

# Voedingstips bij stress



Stresssituaties zijn inherent aan het leven. Iedereen ervaart spanningen, hetzij in het gezinsleven, op werk of op school, in het verkeer, bij ziekte of door ongevallen. Uiteraard kunnen goed gekozen maatregelen heel wat druk van de ketel nemen zoals het nemen van voldoende ontspanning, bewegen in open lucht, problemen doelgericht oplossen of zich professioneel laten bijstaan. Maar ook onze levensstijl kan ertoe bijdragen dat onze stressbestendigheid groter wordt en we meer ontspannen door het leven stappen. We halen enkele belangrijke voedingstips aan.

## 1. Ondersteun je bijniere met de passende voedingsstoffen

Om vlot met stress om te gaan zijn onze bijniere zeer belangrijk. In het merg worden vooral de bij acute stress noodzakelijke adrenaline en noradrenaline aangemaakt, in de schors vooral de tegen chronische stress wapenende cortisol. De belangrijkste voedingsstoffen voor een optimaal werkende bijnier zijn:

- magnesium, die wordt aangeleverd door: peulvruchten (soja vooral o.v.v. tempeh en tofu, erwten, witte bonen...), noten (wal-, hazel- en amandelnoten), cacao (best pure chocolade met stevia), volle granen (vooral quinoa, volrijst, boekweit!), gedroogde vruchten (met mate abrikozen, vijgen en rozijnen), groene groenten (spinazie, prei), zaden (sesamzaad, zonnebloempitten), zeevis (zalm, makreel) en mager kwaliteitsvlees.
- vitamine C: volop verse groenten en fruit
- vitamine B5: zalm, lever, biergist, volle granen, tarwekiemen, noten, groenten (broccoli, bloemkool, zoete aardappelen), peulvruchten, avocado, zure zuivel, eierdooier
- vitamine B6: zalm, tonijn, heilbot e.a. vette vis; kwaliteitsvlees, lever, gevogelte (kip, kalkoen), eidooier; sojabonen, linzen e.a. peulvruchten; zure zuivel, geitenkaas; tarwekiemen, volle rijst, volkorenbrood; peren, avocado; biergist; walnoten, hazelnoten, zonnebloempitten
- zink: vis (zalm, tonijn), kwaliteitsvlees (lamsvlees), wild, ei, geitenkaas, lever, peulvruchten, biergist, noten en zaden (pompoempitten).

## 2. Bevorder de aanmaak van rustgevende en gemoedsbevorderende neurotransmitters in de hersenen.

De productie van rustgevende signaalstoffen (serotonine, dopamine, gamma-aminoboterzuur...) in de hersenen kan met de volgende aminozuren en voedingsstoffen (naast de reeds hoger aangehaalde magnesium, zink en vitaminen B5, B6 en C) ondersteund worden:

- tryptofaan in: zure zuivelproducten (yoghurt, biogarde, kefir, kwark), cottage cheese, kwaliteitsvlees, wild, ei, kalkoen, vis (zalm, tonijn), soja (tempeh, tofu), volle rijst, zaden (sesamzaad, pompoempitten, zonnebloempitten), hazelnoten, pinda's, zeewier en met mate (ivm hoge glycemische index en het hoge fructosegehalte!) bananen, dadels, vijgen

- l-fenylalanine: kwaliteitsvlees, geitenkaas
- tyrosine: amandelen, pompoempitten, sesamzaad, avocado's, zure zuivelproducten, cottage cheese, geitenkaas, limabonen, kwaliteitsvlees
- gamma-aminoboterzuur: broccoli, spinazie, uien, gekookte aardappelen
- foliumzuur: verse groenten (bladgroenten zoals spinazie) en fruit (sinaasappel > kiwi > banaan), avocado, paddenstoelen, broccoli, tomaten, alfalfa; peulvruchten (linzen, soja, erwten); biergist; lever, nier, kip, rund, zalm; volkoren producten: zure zuivel; hardgekookte eieren; noten.

## 3. Bevorder de optimale afscheiding van neurotransmitters en het vervoer van zenuwprikkels in de hersenen met:

Voor een rustige, bedaarde instelling, moeten de rustgevende neurotransmitters goed afgescheiden kunnen worden en dit vooral dankzij een optimale samenstelling van de celmembranen. Voor het vervoer van zenuwsignalen dan weer, moet vooral de myelineschede van de zenuwvezels in goede toestand verkeren. De belangrijkste nutriënten hiervoor zijn:

- fosfolipiden (o.a. lecithine): sojabonen, bij voorkeur gefermenteerd, noten en zaden (zonnebloempitten!), bio-eieren
- choline: sojabonen, bij voorkeur gefermenteerd, eidooier, groene bladgroenten, biergist, tarwekiemen, vis, eventueel orgaanvlees (hersenen, lever, hart)
- inositol: gekiemde bonen en granen, alfalfa, biergist, asperges, tarwekiemen, noten, eventueel orgaanvlees (hersenen, lever, niertjes)
- omega-3-vetzuren: lijnzaad, chiazaad, perillazaad, pompoempitten, walnoten (en koudgeperste ongeraffineerde oliën uit deze zaden en noten), groene groenten (veldsla, postelein, peterselie), vette vis (vooral sardines, makreel, ansjovis, haring)
- vitamine B12: kwaliteitsvlees, eventueel orgaanvlees (lever, hart, nieren), gevogelte (wit vlees), vis (zalm, sardines), eierdooiers, zure zuivel, geitenkaas.

## 4. Bescherm je zenuwstelsel met antioxidanten

Naast de reeds aangehaalde directe (vit C) en indirecte antioxidant (zink), helpen ook de volgende antioxidanten het zenuwstelsel beschermen:

NATAOS  
KEY NUTRITION

## Krill Oil Superior

Bijzondere omega-3 vetzuren met een uitstekende opneembaarheid van EPA<sup>1</sup> en DHA<sup>2</sup>

Nu ook in een voordeelpack van 120 capsules \*

60 capsules van 500 mg • € 21,95 • CNK 2710-770  
\* 120 capsules van 500 mg • € 39,95 • CNK 2835-395



- <sup>1,2</sup> Draagt bij tot de instandhouding van een gezonde werking van het hart
- <sup>2</sup> Draagt bij tot de instandhouding van een gezonde hersenfunctie en gezichtsvermogen

Krill, een massa garnaalachtige schaaldiertjes, is erg rijk aan de omega-3 vetzuren EPA en DHA. Zijn die ook niet aanwezig in visolie? Klopt. Maar er is een belangrijk verschil. Bij visolie zit de omega-3 immers in de trygliceriden, terwijl die in krillolie gebonden is aan de fosfolipiden. De omega-3 uit krillolie is wateroplosbaar en wordt dus veel beter opgenomen door ons lichaam.

Krill Oil Superior van Nataos bevat een hoog gehalte aan deze fosfolipidegebonden omega-3 vetzuren (EPA & DHA) en bevat ook Astaxanthine, de stof die krill een dieprode kleur geeft.

Dagelijkse consumptie van de EPA en DHA vetzuren uit Krill Oil Superior draagt daarmee bij tot de instandhouding van een gezonde werking van het hart.

Het DHA in de capsules helpen bij de instandhouding van een gezonde hersenfunctie en gezichtsvermogen.

Deze fysiologische effecten worden verkregen bij een gezamenlijke dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA, waarvan minimaal 40 mg DHA.

### Waarom Krill Oil Superior Van Nataos?

- Betere opname dan omega-3 uit visolie (wetenschappelijk bewezen).
- Milieubewuste, MSC gecertificeerde oogst zonder bijvangsten.
- Meteen en vers verwerkt dankzij Eco-Harvesting-techniek.
- Geen enzymatische degradatie en oxidatie.
- Geeft geen oprispingen of vissmaak.
- Vrij van dioxines, PCB's en andere zware metalen.

Vraag naar Krill Oil Superior in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek.

Meer weten? Bel 052 48 43 00 of surf naar [ojbwa.be](http://ojbwa.be)

[WWW.NATAOS.COM](http://WWW.NATAOS.COM)



## stress

- selenium: noten (vnml. de paranoot of 'brazilnoot'), zaden (vooral zonnebloempitten), kwaliteitsvlees (ook orgaanvlees, lever), eieren, zeevis (kabeljauw, tonijn) en op voorwaarde dat ze op een seleniumrijke bodem worden geteeld: knoflook, uiachtigen, broccoli, soja, volle glutenvrije granen
- vitamine E onder de vorm van tocoferolen en tocotriënen: ongeraffineerde (!) en koudgeperste oliën (vnml. rode palmolie en tarwekiemolie), noten en zaden, pinda's, groene groenten
- carotenen: donkergroene groenten, rode, oranje en gele groenten en vruchten, rode palmolie, vette vis, eierdooier, boter.

### 5. Belangrijke nutriënten voor een optimale functie van het zenuwstelsel zijn vervolgens ook nog:

- vitamine D3 in vette vis (makreel, sardines, ansjovis, zalm, haring, tonijn, heilbot), eigeel, kaas, lever en met vitamine D verrijkte voedingswaren; vitamine D2 in paddenstoelen
- jodium: zeevis, zeewieren (kombu, arame, hiziki, dulse, kelp, blaaswier...), groenten die aan zee worden gekweekt, uien, ananas.

### 6. Vermijd de volgende boosdoeners:

- geraffineerde suiker onder al zijn vormen (frisdranken, snoep, koek, gebak): suiker is een mineralenrover die onder meer magnesium en vitamines B uitput en door zijn hoge glycemische index (het snel doen oplopen van de bloedsuikerspiegel) mogelijk achteraf leidt tot reactieve hypoglycemie, wat de druk op de bijnier vergroot
- witmeelproducten: zijn niet alleen beroofd van mineralen als magnesium en vitamines B, hebben ook een hoge glycemische index
- teveel vruchtensap, teveel gedroogd en zoet fruit (bananen, druiven, dadels, rozijnen) en verwerkte aardappelen: hebben ook een hoge glycemische index
- alcohol: verlaagt o.a. het magnesiumgehalte, put de vitamines B uit
- teveel koffie: cafeïne put de bijnier uit, verhoogt zenuwachtigheid en werkt slaapproblemen in de hand
- alle industriële vetten en oliën die raffinage (verlies aan nuttige voedingsstoffen en antioxidanten), harding (met ontstaan van sterk ontstekingsbevorderende transvetzuren) en verhitting (in geval van poly-onverzadigde vetzuren, waarbij peroxiden ontstaan) ondergingen en de duizenden voedingsmiddelen waarin ze voorkomen: junk food, frituurkost, kant-en-klaar maaltijden, sauzen, broodsmersel, gebak, mayonaise, dressings.
- alle verwerkte vleeswaren door: nitrietten als bewaarmiddelen, industriële vetten met transvetzuren, monosodiumglutamaat als smaakversterker...
- alle voedingsmiddelen met additieven (kleurstoffen, smaakverbeters, conserveermiddelen, geurstoffen...), voedingsmiddelen met herbiciden, pesticiden, hormonen
- een overmaat dierlijke voeding en verzadigde vetten te sterk gekruid voedsel
- alle voedingsmiddelen waarvoor je intolerant of allergisch bent (putten ook de bijnier uit): bv. koemelkproducten, gluten, sinaasappels