

Cortisol in toom houden; negen waardevolle tips

Cortisol is het hormoon dat in je lichaam wordt aangemaakt als je stress hebt. Af en toe een beetje stress is geen probleem, maar een langdurige overdosis cortisol verstoort echter veel processen in je lichaam, waaronder het zelfgenezend vermogen. Ook is het bijna onmogelijk om af te vallen als er veel cortisol in je lichaam circuleert. Je kunt dan met name last krijgen van een hardnekkig "zwembandje". Het is dus voor je gezondheid belangrijk om dit hormoon een beetje in toom te houden. Gastblogger Barbara Havenith van de vrouwenpoli Boxmeer geeft je negen waardevolle tips.

Hou houd je cortisol in toom?

Cortisol is een stresshormoon, net als adrenaline. Dit hormoon wordt door de bijnieren geproduceerd als je stress hebt. Van oudsher betekent dit dat er gevaar dreigt waarvoor je op de vlucht moet of waartegen je zou moeten vechten. Cortisol zorgt er dan voor dat de energie die in de cellen van je lichaam opgeslagen zit snel beschikbaar komt om deze reactie op stress goed te kunnen uitvoeren. Vandaag de dag is stress van een andere orde: stress over onbetaalde rekeningen, stress door het werk, relatiestress, onvoldoende slaap, overmatig trainen, junkfood eten en te weinig drinken. Elke keer als je lichaam stress ervaart, produceren je bijnieren cortisol. Chronisch teveel cortisol is slecht nieuws voor je gezondheid

Chronisch verhoogde cortisolwaarden zijn uitzonderlijk slecht voor je gezondheid. Dit probleem wordt in verband gebracht met een verstoorde hormoonbalans, verhoogde bloedsuikerwaarden, hart- en vaatziekten, een verhoogde cholesterolverval, en ook bijnieruitputting. Een bijkomend vervelend probleem is de opslag van vet rondom je middel. Cortisol wordt echter niet alleen bij gevaar en stress gemaakt, je bijnieren maken de hele dag door cortisol in een dag- en nachtritme. De hoogste waarde van cortisol wordt 's ochtends vroeg bereikt, net op het moment dat je je bed uit moet. Van oudsher maakt het je lichaam en je geest wakker en alert. Op het moment van ontwaken moet je op zoek naar voedsel. In de oersituatie moesten we ons daarvoor in een 'gevaarlijke' omgeving begeven; op zoek naar voedsel kun je roofdieren tegenkomen of een slang of giftige spin. Dan was het belangrijk om meteen alert te kunnen reageren, anders werd je zelf tot voedsel. Breng je cortisol terug in het goede dag-nacht ritme. In de loop van de dag moet je cortisolwaarde steeds lager worden, totdat de laagste waarde rond 10 uur 's avonds bereikt wordt. Je lichaam en geest worden klaargemaakt voor rust en tot slot voor een verkwikkende slaap. Een gestoorde cortisolcurve kan gepaard gaan met moeite om in slaap te vallen en/of met moeite om te kunnen doorslapen.

Er zijn vele manieren om je cortisolwaarden terug te brengen in het goede dag-nacht ritme. Hieronder de 9 belangrijkste adviezen waar je vandaag nog mee aan de slag kunt.

Tip 1 Eet veel groenten en fruit.

Goede voeding bestaat voor het grootste gedeelte uit groenten (300-500 gram per dag) en fruit (2-4 stuks per dag). Vermijd snelle koolhydraten. Snelle koolhydraten jagen je bloedsuiker snel omhoog. Deze zijn te vinden in bewerkte voedingsmiddelen (alles in een pakje, zakje of onder een deksel) waar vaak suiker aan toegevoegd is. Let op: op de verpakking staat suiker zelden als suiker genoemd, veel vaker vind je omschrijvingen als sacharose, natuurlijke vruchtsuiker, maisstroop, fructosestroop, glucose-fructosestroop, dextrose, gemodificeerd maiszetmeel e.d. Voedingsmiddelen die gemaakt zijn van geraffineerd (tarwe)meel zorgen ook voor een snelle toename van je bloedsuikerspiegel. Eiwitrijke voedingsmiddelen hebben een tegengesteld effect. Eieren en noten zijn daarom goed om te eten; ze verzadigen je langduriger dan voeding rijk aan koolhydraten.

Tip 2 Maak gebruik van body-mind technieken

Mindfulness, yoga, ademhalingstechnieken, meditatie, aardingsoefeningen, visualisaties: ze zijn allemaal goed om stressreacties te verminderen. Voor ademhalingstechnieken hoef je je dagelijkse bezigheden niet te onderbreken, dat kan ook achter je bureau of onderweg in je auto.

Tip 3 Verminder je hoeveelheid cafeïne

Verminder je hoeveelheid cafeïne. Te veel cafeïne (in koffie, cola en energiedranken) en andere stimulerende stoffen als theïne (in zwarte en groene thee) stimuleren de aanmaak van cortisol in de bijnieren. Het is geen goed idee om 's ochtends wakker te worden met meerdere espresso's of met enkele mokken koffie, noch om met behulp van koffie, thee of energiedranken op te been te blijven. Drink maximaal 2 koppen cafeïnehoudende dranken per dag en drink deze niet meer na 3 uur 's middags.

Tip 4 Train niet overmatig

Een goede workout mag niet langer dan drie kwartier duren. Als een training langer dan een uur duurt zal je testosteronniveau gaan dalen en je cortisolniveau stijgen. Een korte intensieve krachtraining van een kwartier kan beter zijn dan een uur joggen. Train niet meer dan twee dagen achter elkaar, begin pas weer met een training als je lichaam hersteld is van de vorige.

Tip 5 Zoek overdag de zon en de buitenlucht op

Voldoende (zon)licht overdag kan helpen je dag-nachtritme te verbeteren. Een gezond dag-nachtritme gaat gepaard met een normaal cortisolritme. Zorg voor getemperd licht in de avond om je melatonineproductie op gang te helpen. Vermijd vooral het blauwe licht dat uitgezonden wordt door beeldschermen, smartphones en tablets.

Tip 6 Slaap voldoende

Gemiddeld hebben mensen acht uur slaap per nacht nodig, tussen zeven en negen uur per nacht is normaal. Langdurig minder slapen dan 6 ½ uur per nacht betekent dat je roofofbouw op je lichaam en bijniereen pleegt. Als je werk bestaat uit onregelmatige diensten, zorg dan voor een verduisterde kamer om een normaal dag-nachtritme zoveel mogelijk te kunnen nabootsen.

Tip 7 Voedingsmiddelen die je cortisolwaarde helpen stabiliseren

- Vitamines B5, C en foliumzuur helpen je cortisolwaarden stabiliseren. Gebruik voedingsmiddelen die rijk zijn aan deze vitamines: inderdaad groenten en fruit!
- Omega 3 vetzuren, deze zijn te vinden in vette vissoorten. Plantaardige bronnen van omega 3 vetzuren zijn walnoten, lijnzaadolie en koolzaadolie. Krill-olie is ook mogelijk.
- Donkere chocolade. Chocolade op doktersrecept! Kies wel voor zo puur mogelijke chocolade, meer dan 80% komt in de buurt.
- Verminder je hoeveelheid alcohol tot maximaal 3 glazen alcoholische drank per week.
- Stop met roken. In tegenstelling tot wat veel rokers denken te voelen, verlaagt roken niet je stressniveau. Rokers ervaren iets minder een gestrest en gejaagd gevoel op het moment dat zij roken, maar tussen de sigaretten door zijn hun cortisolwaardes veel hoger dan die van niet-rokers.

Tip 8 Supplementen die je cortisolwaarden helpen normaliseren

Vitamine C, fosfatidylserine, rhodiola, glutamine en ginsengsoorten kunnen je cortisolwaarden verlagen. Dit geldt evenzo voor vitamine B5 en foliumzuur. Kruidenpreparaten als tulsi (holy basil) en magnolia wordt eenzelfde werking toegeschreven. Als je juist last hebt van te lage cortisolwaarden (bijnieruitputting) kan zoethoutwortelextract ingezet worden

Tip 9 Vooral ook meer knuffelen

Nee, dit is geen grapje. Bij het knuffelen wordt het hormoon oxytocine aangemaakt. Oxytocine is hét hormoon dat cortisol reguleert. Méér oxytocine is dus geweldig goed tegen teveel stress. Deze frequentie is werkelijk onderzocht: vrouwen minstens 20 seconden, mannen minstens 30 seconden tot een minuut. Bij gebrek aan een persoon om mee te knuffelen werkt een poezelig huisdier natuurlijk ook prima. Een heerlijke massage werkt ook goed.

Barbara Havenith
Vrouwenarts

Bron : <http://energiekevrouwenacademie.nl>