

Vermoeidheid bij stress of seizoen

Aanvankelijk maakt stress meer energie in het lichaam vrij. Wanneer de stress voor langere tijd aanhoudt, gaat het energieniveau achteruit. Door de stressreactie wordt dit min of meer gecamoufleerd; alles lijkt goed te gaan. Maar er komt een punt dat de accu toch echt leeg is. Tijdens een stressreactie spelen verschillende fasen een rol, waarin de weerbaarheid tegen de stressfactoren en het energiegehalte worden beïnvloed. Ook de tijd van het jaar kan invloed hebben op het energieniveau.

Wat kan ik adviseren?

- > **Zorg voor voldoende (nacht)rust.** Raadpleeg de verdieping 'Slaap' voor meer informatie.
- > **Beweeg**, bij voorkeur in de buitenlucht!
- > **Drink voldoende water.** Een glas per twee uur is het minimum, zeker bij alcoholgebruik of wanneer men veel koffie drinkt. Veel mensen vertonen de eerste tekenen van uitdroging zonder dat zelf te beseffen. Dehydratatie zorgt voor een gevoel van vermoeidheid.
- > **Eet regelmatig vers fruit.** Fruit zorgt voor onmiddellijk bruikbare energie door de aanvoer van natuurlijke, gezonde suikers. Bijvoorbeeld bananen. Het is een schitterende energieleverancier en een rijke bron van kalium. Mensen met een tekort aan kalium voelen zich moe en uitgeput.

Suppletiesuggesties voor meer energie^[3, 4]

- > **IJzer** ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen die van belang zijn voor een goede energievoorziening. De meeste ijzer- of staaltabletten bevatten een zogenoemde tweewaardige ijzerverbinding, zoals ferrofumaraat, ferrogluconaat of ferrosulfaat, omdat ijzer als zodanig door de darm wordt opgenomen. Het tweewaardige ijzerbisglycinaat heeft als extra voordeel dat er geen maagzuur nodig is om goed opgenomen te worden. Bovendien wordt het minder in opname geremd door bestanddelen uit voeding en leidt het niet tot obstipatie omdat het de spijsvertering niet nadelig beïnvloedt.
- > **Magnesium** is belangrijk voor de energieproductie, de aanmaak van neurotransmitters en het ontspant de spieren.
- > **B-vitaminen** hebben een specifieke rol bij het vrijmaken van energie. Ze zijn van belang bij de aanmaak van neurotransmitters en hormonen, de aanvoer van zuurstof en bij de aanmaak van ATP (brandstof voor de cel).

- > **Co-enzym Q10** en **ubiquinol** (de actieve vorm van Q10) verbeteren fysieke uithoudingsvermogen en verminderen gevoel van vermoeidheid. Co-enzym Q10 speelt een cruciale rol in de energieproductie.
- > Wees voorzichtig met supplementen en voedingsmiddelen die guarana, cafeïne, taurine of glucuronolacton bevatten. Ze geven niet meer energie, maar hebben een oppeppend effect. Beter is om te kiezen voor **fyto-adaptogenen** die helpen het lichaam zich aan te passen aan de stresssituatie in plaats van een 'energie-boost' te geven.
 - **Rhodiola rosea** is vooral van toepassing bij uitputting en vermoeidheid ten gevolge van intense fysieke of mentale druk. Bij vermoeide patiënten met burn-out verbeterde Rhodiola het energieniveau en het concentratievermogen^[1, 2]. Ook gezondheidprofessionals in de nachtdienst kunnen baat hebben bij Rhodiola.
 - Zowel de **Siberische-** als de **Koreaanse ginseng** verhogen het fysieke energieniveau en prestatievermogen. Kenmerkend voor Siberische ginseng zijn de immuunmodulerende eigenschappen.

Van herfst dip en winterblues tot voorjaarsmoeheid

- > Voor sommige mensen betekent de aanvang van het najaar de start van een periode van vechten tegen vermoeidheid en somberheid.
- > Tijdens de donkere herfst- en wintermaanden maanden maakt het lichaam van nature minder serotonine en vitamine D aan omdat er minder blootstelling aan zonlicht plaatsvindt. Serotonine heeft een positief effect op de stemming, emoties en eetlust. Daarnaast wordt er in verhouding meer melatonine aangemaakt wat juist zorgt voor de slaap.
- > Bij sommige mensen uit dit zich in een 'herfst dip' of 'winterblues'. Somberheid, futloosheid, extreme behoefte aan zoet en een verminderde weerstand tegen stress zijn kenmerkende verschijnselen.
- > Vanaf de herfst tot aan de lente gaat ons energieniveau langzaam achteruit o.a. doordat we minder buiten komen. Dat uit zich in het vroege voorjaar in concentratieproblemen, gebrek aan initiatief, prikkelbaarheid en vermoeidheid; kortom we zijn voorjaarsmoe.

Vermoeidheid bij stress of seizoen

Wat kan ik adviseren?

- > Ter voorbereiding op een actieve zomer en ter bestrijding van de voorjaarsmoeheid is het goed om het eigen voedingspatroon en de leefstijl eens kritisch onder de loep te nemen. Een volwaardige voeding, aangevuld met een goede **multi**, voldoende bewegen en ontspannen zijn natuurlijk de eerste aanzet tot meer vitaliteit.
- > **L-Tryptofaan** is de bouwstof van serotonine. Het wordt onder invloed van enzymen en de hulp van foliumzuur en vitamine B₆ via **5-hydroxytryptofaan (5-HTP)** omgezet in serotonine. Zowel L-Tryptofaan als 5-HTP zijn als voedingssupplement verkrijgbaar. Het ingrediënt 5-HTP is afkomstig van **Griffonia simplicifolia-extract**, een kruidenextract dat rijk is aan 5-HTP.
- > Vanwege de rol van B-vitamines bij het vrijmaken van energie en neurotransmitters is een **B-complex** of een multi die rijk is aan B-vitaminen aan te bevelen.
- > Inname van **visolie** verbetert de respons op reguliere antidepressiva^[5]. Lage niveaus van **omega-3-vetzuren** in plasma en rode bloedcellen zijn in verband gebracht met depressie.

Referenties

1. Darbinyan, V., et al., Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 2000. 7(5): p. 365-71.
2. Olsson, E.M., B. von Scheele, and A.G. Panossian, A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med*, 2009. 75(2): p. 105-12.
3. Laposky AD, Bass J, Kohsaka A, Turek FW. Sleep and circadian rhythms: Key components in the regulation of energy metabolism. *FEBS Lett*. 07 08 14
4. Elam JL, Carpenter JS, Shu XO, Boyapati S, Friedmann-Gilchrist J. Methodological issues in the investigation of ginseng as an intervention for fatigue. *Clin Nurse Spec*. 06 07-08;20(4):183-9.
5. Su, K.P. et al., Omega-3 fatty acids in major depressive disorder. A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *Eur Neuropsychopharmacol*, 2003. 13(4): p. 267-71.