

Burn-out

Wat is burn-out?

Burn-out is een toestand (of dreiging) van emotionele uitputting naar aanleiding van menselijke interactie. Gecombineerd met verschijnselen van:

- > depersonalisatie/cynisme (anderen als negatief subject of object zien; geïrriteerdheid en afstandelijkheid).
- > verminderd vertrouwen in persoonlijke competentie.
- > emotionele uitputting, en wel naar aanleiding van een ervaren overlast met betrekking tot medemensen, is kenmerkend.

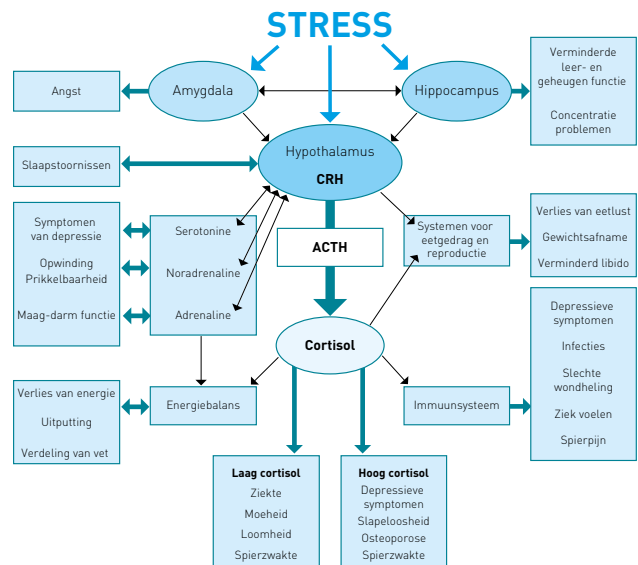
Deze definitie is een verfijning van die van Dr. Christina Maslach, een van de wetenschappelijke pioniers op burn-out gebied.

Wie krijgen het?

- > Het aantal werknemers met burn-out neemt gestaag toe (CBS/TNO).
- > Ruim een op de acht werknemers had in 2011 burn-outklachten.
- > Dergelijke klachten komen relatief veel voor bij werknemers met een hoge werkdruk en werknemers die weinig sociale steun van collega's en leidinggevenden ervaren. Van hen ervaart 37 procent burn-outklachten.
- > Werknemers met een partner en kinderen hebben minder vaak burn-outklachten dan overige werknemers. Alleenstaanden lopen het hoogste risico.

Symptomen

- > Burn-out kondigt zich aan door gevoelens van emotionele en lichamelijke uitputting. De eerste signalen zijn nogal vaag: niet lekker in je vel zitten, slecht slapen, opgejaagd gevoel, vermoeidheid, geen zin in je werk, in seks, en in sociale contacten.
- > Uiteindelijk ontstaat een totaal gevoel van opgebrand zijn, zich niet meer kunnen concentreren en een slecht geheugen.
- > De mede daardoor ontstane onzekerheid kan zich uiten in angstaanvallen en geheugenstoornissen en geen beslissingen durven nemen.
- > Ook fysiek levert chronische stress een aanslag op de gezondheid: het immuunsysteem raakt volkomen ontregeld, waardoor de vatbaarheid voor ziektes verhoogt.
- > Uiteindelijk leidt chronische stress tot een overbelasting van het zenuwstelsel en een verstoring van de hormonale balans. Hieruit zijn veel klachten te verklaren. Er is een grote kans dat de bloeddruk stijgt en de vruchtbaarheid vermindert (zie figuur 1).



Figuur 1 De invloed van stress op het zenuwstelsel en de hormonale balans.

Behandeling

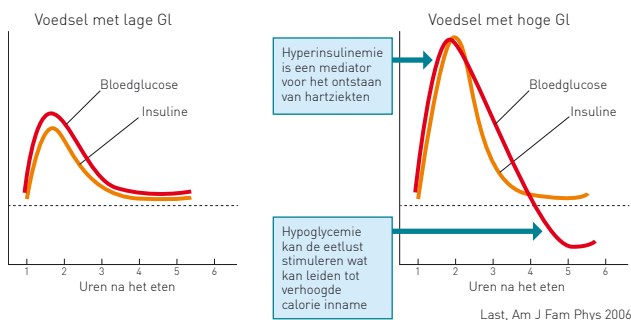
- > Behandeling van een burn-out is doorgaans een aangelegenheid van (huis)artsen en psychotherapeuten.
- > Doel van voedings- en suppletie advies bij burn-out is gebaseerd op ondersteuning van het herstel. Het is daarom zaak met voeding zowel de hormonale balans als het zenuwstelsel ten gunste te beïnvloeden.
- > Koolhydraten veroorzaken schommelingen in de bloedsuikerspiegel wat een gevoel van vermoeidheid in de hand kan werken. Het is belangrijk om de bloedsuikerspiegel zo goed mogelijk in balans te houden.
- > Voedingssupplementen kunnen ondersteunen bij stress, helpen een hormonale disbalans te herstellen en de nachtrust te bevorderen. Met probiotica kunnen darmproblemen worden aangepakt.

Voedingsadviezen

- > De zogenaamde 'snelle' koolhydraten, gekenmerkt door een hoge glycemische index (GI), geven een energie-boost. Deze neemt echter ook weer snel af. Voedingsmiddelen met een lage GI houden de bloedsuikerspiegel beter in balans. Er wordt dan minder insuline aangemaakt. Insuline simuleert de opslag van vet en bovendien maakt dit hormoon moe en slaperig (zie figuur 2).

Burn-out

- > Beperk overdag het gebruik van koolhydraten. Vooral overconsumptie van vezelarme en zetmeel- en suikerrijke producten is nadelig. Neem dus overdag weinig brood, pasta's, muesli's, zoetigheid en frisdrank. Wanneer er veel gesport wordt dan is het uiteraard aan te bevelen het koolhydraatgebruik wat op te voeren. Kies vezelrijke producten. Deze zorgen voor een geleidelijke toevoer van koolhydraten in het bloed. De bloedsuikerspiegel schommelt hierdoor minder.
- > Eet regelmatig, maar niet teveel, om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.
- > Kies overdag eiwitrijke maaltijden zoals (soja-) yoghurt, kwark, kaas, eieren, vis, tahoe, tempeh, noten, peulvruchten en natuurlijk groenten.
- > Kies voor de juiste vetten. Sommige vetzuren worden in het lichaam omgezet in prostaglandines die het immuunsysteem kunnen beïnvloeden. Door gebruik van de juiste vetzuren worden gunstige effecten in het lichaam gestimuleerd, zoals de weerstand. Eet minimaal twee maal per week vette vis (makreel, heilbot, paling of zalm) of gebruik visoliecapsules. Gebruik bij voorkeur olijfolie om in te bakken en voor in de sla.



Figuur 2 Voedsel met een hoge glycemische index (GI), kan hypoglycemie veroorzaken.

Suppletiesuggesties bij burn-out

- > Een **multi** die rijk is aan B-vitaminen om de aanmaak van neurotransmitters voldoende te ondersteunen.
- > Extra **magnesium**^[1]. Magnesium is betrokken bij de productie en het transport van energie, helpt bij het overbrengen van zenuwimpulsen, ontspant de spieren, het hart en de bloedvaten.
- > Extra **vitamine C**, omdat het lichaam in stress-toestand meer vitamine C gebruikt (meer oxidatieve stress)^[2].
- > **Tyrosine** om de aanmaak van dopamine te stimuleren^[3]. Neem tyrosine niet in voor het slapen gaan.

- > De korte-keten aminozuren **valine, leucine** en **isoleucine**. Bij hoge cortisolspiegels wordt veel valine, isoleucine en leucine omgezet in glucose. Dit heeft afbraak van spierweefsel en immunoglobulines tot gevolg. Wei-eiwitten zijn rijk aan deze aminozuren.
- > **Ginkgo Biloba** bij geheugenstoornissen^[4].
- > **Psylliumvezels** en **probiotica** bij obstipatie.
- > Raadpleeg de overige verdiepingen aan de hand van de symptomen die behandeld dienen te worden.

LET OP: Wanneer iemand medicatie gebruikt (kalmeringsmiddelen of antidepressiva) check dan of er geen interactie is met voedings-supplementen. Dit geldt vooral voor aminozuren die voorloper zijn van neurotransmitters en kruiden die de hersenstofwisseling beïnvloeden.

Overige adviezen

- > Neem voldoende rust; luister naar je lichaam.
- > Ga sporten om de conditie weer op te bouwen. Overdrijf zeker in het begin niet.
- > Ga dingen doen die je leuk vindt.
- > Probeer te achterhalen welke factoren in werk, gezin en sociale omgeving en welke karaktereigenschappen hebben meegespeeld bij het veroorzaken van burn-out en hoe dit in de toekomst te voorkomen is.
- > Stel persoonlijke doelstellingen.

Referenties

1. Cernak, I., et al., Alterations in magnesium and oxidative status during chronic emotional stress. Magnesium research : official organ of the International Society for the Development of Research on Magnesium, 2000. 13(1): p. 29-36.
2. Mazloom, Z., M. Ekramzadeh, and N. Hejazi, Efficacy of supplementary vitamins C and E on anxiety, depression and stress in type 2 diabetic patients: a randomized, single-blind, placebo-controlled trial. Pak J Biol Sci, 2013. 16(22): p. 1597-600.
3. Head, K.A. and G.S. Kelly, Nutrients and botanicals for treatment of stress: adrenal fatigue, neurotransmitter imbalance, anxiety, and restless sleep. Altern Med Rev, 2009. 14(2): p. 114-40.
4. Wesnes, K.A., et al., The memory enhancing effects of a Ginkgo biloba/Panax ginseng combination in healthy middle-aged volunteers. Psychopharmacology (Berl), 2000. 152(4): p. 353-61.