

Een beter humeur door beter eten

Iedereen heeft er wel eens last van, je voelt je niet lekker na een maaltijd. Voeding kan ons een onbehaaglijk gevoel geven, bijvoorbeeld als we een te zware maaltijd hebben gegeten. We voelen ons dan moe en lusteloos en zouden het liefst een dutje gaan doen. Ook het volgende voorbeeld is vast herkenbaar.

We eten een goed samengestelde maaltijd, licht verteerbaar en met veel groenten en fruit. Deze maaltijd heeft een oppeppende werking. Je voelt je energiek en kunt best nog een wandelingetje maken. Voeding kan ervoor zorgen dat we ons voelen alsof we diep in de put zitten of dat we juist erg opgewekt zijn. Het is een feit dat voeding invloed heeft op onze stemming.

Er zijn enkele interessante ontdekkingen gedaan naar de samenhang van voeding en een 'down' gevoel. Zo blijkt dat eenzijdige of onvolwaardige voeding kan leiden tot een tekort aan essentiële voeding en vitamines en mineralen. Hierdoor neemt de weerstand af en voelen ons sneller moe en lusteloos.

Ook het eten van suiker en witmeel producten zorgen ervoor dat je een vermoeid en lusteloos gevoel krijgt. Dat komt omdat deze producten snel in je bloed opgenomen worden. Je bloedsuikerspiegel maakt een piek en daalt daarna razend snel. Zo ontstaat een te laag bloedsuiker gehalte. Voorkom deze bloedsuiker schommeling en eet producten die trager verteren en trager opgenomen worden. Denk hierbij aan volkoren graan producten. Ook worden we humeurig van te weinig drinken. Water is erg belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen. Drink daarom zeker anderhalve liter per dag. Als je een goede volwaardige dagvoeding binnen krijgt dan haalt je lichaam nog een halve liter vocht uit je voeding.

Wetenschappers hebben ontdekt dat in onze hersenen bepaalde stofjes actief zijn, die zorgen voor de overdracht van prikkels. Een van deze stofjes is serotonine. Serotonine heeft een grote invloed op onze stemming. Is het serotoninegehalte in de hersenen te laag dan voelen we ons neerslachtig, neemt de eetlust af en slapen we slecht. Het is daarom belangrijk om voeding met voldoende (goede) koolhydraten te eten. Koolhydraten zorgen voor een verhoogde afgifte van serotonine in de hersenen.

Eet voldoende voeding waar tryptofaan in zit. Ons lichaam kan tryptofaan omzetten in serotonine. Eet daarom naast volkoren graan producten ook voldoende vlees, vis, ei, zuivel en peulvruchten. Ook fruit als banaan, ananas, kokos en mango zijn rijk aan tryptofaan en hebben een positieve invloed op het serotonine gehalte in de hersenen. Hierdoor voelen we ons weer snel in balans, energiek en vrolijk.

Het is niet vreemd dat mensen die te veel en te lang lijnen en diëten, niet voldoende en ongezond eten belangrijke voedingsstoffen missen. Deze tekorten hebben invloed op je stemming en humeur. Heb je hulp nodig bij het samenstellen van een goede evenwichtige dagvoeding zodat je weer lekker in je vel zit en weer vrolijk en energiek wordt? Ik help je graag.