeding onder de loep nemen. Voor het naar bed gaan kan het nemen van een paar happen van een snack van goede kwaliteit helpen voor de mensen die slaapproblemen hebben.
5. Eet in een rustige aangename omgeving, en eet zittend. Adem een paar keer goed in en uit voordat je begint, en neem een moment om dankbaarheid te voelen. Kauw liefst zo'n 30x per mondvol, vooral mensen met spijsverteringsproblemen of diabetes.
6. Vaak hebben mensen met vermoeide nieren ook een neiging tot hypoglykemie. Hierbij dalen de bloedsuikerwaarden een paar keer op een dag te snel en ontstaat de valkuil om je op te peppen met koffie, zoetheid, cola en fastfood. Dit heeft echter het effect van een achtbaan op je bloedsuikerspiegel en aan het eind van de dag voel je je dubbel beroerd. Daarnaast is dit de oorzaak van extra vet rond de taille!
7. Specifiek voor mensen bij wie echt sprake is van een nieruitputting*, en dus tijdelijk, zijn de volgende adviezen:
 - a) Alle suikers veroorzaken een piek (gevolgd door een te sterke daling) van je bloedsuikerniveau's. Verminder daarom ook fruit, en vruchtensappen, vooral 's morgens. Vruchten zijn ook een belangrijke bron van Kalium, die de effecten van nieruitputting verergert.

- b) Een veel voorkomend symptoom bij bijnieruitputting is het verlangen naar zout. Het bijnierhormoon Aldosteron handhaaft normaal gesproken de balans in vocht, natrium en kalium. Als deze werking verstoord wordt door een bijnieruitputting is het belangrijk dat vooral vocht en zout worden aangevuld, liefst samen. Veel symptomen van bijnieruitputting worden veroorzaakt door een tekort aan zout. Om de fastfood-valkuil te doorbreken is het drinken van water bij eten waar wat kelp overheen gestrooid is, of groentesap waar wat zout in zit, of Sole: een mengsel van water waar ongeraffineerd(!) zout in opgelost is. Gebruik altijd ongeraffineerd zout, ook bij het eten, omdat daar belangrijke sporenelementen in zitten, en geen chemicaliën. Een goed voorbeeld hiervan is Keltisch zeezout of Hymalayazout. NB: over het algemeen zal het verhogen van je zoutinname geen slechte invloed hebben op je bloeddruk. Meestal hebben mensen met bijnieruitputting eerder een lage bloeddruk. Als je daar bezorgd over bent schaf dan een bloeddrukmeter aan en verminder je zoutinname als je bloeddruk stijgt tot boven de 140/90. Ga uiteraard in geen geval over tot buitensporige zoutinname! Te veel is nooit goed.
- c) Veel mensen met bijnieruitputting hebben hierdoor minder maagzuur. Dit resulteert vaak in winderigheid, en een opgeblazen en zwaar gevoel na een maaltijd met veel eiwitten. In dit geval is het belangrijk om vooral plantaardige eiwitten te eten, dus peulvruchten, zaden en noten. Ook kun je een spijsverteringssupplement nemen met extra HCL om het maagzuur te vervangen om je lichaam te helpen.
- d) De hang naar chocola is vaak de verborgen boodschap dat je een magnesiumtekort hebt. Vul dit aan via kelp, noten en peulvruchten, of met een magnesium supplement. Dit geeft voor veel klachten verbetering, zoals bij PMS, slapeloosheid, kramp, afgenomen libido en mentale weerbaarheid. Je kunt magnesium ook via de huid opnemen dmv vlokken in een (voet)bad.
- e) Voedingssupplementen: hoe meer cortisol er gemaakt wordt, hoe meer Vitamine C er wordt gebruikt. Vitamine C is waarschijnlijk de belangrijkste vitamine die betrokken is bij de bijnieren. Daarnaast stimuleert het het immuunsysteem en werkt het als antioxidant in de bijnierschors zelf. Bloedend tandvlees bij het poetsen, en snel blauwe plekken krijgen zijn vaak tekenen van een Vitamine C tekort. Verhoog de inname van Vitamine C tijdelijk, en ga daarna langzaam weer minderen; het lichaam moet 2x zo lang wennen aan een verlaging dan aan een verhoging! Let op: vitamine C werkt als een natuurlijke bloedverdunner. Als je bloedverdunders gebruikt is het belangrijk om je stollingstijd in de gaten te houden! Naast Vitamine C zijn er nog veel meer supplementen aan te raden bij bijnieruitputting of veel stress, zoals vitamine E, B-vitamines, magnesium, calcium, sporenelementen of bepaalde kruiden. Er zijn zelfs bijniercelextracten te verkrijgen. Gebruik als basis een goede, natuurlijke multivitamine, en raadpleeg verder altijd een deskundige!

* Er een test beschikbaar om te kijken of er mogelijk sprake is van een bijnieruitputting. Deze test komt uit het boek "bijnieruitputting" van James Wilson. Vraag hiernaar als je vermoed dat er een bijnieruitputting in het spel is. De huisarts kan uiteindelijk een definitieve diagnose geven, vaak aan de hand van een speekseltest.