

Je bent wat je eet: een relaxte mind door (de juiste) voeding

Als het om voeding gaat, zijn er honderden theorieën, onderzoeken, diëten en adviezen te vinden op internet. Maar één ding is zeker: wat je eet heeft een directe relatie met hoe je je voelt. Zo kun je je soms letterlijk ziek eten, met stress of een burn-out tot gevolg. ‘Voor werkgevers ligt hier een kans: zorg voor leefstijlpreventie en gezonde voeding op de werkvloer.’

Je bent wat je eet: een relaxte mind door (de juiste) voeding

Een ongezonde snack hier, een vette hap daar: we zijn sneller geneigd om slecht voedsel te consumeren wanneer we gestrest of vermoeid zijn. ‘Dan voel je je even héél lekker, omdat een ongezonde hap je een dopamineprikkel geeft’, zegt [orthomoleculair voedingscoach](#) Esther Barkey-Jansen. ‘Wat je niet doorhebt, is dat ongezonde voeding voor een ontstekingsreactie in je lichaam zorgt wat voor nog veel meer stress of vermoeidheid zorgt. Waardoor er ‘s avonds ook nog een reep chocola naar binnen gaat. Zo blijven veel mensen in hetzelfde cirkeltje hangen.’

Een depressie eten

Esther helpt vanuit haar praktijk in Apeldoorn mensen met chronische klachten, zoals vermoeidheid, stress, burn-out en depressie. Eén van de grootste boosdoeners zijn daarbij de darmen. ‘Je darmen zijn eigenlijk ‘je tweede brein’: er gaan meer zenuwen van de darmen naar de hersenen dan andersom’, vertelt ze. ‘De laatste jaren wordt er steeds meer [onderzoek](#) gedaan naar de relatie tussen de darmen en psychische problemen. Als je te lang slechte of verkeerde voeding eet, raakt je darmflora zo uit balans dat het toxines gaat produceren. Die komen via je darmen in je bloedbaan en in je hersenen terecht, waardoor je depressieve gevoelens kunt krijgen. Je kunt je dus letterlijk een depressie eten.’

Richtlijnen Gezonde Voeding

Wie soms door de bomen het bos niet meer kan zien als het om gezonde voeding gaat, kan het beste uitgaan van de [Richtlijnen Gezonde Voeding](#). Dit onderzoek wordt eens in de zoveel jaar opgesteld door de Gezondheidsraad, een commissie van deskundigen die de actuele stand van wetenschap over de relatie tussen voeding en de tien meest voorkomende chronische ziekten vaststelt. De Schijf van Vijf is hier een praktische vertaling van, aangevuld met specifieke adviezen voor voldoende energie en voedingsstoffen voor een gezond voedingspatroon. De belangrijkste punten: eet meer plantaardig en minder dierlijk, eet minstens 200 gram fruit en 200 gram groente per dag en daarnaast veel volkorenproducten, peulvruchten, noten, (magere) zuivel en vette vis.

Vezels, vitaminen en mineralen

Esther werkt niet met de Schijf van Vijf, maar wel met een afgeleide daarvan: de Oerschijf. ‘Veel groenten en fruit, aangevuld met kip en vis. Zo raad ik mijn klanten aan om méér groenten en fruit per dag te eten dan de Schijf van Vijf zegt: 500 gram, in plaats van 200 gram. Waarom? Omdat het voor de darmen gezond is om zoveel mogelijk vezels, vitaminen en mineralen te eten. Maar het is niet zo dat ik een boterham of een stukje rood vlees helemaal afraad. Ik geef altijd de 80/20-regel mee: als je een keer een broodje wilt eten, is er niks aan de hand. Maar doe je het zeven dagen per week, dan ga je daar last van krijgen.’

Zo ontstaan chronische klachten

Als het om chronische ziekten of klachten gaat, ontstaan die volgens Esther voor 95% van de tijd door een laaggradige ontsteking. Een laaggradige ontsteking is een noodoplossing van je lichaam die ervoor zorgt dat ziekteverwekkers zich niet kunnen vermenigvuldigen en weinig schade kunnen aanrichten. ‘Maar de ziekteverwekkers worden niet gedood en [blijven in de bloedbaan](#) aanwezig’, vertelt Esther. ‘Zo ontstaat een chronische ontsteking die op lange termijn leidt tot klachten als vermoeidheid, stemmingswisselingen, slaapproblemen maar ook diabetes, depressie, hooikoorts, astma, hoge bloeddruk en hartfalen.’ In tegenstelling tot laaggradige ontsteking is koorts een heftige immuunreactie. In feite is het dus hartstikke gezond om koorts te krijgen, omdat het een reactie is die het lichaam alleen kan geven als daar voldoende energie voor is.

Van de bedrijfskantine tot de broodtrommel

Wat je eet – van de bedrijfskantine tot de broodtrommel – heeft een groot effect op het mentale vermogen. Fastfood, frisdrank en bewerkte koolhydraten zoals cornflakes en ontbijtkoek zijn voorbeelden van verkeerde voeding. Ze werken versturend in de hersenen. ‘Op dit moment ben ik bezig met het opzetten van een programma voor werkgevers’, vertelt Esther. ‘Voor hen ligt hier namelijk een kans: zorgen voor leefstijlpreventie en gezonde werknemers. Ik ben ervan overtuigd dat als werkgevers zich hiervoor inzetten, ze daarmee verzuimkosten besparen en het welzijn van medewerkers kunnen vergroten. Chronische stress blijft uit en medewerkers gaan een stuk blijer naar kantoor.’

Wat dit programma zo uniek maakt? Esther: ‘Dat we ons programma kunnen afstemmen per afdeling of zelfs per team. Een productieteam heeft bijvoorbeeld een andere voedingsbehoefte dan een team van managers. Als je met een hele afdeling aan zo’n traject begint, gaan medewerkers elkaar motiveren. Dan is het ook makkelijker om (gezonde) stappen te nemen. Óók in nu we in coronatijd nog veel thuiswerken. Het zorgt voor sociale verbinding: een werkgever die gezondheid stimuleert, geeft een prettig gevoel.’

‘Het leek alsof ik gezond was, maar ik was langzaam aan het aftakelen’

Esther van Helmont (26) worstelde vijf jaar met boulimia en belandde uiteindelijk in een burn-out. 'Het heeft heel lang geleken alsof ik gewoon gezond was: boulimia is één van de meest onopvallende eetstoornissen. Het ene moment at ik heel weinig, het volgende moment kreeg ik eetbuien. Ter compensatie ging ik steeds meer sporten. Doordat ik zoveel met eten bezig was en de verkeerde voedingsstoffen binnen kreeg, putte ik mezelf mentaal uit. Mijn lijf gaf signalen af (flauwvallen) en ik wist dat ik aan het aftakelen was. Mijn lijf functioneert niet meer, ik werd depressief en kwam uiteindelijk in een burn-out terecht. Aan mezelf toegeven dat ik een probleem had, was de eerste stap naar herstel. Therapie heeft me uiteindelijk geholpen weer op het juiste spoor te komen. Ik heb mijn baan opgezegd, heb sinds twee jaar mijn eigen bedrijf en ik help nu zelf mensen om mentaal sterker te worden. Ik heb intussen wel door hoe belangrijk het is dat ik de juiste voedingsstoffen binnenkrijg.'