

Depressie te lijf met voeding

Uit onderzoek blijkt dat alleen al in Nederland één miljoen mensen aan de antidepressiva zijn. Het lijkt wel een epidemie. We leven in een maatschappij waar iedereen energiek, levenslustig en slank moet zijn. We moeten de juiste baan, studie, hobby, vakantie en vrienden hebben om aan die hoge eisen te voldoen. Dit brengt spanningen, vermoeidheid en wisselende stemmingen met zich mee. Als we niet aan deze eisen kunnen voldoen gaan we op zoek naar hulp middelen.

Antidepressiva worden tegenwoordig steeds vaker voorgeschreven om wat meer in balans te komen. Maar ze hebben ook weer nadelige bijwerkingen. Denk aan gewichtstoename, sufheid, slaapstoornissen en hoofdpijn. Maar wat is de invloed van voeding met betrekking tot verbetering van je stemming. Als je bedenkt dat iedere cel in je lichaam is opgebouwd uit wat je daarvoor hebt gegeten, dan is het logisch dat wat er gegeten wordt van invloed is op je welzijn.

Een voedingsstof die een zeer positieve invloed heeft op je stemming zijn de koolhydraten. Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie voor de werking van het lichaam. In een evenwichtig voedingspatroon leveren ze 50-55% van de dagelijkse energie behoefte. Toch gaan steeds meer mensen aan een koolhydraat arm dieet om in ieder geval het gewichts probleem aan te pakken. Maar dit is zeer nadelig voor je stemming en je gewicht op de lange termijn.

Je hebt de juiste hoeveelheid koolhydraten echt nodig. Een tekort aan koolhydraten leidt tot een verlaging van de hoeveelheid serotonine in de hersenen. Serotonine verbetert de stemming en remt de eetlust. Hier ligt meteen de verklaring waarom mensen met een depressie teveel kunnen eten. Uit allerlei wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat je de juiste samenstelling van je dagvoeding bereikt door je te houden aan de richtlijnen van de gezondheidsraad en voedingscentrum.

Een volwaardige dagvoeding maakt je weer fit, energiek en vrolijk. Stop met diëten, ga weer gezond eten. Ik help je graag met het maken van een goed voedingsplan.