

VOEDING BEÏNVLOEDT GEDRAG EN GEVOEL

Als GZ-psycholoog hou ik me in de zorg vooral bezig met wat mensen denken, maar steeds meer kom ik erachter dat wat we voelen ook heel belangrijk is. Het is goed om te beseffen dat wat je eet heel veel effect heeft op hoe je je voelt en je gedraagt.

**Annemiek Grijpma is gezondheidszorgpsycholoog. Ze werkte 18 jaar als orthopedagoog en GZ-psycholoog in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Nu helpt ze zorgprofessionals gezond en energiek aan het werk te blijven door middel van 'hartcoherentietraining', het begeleiden van mensen om adem te halen op hun eigen optimale snelheid. Ze is auteur van het boek 'Maak veiligheid voelbaar'.*



Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van voeding op gedrag. Zo is bijvoorbeeld bekend geworden dat depressies vaak beginnen in de darmen en ook is er een link gelegd tussen agressie en de darmen.

En veel van de energie die jij nodig hebt om tijdens je dag lekker te kunnen functioneren, komt uit je voeding. Voel je je suf en slap, dan heeft dat ook invloed op hoe je gedraagt. Hoe zit dat?

De darm- breinas

Er loopt als het ware een snelweg tussen de darmen en het brein. En daar wordt heel veel informatie over uitgewisseld; 80% van die informatie gaat van het lijf naar het hoofd en maar 20% andersom.

Het functioneren van jouw lijf heeft grote impact op wat er in je brein gebeurt. Wat er in je darmen gebeurt is dus van belang voor hoe je je voelt en wat je denkt. Niet voor niets worden de darmen ook wel je tweede brein genoemd.

Als jouw darmen goed werken, dan is de informatie-uitwisseling naar je brein optimaal. Maar veel vaker is er iets aan de hand in je darmen. Dat kunnen bijvoorbeeld ontstekingen zijn of een disbalans in je microbiom (uitleg volgt). Ook wat je eet of hoeveel stress je hebt heeft heel veel invloed op je darmen

Microbiom

Het microbiom in de darmen is een verzameling van miljarden micro-organismen, zoals bacteriën, schimmels en virussen, een complex ecosysteem, belangrijk voor de gezondheid. Het microbiom helpt bij het verteren van voedsel en het opnemen van voedingsstoffen.

De micro-organismen breken vezels en andere stoffen af die ons lichaam zelf niet kan verteren, en produceren daarbij belangrijke stoffen, zoals vitamines en vetzuren, die ons lichaam nodig heeft. Al die micro-organismen hebben goede voeding (zie kader 'Goede voeding') nodig om hun werk te kunnen doen.

Stress

Stress kan veel invloed hebben op onze darmen. Het kan ervoor zorgen dat ons spijsverteringssysteem niet goed werkt en allerlei symptomen en aandoeningen veroorzaken.

Een belangrijke manier waarop stress de darmen beïnvloedt, heeft te maken met ons zenuwstelsel. Ons zenuwstelsel regelt automatisch de functies van ons lichaam, zoals de spijsvertering.

Maar als we gestrest zijn, wordt een bepaald deel van ons zenuwstelsel geactiveerd, namelijk het deel dat zorgt voor de 'vecht-of-vlucht'-reactie. Dit zorgt ervoor dat er minder bloed naar onze darmen gaat, terwijl er juist meer bloed naar onze spieren gaat. Dit kan ervoor zorgen dat onze spijsvertering vertraagt, wat klachten zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel, verstopping of diarree kan veroorzaken.

VEEL VAN DE ENERGIE DIE JIJ NODIG HEBT OM TIJDENS JE DAG LEKKER TE KUNNEN FUNCTIONEREN, KOMT UIT JE VOEDING

Gezonde voeding

Gezonde voeding voor ons microbiom bestaat uit een gevarieerd dieet dat rijk is aan vezels, volkoren granen, groenten, fruit, peulvruchten en gefermenteerde voedingsmiddelen. Het is ook belangrijk om voldoende water te drinken en matig te zijn met toegevoegde suikers, bewerkte voedingsmiddelen en alcohol, aangezien deze het microbiom kunnen verstoren.

ER IS BEWIJS DAT TEKORTEN AAN BEPAALDE VOEDINGSSTOFFEN AGRRESSIE KUNNEN VEROOZAKEN

Verstoring

Daarnaast kan stress invloed hebben op de samenstelling van de bacteriën in onze darmen, het microbiom. Onderzoek heeft aangetoond dat langdurige stress veranderingen in de diversiteit en balans van deze bacteriën kan veroorzaken. Dit leidt mogelijk tot een verstoring in het microbiom, wat weer gevolgen kan hebben voor de spijsvertering, de opname van voedingsstoffen en de gezondheid van onze darmen.

De relatie tussen stress en de darmen is tweerichtingsverkeer. Naast het feit dat stress de darmen beïnvloedt, hebben de darmen zelf ook een directe invloed op onze stemming en emoties. Het microbiom in de darmen produceert neurotransmitters, zoals het 'gelukshormoon' serotonine, die betrokken zijn bij de regulatie van stemming. Een verstoorde darmflora kan daarom de stemming negatief beïnvloeden en het risico op stemmingstoornissen verhogen.

Daling van geweld

In Groot-Brittannië kregen ruim tien jaar geleden tijdens een experiment 200 jonge golvangers drie maanden lang voedings-supplementen of een placebo. Bij de groep die de capsules met supplementen nam, daalde het aantal geweldincidenten met 25%. Datzelfde onderzoek leverde in Nederland een daling van 34% op.

Tekorten veroorzaken agressie

Er is bewijs dat tekorten aan bepaalde voedingsstoffen agressie kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld, als je niet genoeg omega-3 vetzuren binnenkrijgt, loop je meer risico op agressief gedrag. Deze vetzuren zitten vaak in vette vis, noten en zaden.

Als je te veel verzadigde vetten en suikers eet en te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, kan dit ook een negatieve invloed hebben op hoe je je voelt en mogelijk agressie veroorzaken. Als je veel cafeïne of andere opwekkende middelen consumeert, kun je je prikkelbaar, rusteloos en agressief voelen. Het kan de reacties in je lichaam versterken, inclusief de afgifte van stresshormonen, wat kan bijdragen aan agressief gedrag.

Kansen voor de zorg

Doordat we steeds meer weten over de invloed van voeding op ons gedrag zou het logisch zijn dat we in de zorg veel meer aandacht hebben voor dit effect. Begeleiders en verpleegkundigen in onder meer de GGZ en de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking zijn veel tijd kwijt aan agressie-incidenten.

Zou je deze kosten in kaart brengen, dan zie je dat dat om een gigantisch groot bedrag gaat. Als dan uit onderzoek blijkt dat de relatief goedkope voedings-supplementen een gunstig effect hebben op de tijdsbesteding van begeleiders of verpleegkundigen én op de hoeveelheid incidenten die zich voordoen, wordt het interessant om daarmee iets te doen.

Het zou geweldig zijn als het gebruik van supplementen op den duur zou leiden tot kortere opnames, minder medicatie en betere kwaliteit van leven van patiënten en cliënten. Supplementen zijn handig, maar het is natuurlijk nog mooier als we zonder zouden eten en leven.

