

Leidraad voor advies bij stressgerelateerde klachten

Meer stress dan draaglijk is, kan op korte termijn leiden tot overspannenheid. Op lange termijn kan het zelfs leiden tot chronische gezondheidsproblemen en burn-out. Gezonde voeding en voldoende toevoer van voedingsstoffen, waar het lichaam in perioden van stress meer van nodig heeft, verbeteren de conditie en helpen de balans te hervinden.

Gezonde stress

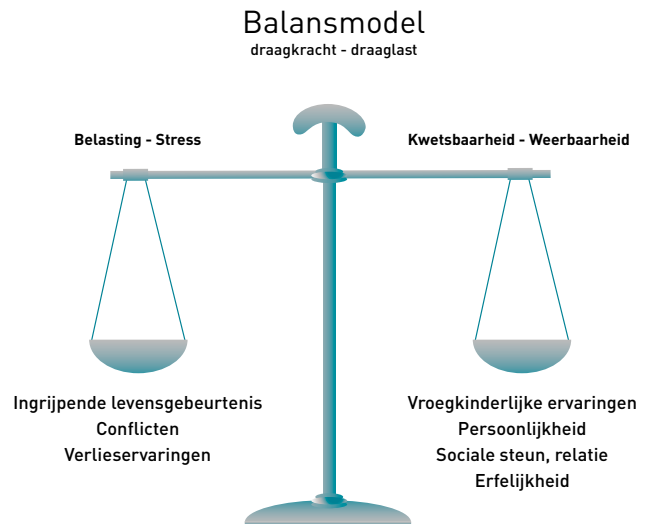
- > Stress is onvermijdelijk. Een beetje (gezonde) stress zorgt voor de nodige motivatie, concentratie en energie om optimaal te functioneren.
- > Acute stress leidt tot het vrijkomen van stresshormonen, zoals adrenaline. Hierdoor neemt de alertheid toe, versnellen de hartslag en ademhaling, stijgen bloeddruk en bloedglucosespiegel en verbetert de spierdoorbloeding. De stressrespons is functioneel en duurt niet langer dan nodig is.

Overspannenheid

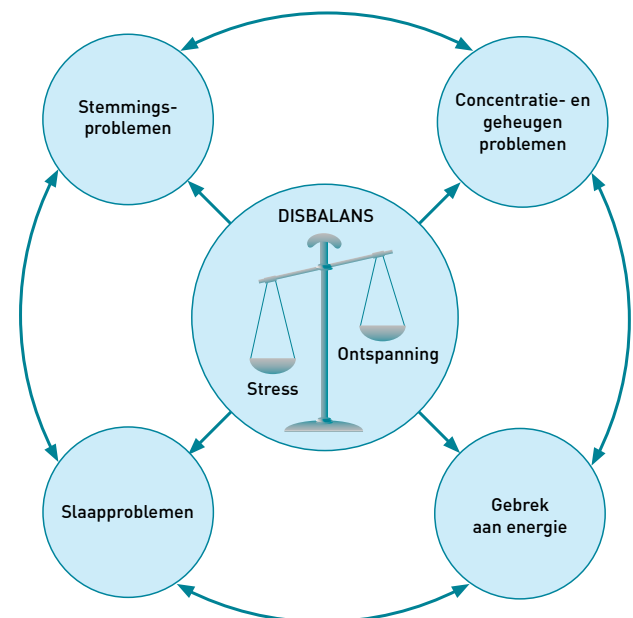
- > Als iemand in korte tijd veel stress te verduren krijgt, kan dat leiden tot overspannenheid.
- > Signalen zijn rusteloosheid, gejaagdheid, prikkelbaarheid, het gevoel dat alles teveel is, huilbuien, piekeren, angst, slaapproblemen, nek- en hoofdpijn, duizeligheid, pijn op de borst, stemmingsstoornissen, hartkloppingen en maagdarmklachten. Energie is er vooralsnog voldoende.

Burn-out

- > Als de periode van overspannenheid langer dan drie maanden duurt, spreekt men van chronische overbelasting. De balans tussen draaglast en draagkracht is zoek (zie figuur 1 A).
- > Een veel voorkomende vorm van chronische stress is het burn-out syndroom, ofwel burn-out: "Burn-out is het geheel van medische en psychische klachten die het gevolg zijn van langdurige stress ten gevolge van een grote permanente druk tot het leveren van prestaties^[1]. Mensen met een burn-out zijn langdurig over hun grenzen gegaan en voelen zich opgebrand en emotioneel volkomen uitgeput^[2] (zie figuur 1 B).
- > Behalve door extreme vermoeidheid en energieverlies kenmerkt burn-out zich door mentale distantie en een negatieve perceptie van de eigen bekwaamheden.



Figuur 1 A De stressbelasting, veroorzaakt door ingrijpende levensgebeurtenissen of conflictsituaties, moet in balans zijn met de belastbaarheid of draagkracht van iemand. Deze draagkracht wordt bepaald door onder andere iemands persoonlijkheid, opvoeding en sociale steun.

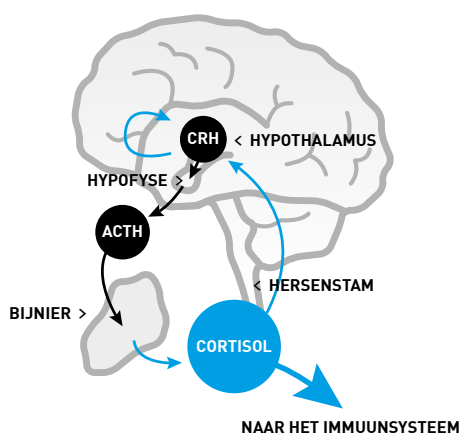


Figuur 1 B Wanneer deze balans er niet is kunnen problemen met stemming, slaap, concentratie- en geheugen en een gebrek aan energie ontstaan. Dit kan uiteindelijk leiden tot burn-out.

Leidraad voor advies bij stressgerelateerde klachten

Fysiologische stressreactie

- > Het systeem in de hersenen dat betrokken is bij emoties, motivatie, leren en geheugen, stimuleert door stressprikkelers de hypothalamus in de hersenen.
- > De hypothalamus zet (met het adrenocorticotroop hormoon - ACTH) de bijnieren aan tot de afgifte van de stresshormonen (nor)adrenaline en cortisol^[3, 4] (zie figuur 2).
- > Adrenaline en noradrenaline zorgen voor de positieve aspecten van acute stress: alertheid, concentratie en energie.
- > Cortisol beïnvloedt allerlei lichaamsprocessen zoals de stofwisseling, het immuunsysteem en de vruchtbaarheid.
- > Een chronisch verhoogde cortisolspiegel is schadelijk voor de hersenen.
- > Op termijn kunnen de bijnieren uitgeput raken waardoor de cortisolspiegel daalt en ernstige vermoeidheid optreedt (de uitputtingsfase van de stressrespons, zie verdieping stress en weerstand)^[5].
- > Langdurige stress zorgt uiteindelijk voor:
 - verstoorde werking van neurotransmitters
 - verstoorde glucosestofwisseling
 - beschadiging van hersencellen
 - onderdrukking van het immuunsysteem
 - remming van de schildklierfunctie



Figuur 2 Schematische weergave van het stress respons systeem. De hersenen, de bijnieren en het immuunsysteem beïnvloeden elkaar. Bij een te hoge stressbelasting raakt dit systeem verstoord.

Stress en voeding

Zowel acute als langdurige stress leidt vaak tot verslechtering van het eetpatroon en de nutriëntstatus:

- > Emotionele eters eten door de veranderde cortisolrespons vaak meer dan normaal en kiezen dan bij voorkeur voor troostvoedsel met veel koolhydraten en vetten^[3, 6].
- > Sommigen verliezen juist hun eetlust en krijgen daardoor te weinig nutriënten binnen.
- > Bij stress is de behoefte aan verschillende nutriënten ook nog eens verhoogd. Dit komt enerzijds door een toegenomen verbruik voor de aanmaak van neurotransmitters, ter ondersteuning van de bijnier en de energiestofwisseling. Anderzijds is er sprake van een verhoogde uitscheiding^[7].

Diagnose stellen

'Stress' is een erg breed begrip en vermoeidheid kan door tal van factoren veroorzaakt worden. Probeer na te gaan waar de belangrijkste klachten vandaan komen:

- > Slaapt de cliënt slecht? Een goede nachtrust is essentieel voor herstel na inspanning en het energieniveau. Raadpleeg de verdieping 'slaap'.
- > Men slaapt goed maar heeft toch weinig energie? Een laag energieniveau kan meerdere oorzaken hebben. Raadpleeg de verdieping 'Vermoeidheid door stress en seizoen'.
- > Is er sprake van fysieke klachten?
- > Spierpijnen, lichamelijke gespannenheid of moeheid. Raadpleeg de verdieping 'Vermoeidheid door stress en seizoen' en gebruik de tips uit deze verdieping.
- > Darmproblemen. Raadpleeg de verdiepingen 'PDS' en 'Probiotica bij PDS'.
- > Verminderde weerstand. Raadpleeg de verdieping 'Stress en weerstand'.
- > Heeft men ernstige klachten die wijzen op burn-out of depressie? Verwijs naar huisarts. Raadpleeg de verdieping 'Burn-out'.

De genoemde verdiepingen vindt u op www.orthica.nl/thema onder het thema 'Vermoeidheid door stress'.

Leidraad voor advies bij stressgerelateerde klachten

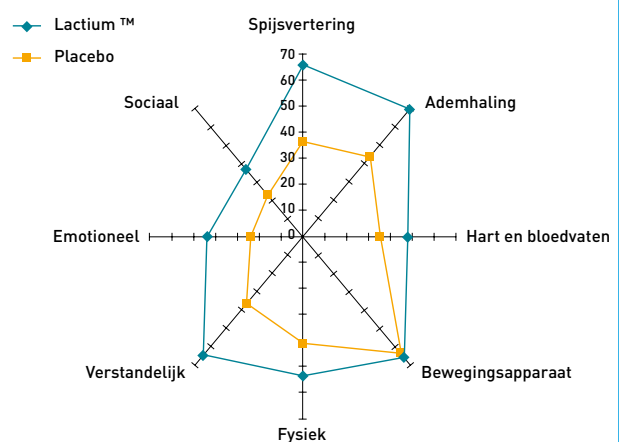
Suppletiesuggesties

- > Allereerst een **goede multi**.
- > Extra **vitamine C**^[24]
- > Extra **B-vitaminen**^[24] voor energie en aanmaak van neurotransmitters
 - > Extra **magnesium** voor de ontspanning van spieren en de aanmaak van neurotransmitters
 - > **Omega-3-vetzuren** ter verbetering van de stressbestendigheid en ondersteuning van het immuunsysteem^[7, 8]
- > **Co-enzym Q10** verbetert fysieke uithoudingsvermogen en vermindert gevoel van vermoeidheid^[9]
- > **Melkeiwithydrolysaat: alfa-casozepine** (Lactium®) vermindert stressklachten zoals angst en mentale rusteloosheid en helpt tot rust te komen en goed te slapen, ondanks stress^[10, 11] (zie kader)
- > **Probiotica** kunnen helpen darmklachten bij PDS te verminderen. Raadpleeg de verdieping 'Probiotica bij PDS'
- > **Fyto-adaptogenen** zoals Rhodiola, Ginseng en Ashwagandha voor geestelijke veerkracht

Leefstijladvies bij stressklachten

- > Probeer regelmatig en gezond te eten
- > Drink voldoende, het liefst water
- > Ga bewegen!
- > Durf 'nee' te zeggen
- > Zorg voor voldoende nachtrust en ontspanning
- > Eenvoudige oefeningen voor een snelle fysieke ontspanning^[23]:
 - Laat de handen regelmatig enkele seconden totaal ontspannen naast de stoel hangen
 - Vertraag de ademhaling en probeer bewust dieper in en uit te ademen

Een placebogecontroleerde cross-over studie met 63 vrouwen liet zien dat 150 milligram **alfa-casozepine** (Lactium®) per dag gedurende een maand stressgerelateerde klachten significant verlicht, met name op het gebied van spijsvertering, hart en bloedvaten, denken, emoties en sociale factoren (procentuele verbetering) (zie figuur 3). Het anti-stress effect was het grootst bij de vrouwen met de ernstigste stressklachten.



Figuur 3 Lactium® kan stressgerelateerde klachten significant verminderen

Leidraad voor advies bij stressgerelateerde klachten

Referenties

- den Boon CA, Geeraerts D. Van Dale Groot Woordenboek van de Nederlandse taal. Veertiende uitgave 2005.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:397-422.
- Charmandari E, Tsigos C, Chrousos G. Endocrinology of the stress response. *Annual Review of Physiology* 2005;67:259-84.
- Gunnar M, Quevedo K. The neurobiology of stress and development. *Ann Rev Psychol.* 2007;58:145-73.
- Miller GE, Chen E, Zhou ES. If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychol Bull* 2007;133:25- 45.
- Van Strien T., Roelofs K., de Weerth C. Cortisol reactivity and distress-induced emotional eating, *Psychoneuroendocrinology*, number 5, May 2013
- Head KA, Kelly GS. Nutrients and botanicals for treatment of stress: adrenal fatigue, neurotransmitter imbalance, anxiety, and restless sleep. *Nutrition*, 2009.
- Delarue J, Matzinger O, Binnert C et al. Fish oil prevents the adrenal activation elicited by mental stress in healthy men. *Diabetes Metab.* 2003;29:289-295.
- Littarru et al., Clinical aspects of coenzyme Q10: An update . 2010
- Messaoudi M, Lefranc-Millot C, Desor D et al. Effects of a tryptic hydrolysate from bovine milk alphaS1-casein on hemodynamic responses in healthy human volunteers facing successive mental and physical stress situations. *Eur J Nutr.* 2005;44:128-32.
- Kim JH, Desor D, Kim YT et al. Efficacy of alpha s1-casein hydrolysate on stress-related symptoms in women. *Eur J Clin Nutr.* 2007;61(4):536-541.
- Dhawan K, Dhawan S, Sharma A. Passiflora: a review update. *Journal of Ethnopharmacology* 2004;94:1-23.
- Movafegh A, Alizadeh R, Hajimohamadi F et al. Preoperative oral Passiflora Incarnata reduces anxiety in ambulatory surgery patients: a double-blind, placebo-controlled study. *Anesthesia and Analgesia* 2008;106(6):1728-1732.
- Kennedy DO, Haskell CF, Thackeray F et al. Acute anxiolytic effects of a refined Valeriana officinalis extract in healthy humans. *Z Phytother.* 2008;29:V19.
- Bent S, Padula A, Moore D et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006;119(12):1005-12.
- Simonneaux V, Ribelayga C. Generation of the melatonin endocrine message in mammals: a review of the complex regulation of melatonin synthesis by norepinephrine, peptides, and other pineal transmitters. *Pharmacol Rev.* 2003;55(2):325-95.
- Brzezinski A, Vangel MG, Wurtman RJ et al. Effects of exogenous melatonin on sleep: a meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2005;9(1):41-50.
- Panossian A, Wikman G. Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress-protective activity. *Pharmaceuticals* 2010;3:188-224. <http://www.mdpi.com/1424-8247/3/1/188/>
- Panossian A, Wikman G. Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity. *Current Clin Pharmacol.* 2009;4:198-219.
- Hung SK, Perry R, Ernst E. The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: A systematic review of randomized clinical trials. *Phytomedicine*(2010),doi:10.1016/j.phymed.2010.08.014
- Kennedy DO, Scholey AB. Ginseng: potential for the enhancement of cognitive performance and mood. *Pharmacol Biochem Behav.* 2003;75(3):687-700.
- Huang LZ, Huang BK, Ye K et al Bioactivity-guided fractionation for anti-fatigue property of Acanthopanax senticosus. *J. Ethnopharmacol.* [2010],doi:10.1016/j.jep.2010.09.032
- Manzoni GM, Pagnini F, et al. Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 08 Jun 2;8(1):41.
- Kennedy, D.O., et al., Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males. *Psychopharmacology (Berl)*, 2010. 211(1): p. 55-68.

Deze informatie is samengesteld onder auspiciën van Stichting Educatie Atrium Innovations. De Orthica Verdieping is uitsluitend bestemd voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg en niet voor de consument. Het is wettelijk niet toegestaan om deze uitgave door te geven aan of te kopiëren voor uw cliënt. Consumenteninformatie is beschikbaar op www.orthica.nl

Het informeren van de gezondheidspecialist voor het waarborgen van deskundig gezondheidsadvies is een van de belangrijkste pijlers onder het merk Orthica. Kijk voor meer informatie over het thema 'stress en darmen' voor beroepsbeoefenaren op www.orthica.nl/thema