

O N D E R W E R P

03

VOEDING

Menselijke voeding omvat de studie van voedsel, de componenten ervan en het belang van het handhaven van een gezond dieet voor algeheel welzijn. In dit onderwerp zullen we de relatie tussen voedsel en stress onderzoeken en leren over enkele manieren waarop we onze dagelijkse voedingsgewoonten kunnen verbeteren.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Voeding en stress

Voeding is een multidisciplinaire wetenschap die zich richt op de studie van de invloed van voeding en voedingsstoffen op de gezondheid en het welzijn van de mens.

02

De verbinding tussen hersenen en darmen

“Brain in our gut” zorgt voor een revolutie in het medische begrip van de verbanden tussen spijsvertering, stemming, gezondheid en zelfs de manier waarop we denken.

03

Dieetregimes om stressniveau op het werk te verminderen

Hoe we stress kunnen verminderen, meer werk kunnen verzetten, ontzettend productief kunnen worden en toch kunnen genieten van heerlijke smaken.

04

Een gids voor het beoordelen en toepassen van voedingstherapieën

Voedingstherapieën moeten worden afgestemd op specifieke gezondheidsbehoeften en bijdragen aan het algemene welzijn.

05

Informatie-overload over voeding en gezondheid

Een kompas om door de complexiteit van een voortdurend veranderend onderwerp te navigeren.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Aanpassingsvermogen:** Effectiviteit behouden bij grote veranderingen in werktaken of de werkomgeving; effectief aanpassen aan werk binnen nieuwe werkstructuren, technologieën, processen, vereisten of culturen. Probeert veranderingen te begrijpen. Benadert verandering of nieuwigheid positief. Past gedrag snel aan om effectief om te gaan met veranderingen in de werkomgeving.
- 02 **Vertrouwen opbouwen:** Interactie met anderen op een manier die hen vertrouwen geeft in de eigen bedoelingen en die van de organisatie. Werkt met integriteit. Blijft openstaan voor ideeën.
- 03 **Flexibiliteit:** Het gemak waarmee de criteria en de oriëntatie van de eigen manier van denken en beoordelen van situaties, mensen en dingen kunnen worden gewijzigd wanneer de strategische oriëntatie, de omgevingsomstandigheden of nieuwe informatie worden ontvangen.
- 04 **Integriteit:** Handel in overeenstemming met ethische, morele en sociale normen bij werkgerelateerde activiteiten.
- 05 **Plannen en organiseren:** Actieplannen opstellen voor uzelf en anderen om ervoor te zorgen dat het werk efficiënt wordt uitgevoerd.
- 06 **Probleemanalyse:** Problemen identificeren, belangrijke informatie herkennen; relevante gegevens zoeken en coördineren; mogelijke oorzaken diagnosticeren; mogelijke oorzaken diagnosticeren en kansen identificeren.
- 07 **Zelf-organisatie:** Organiseer op effectieve wijze uw activiteitenschema, stel de nodige prioriteiten en organiseer uw dagelijkse routine op de meest efficiënte manier mogelijk.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 08 **Zelfperceptie:** Het observeren en interpreteren van het eigen gedrag, gedachten en gevoelens, en het gebruiken van die observaties en interpretaties om zichzelf te definiëren.
- 09 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 10 **Breed scala aan interesses:** Toon een breed scala aan persoonlijke en professionele interesses. Toon interesse en motivatie voor veel verschillende aspecten van het persoonlijke en professionele leven en culturele, sociale, wetenschappelijke, artistieke, technische kennis, etc.

INLEIDING TOT HET VAKGEBIED VOEDING EN STRESS

Het kan zijn dat uw stressniveau invloed heeft op uw eetgewoonten.

Het vakgebied voeding is een multidisciplinaire wetenschap die zich richt op de studie van hoe voedsel en voedingsstoffen de gezondheid en het welzijn van de mens beïnvloeden. Het omvat een breed scala aan onderwerpen met betrekking tot de consumptie, absorptie, benutting en effecten van voedingsstoffen op het lichaam.

Voedsel wordt door velen gebruikt als beloning of voor troost – maar als we gestrest zijn, kiezen we meestal voor iets met weinig voedingsstoffen en veel suiker, zout en/of vet. Velen hebben de neiging om te eten als ze angstig zijn, zelfs als ze geen honger hebben. Aan de andere kant verliezen anderen die stress ervaren de zin om te eten en slaan ze vaak maaltijden en snacks over.

Hoewel **stress vaak gezonde eetpatronen ondermijnt**, neemt onze behoefte aan voedingsstoffen juist toe tijdens stressvolle periodes. Onderzoek toont aan dat wanneer er hoge eisen aan het lichaam worden gesteld, er een snellere omzetting is van eiwitten, vetten en koolhydraten die nodig zijn om energie te produceren. Dit resulteert in een verhoogde vraag naar enkele belangrijke voedingsstoffen, waaronder vitamine C en veel B-vitamines die worden gebruikt om energie te produceren. Dus wanneer maaltijden worden overgeslagen of een uitgebalanceerd dieet niet wordt gehandhaafd, worden de voedingsbehoeften vaak niet vervuld en kan de gezondheid in gevaar komen.



IMPACT VAN VOEDING OP GEZONDHEID EN WELZIJN

Voeding heeft een diepgaande impact op gezondheid en welzijn gedurende het hele leven. Het voedsel dat mensen consumeren, levert de essentiële voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Laten we eens kijken waarom dat zo is.

LICHAMELIJKE GEZONDHEID

- **Inname van voedingsstoffen:** Een adequate inname van essentiële voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, eiwitten, koolhydraten en vetten, ondersteunt de verschillende fysiologische functies van het lichaam.
- **Ziektepreventie:** Goede voeding speelt een rol bij het voorkomen van chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker.
- **Energieniveaus:** Een uitgebalanceerd dieet met voldoende calorieën uit macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) levert de energie die nodig is voor dagelijkse activiteiten en algemene vitaliteit.
- **Gewichtsbeheer:** Voeding is een cruciale factor bij gewichtsbeheer. Het behouden van een gezond gewicht draagt bij aan een verminderd risico op obesitasgerelateerde aandoeningen, zoals diabetes type 2 en gewrichtsproblemen.



Botgezondheid

Een voldoende inname van calcium, vitamine D en andere essentiële voedingsstoffen is cruciaal voor het behoud van sterke en gezonde botten en het voorkomen van aandoeningen zoals osteoporose.



Spijsvertering gezondheid

Vezelrijke voeding draagt bij aan een gezonde spijsvertering doordat het constipatie voorkomt en een gezond darmmicrobioom ondersteunt.



Hartgezondheid

Een hartgezond dieet met weinig verzadigde vetten, cholesterol en natrium helpt het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen.

Huidgezondheid

Voedingsstoffen zoals vitamine A, C en E, en hydratatie dragen bij aan een gezonde huid. Slechte voeding kan leiden tot huidproblemen zoals droogheid en vroegtijdige veroudering.



Reproductieve gezondheid

Voeding is essentieel voor de reproductieve gezondheid en ondersteunt vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding.

GEESTELIJKE GEZONDHEID

- **Hersenfunctie:** Voeding beïnvloedt cognitieve functie en hersengezondheid. Voedingsstoffen zoals omega-3-vetzuren, antioxidanten en vitamines spelen een rol bij mentale helderheid en focus.
- **Stemming en emotioneel welzijn:** Bepaalde voedingsstoffen, zoals serotonine-precursoren die in sommige voedingsmiddelen voorkomen, kunnen de stemming en het emotionele welzijn beïnvloeden.
- **Ondersteuning van het immuunsysteem:** Goede voeding ondersteunt een sterk immuunsysteem en helpt het lichaam zich te verdedigen tegen infecties en ziekten.

Levensduur

Een uitgebalanceerd en voedzaam dieet wordt geassocieerd met een langer, gezonder leven. Voedingsrijke voeding draagt bij aan het algehele welzijn en vermindert het risico op vroegtijdige veroudering.

Ziektebeheer

Voor mensen met bestaande gezondheidsproblemen, zoals diabetes of hypertensie, is het beheren van de voeding een essentieel onderdeel van de behandeling en de algehele gezondheid.



EEN GEZOND DIEET HELPT ONS ONS BETER TE VOELEN

Goed eten, goed humeur

Het is vrij duidelijk dat als onze hersenen en spieren geen energie meer hebben, we niet op ons best kunnen zijn - zelfs niet bij onze favoriete activiteiten van de dag. Voedingsmiddelen zoals volkorenbrood en granen, aardappel, rijst en wat zuivelproducten zijn rijk aan koolhydraten: de brandstof die ons lichaam nodig heeft om onze hersenen en spieren de hele dag soepel te laten werken.

Er is veel bewijs dat suggereert dat er **een nauwe relatie is tussen ons dieet en onze stemming**. Net als het onderzoek dat aantoonde hoe een dieet met een hoge glycemische lading, zoals die in frisdranken, gebak, witbrood en koekjes, kan leiden tot meer symptomen van depressie en vermoeidheid. Voedsel, met name groenten, heel fruit en hele granen, hebben een lagere glycemische lading waardoor we ons beter kunnen voelen.

Naast het verbeteren van onze algemene stemming, zorgen gezonde voeding en gezonde voeding er ook voor dat onze huidskleur verbetert en we er aantrekkelijker uitzien.



DE HERSENEN-DARMVERBINDING. NIEUW DARMBEGRIP

Wat controleert ons darmstelsel?

Als we ooit “op ons gevoel afgaan” om een beslissing te nemen of “vlinders in onze buik” voelen als we nerveus zijn, krijgen we waarschijnlijk signalen van een onverwachte bron: ons tweede brein. Verborgen in de wanden van het spijsverteringsstelsel, revolutioneert dit **“brein in onze darmen” het begrip van de geneeskunde van de verbanden tussen spijsvertering, stemming, gezondheid en zelfs de manier waarop we denken.**

Wetenschappers noemen dit kleine brein het enterische zenuwstelsel (**ENS**). En het is niet zo klein: het ENS bestaat uit twee dunne lagen van meer dan 100 miljoen zenuwcellen die ons maag-darmkanaal bekleden van de slokdarm tot het rectum. De belangrijkste rol van het ENS is het regelen van de spijsvertering, van slikken tot het vrijkomen van enzymen die voedsel afbreken tot het regelen van de bloedstroom die helpt bij de opname van voedingsstoffen tot de eliminatie. Het enterische zenuwstelsel lijkt niet in staat om te denken zoals de grote hersenen in onze schedel, maar het communiceert er wel heen en weer mee met diepgaande resultaten. Decennialang dachten onderzoekers en artsen dat angst en depressie bijdroegen aan het prikkelbare darmsyndroom (PDS) en functionele darmproblemen zoals constipatie, diarree, een opgeblazen gevoel, pijn en maagklachten, maar **studies tonen nu aan dat het ook andersom kan zijn.** Onderzoekers vinden bewijs **dat irritatie in het maag-darmstelsel signalen naar het centrale zenuwstelsel (CZS) kan sturen die stemmingswisselingen veroorzaken.**





40%

Meer dan 40% van de mensen wereldwijd heeft FGID's, die de kwaliteit van leven en het gebruik van gezondheidszorg beïnvloeden

Een grootschalige multinationale studie uit 2021 ontdekte dat meer dan 40% van de mensen *wereldwijd* functionele gastro-intestinale aandoeningen (FGID's) heeft, die de kwaliteit van leven en het gebruik van gezondheidszorg beïnvloeden. Deze nieuwe bevindingen kunnen verklaren waarom een hoger dan normaal percentage mensen met PDS en functionele darmproblemen depressie en angst ontwikkelen.

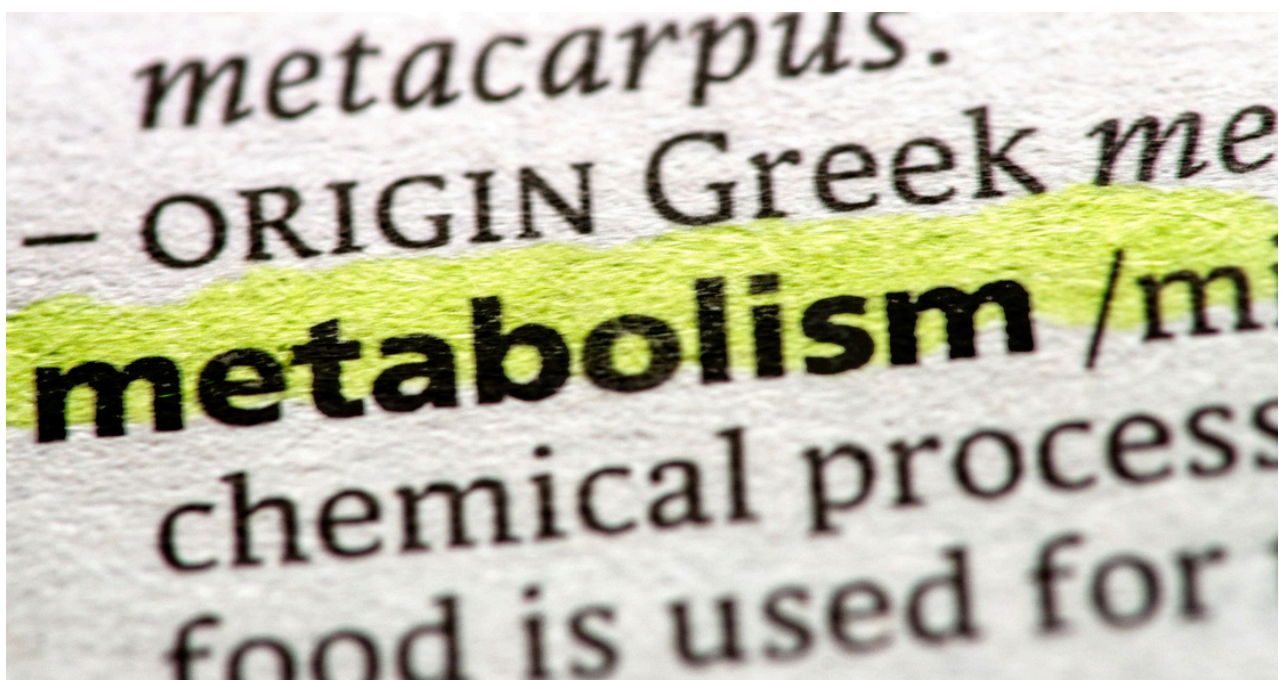
Nog meer te leren over de verbinding tussen geest en darmen

Onderzoekers zeggen **dat onze twee hersenen met elkaar 'praten', dus therapieën die de een helpen, kunnen de ander helpen.** In zekere zin zijn gastroenterologen (artsen die gespecialiseerd zijn in spijsverteringsaandoeningen) als counselors die op zoek zijn naar manieren om de tweede hersenen te kalmeren.

Gastroenterologen kunnen bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva voorschrijven voor PDS - niet omdat ze denken dat het probleem zich allemaal in het hoofd van een patiënt bevindt, maar omdat deze medicijnen in sommige gevallen symptomen kalmeren door in te werken op zenuwcellen in de darmen. Psychologische interventies zoals cognitieve gedragstherapie (**CGT**) kunnen ook helpen om de communicatie tussen de grote hersenen en de hersenen in onze darmen te "verbeteren".

Onderzoek suggereert dat **de activiteit van het spijsverteringsstelsel ook invloed kan hebben op cognitie** (denkvaardigheden en geheugen). Onderzoekers van John Hopkins en elders onderzoeken de impact van deze bevindingen.

Een ander interessant gebied is hoe signalen van **het spijsverteringsstelsel het metabolisme beïnvloeden**, en zo het risico op gezondheidsproblemen zoals diabetes type 2 verhogen of verlagen. Dit omvat interacties tussen zenuwsignalen, darmhormonen en microbiota - de bacteriën die in het spijsverteringsstelsel leven.



HOE DIEET EN VOEDING STRESS OP HET WERK KUNNEN VERMINDEREN

Wat kun je eten om stress te verminderen en meer gedaan te krijgen op het werk?

We kunnen de diversiteit van onze darmflora verbeteren door specifieke voedingsmiddelen te eten, probiotica te nemen, te sporten, meer te slapen en manieren te vinden om stress te beheersen. Een menselijk lichaam heeft zijn eigen grenzen: onze geest kan zich niet op meerdere dingen tegelijk concentreren (ja, multitasken is niet oké). Op dezelfde manier kan ons lichaam niet 7 tot 8 uur per dag werken als het niet de juiste voeding en een goede 7 tot 8 uur slaap 's nachts krijgt. Er zijn verschillende factoren die onze dagelijkse productiviteit op het werk kunnen verstoren, waaronder onze slaappatronen. Dat betekent dat we, om productiever te zijn op het werk, moeten zorgen voor een goede nachtrust. En een gezonde routine en goede voeding kunnen ons daar zeker bij helpen!

Probeer **de consumptie van alcohol en cafeïne** te verminderen en vervang het allemaal door **een gezond dieet zoals fruit, granen, plantaardige melk, bladgroenten, zaden, volkoren granen en zetmeel, goede vetten, magere zuivelproducten en magere eiwitten (eieren, tofu, vis en noten)**. Ons stressmanagementdieet kan een verscheidenheid aan kleuren en smaken bevatten. Dat betekent dat we stress kunnen verminderen, meer werk gedaan kunnen krijgen, productiever kunnen worden op het werk en toch kunnen genieten van geweldige smaken.



Voedingsmiddelen die stress verhogen en voedingsmiddelen die stress verlagen

Herinnert u zich de heilige drie-eenheid van hormonen waar we het in het begin over hadden (zie Unit 1 - Topic 2) van deze training? Laten we eens kijken welke voedingsmiddelen helpen om de stressniveaus in het lichaam te verlagen of te verhogen door elk van de drie belangrijkste hormonen die met stress te maken hebben te beïnvloeden: cortisol, adrenaline (epinefrine) en noradrenaline (norepinefrine).

HORMOON	VOEDSEL OM TE VERHOGEN	VOEDSEL OM TE VERLAGEN
Cortisol	• Voedingsmiddelen met veel suiker: snoep, frisdrank en gebak kunnen pieken in het cortisolgehalte veroorzaken vanwege de snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. • Vetrijke voeding: Fastfood, gefrituurd voedsel en bewerkte snacks kunnen het cortisolniveau verhogen. • Cafeïne: Koffie, energiedrankjes en sommige theesoorten kunnen de cortisolproductie verhogen.	• Bladgroenten: spinazie, boerenkool en snijbiet zijn rijk aan magnesium, wat helpt bij het reguleren van het cortisolniveau. • Vette vis: Zalm, makreel en sardines bevatten omega-3-vetzuren die de cortisolproductie verminderen. • Bessen: Bosbessen, aardbeien en frambozen bevatten veel antioxidanten die helpen het cortisolniveau te verlagen. • Noten en zaden: Amandelen, walnoten en lijnzaad zijn goede bronnen van gezonde vetten en magnesium. • Volkoren granen: Haver, bruine rijst en quinoa helpen de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en cortisolpieken te verminderen.

HORMOON	VOEDSEL OM TE VERHOGEN	VOEDSEL OM TE VERLAGEN
Cortisol		• Pure chocolade: Bevat flavonoïden die het cortisolniveau kunnen verlagen. • Groene thee: Rijk aan L-theanine, wat ontspanning bevordert en cortisol verlaagt.
Adrenaline	• Voedingsmiddelen met veel suiker: kunnen adrenalinepieken veroorzaken vanwege de snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. • Cafeïne: Koffie, energiedrankjes en sommige theesoorten kunnen de aanmaak van adrenaline verhogen. • Vetrijke voeding: Fastfood, gefrituurd voedsel en bewerkte snacks kunnen het adrenalineniveau verhogen.	• Bladgroenten: Bladgroenten zijn net als cortisol een goede hulp bij het verlagen van het adrenalinegehalte. Dit komt door het magnesiumgehalte. • Vette vis: Omega-3-vetzuren in vis helpen de adrenalineproductie te verminderen. • Volkoren granen: Helpen de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en verminderen adrenalinepieken. • Groene thee: Bevat L-theanine, wat ontspanning bevordert en het adrenalinegehalte verlaagt. • Pure chocolade: flavonoïden in pure chocolade helpen het adrenalinegehalte te verlagen

HORMOON	VOEDSEL OM TE VERHOGEN	VOEDSEL OM TE VERLAGEN
Noradrenaline	• Voedingsmiddelen met veel suiker: kunnen pieken in noradrenaline veroorzaken vanwege de snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. • Cafeïne: Koffie, energiedrankjes en sommige theesoorten kunnen de aanmaak van noradrenaline verhogen. • Vetrijke voeding: Fastfood, gefrituurd voedsel en bewerkte snacks kunnen het noradrenalinegehalte verhogen.	• Bladgroenten: Magnesium in bladgroenten helpt het noradrenalinegehalte te verlagen. • Vette vis: Omega-3-vetzuren helpen de aanmaak van noradrenaline te verlagen. • Volkoren granen: Helpen de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en verminderen noradrenalinepieken. • Groene thee: L-theanine in groene thee bevordert ontspanning en verlaagt het noradrenalinegehalte. • Pure chocolade: flavonoïden in pure chocolade helpen het noradrenalinegehalte te verlagen.

Moet ik hun niveaus hoog of laag houden?

Hoewel deze hormonen cruciaal zijn in stressvolle situaties op de korte termijn, is het op de lange termijn belangrijk om de niveaus **van alle drie laag** te houden voor het behoud van de algehele gezondheid. Hoge niveaus **cortisol** kunnen op den duur leiden tot gewichtstoename, hoge bloeddruk, een verzwakt immuunsysteem en mentale gezondheidsproblemen. Aan de andere kant kunnen chronische hoge **adrenalineniveaus** hoge bloeddruk, angst, hartkloppingen en hartziekten veroorzaken. Tot slot kunnen langdurige hoge **noradrenalineniveaus** leiden tot chronische stress, hoge bloeddruk, angst, slapeloosheid en cardiovasculaire problemen.

Stress beheersen door goede voeding

De 4 NEE's van voeding op de werkplek

Gezondere voedingskeuzes maken helpt je lichaam en geest in balans te houden, waardoor je beter om kunt gaan met uitdagingen op de werkvloer. Helaas zijn er een heleboel van die dingen, maar hier zijn de vier soorten voedsel waar je vanaf vandaag op moet letten!



1 Voedingsmiddelen met veel suiker

Er is letterlijk een suikerpandemie. En we weten dat het moeilijk is om te weerstaan, maar dit is waar je rekening mee moet houden. Het eten van suikerhoudende snacks veroorzaakt een snelle piek in de bloedsuikerspiegel, gevolgd door een snelle daling. Dit achtbaaneffect kan leiden tot stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en verhoogde stressniveaus.

2 Verwerkte voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen zoals chips en fastfood bevatten vaak veel ongezonde vetten en geraffineerde koolhydraten, die ontstekingen in het lichaam kunnen veroorzaken. Ontstekingen kunnen uw stemming verstoren en ervoor zorgen dat u zich meer gestrest voelt.

3 Cafeïne

Cafeïne, dat in koffie en energiedrankjes zit, kan je hartslag verhogen en je zenuwstelsel stimuleren. Dit kan leiden tot zenuwachtigheid en angst, waardoor je je meer gestrest voelt.

4 Alcohol

Alcohol drinken lijkt in eerste instantie misschien ontspannend, maar het kan je slaap verstoren en je humeur beïnvloeden. Na verloop van tijd kan het je stressniveau verhogen en het moeilijker maken om met uitdagingen om te gaan.

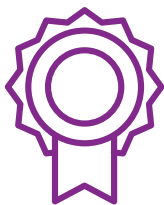
MEER OVER CAFEÏNE

Grote hoeveelheden cafeïne kunnen leiden tot negatieve gezondheidseffecten die verband houden met langdurig verhoogde cortisolspiegels. In stressvolle tijden slaan mensen vaak maaltijden over. Wanneer de energie daalt, is de reactie vaak om een snelle, toegankelijke traktatie te pakken, meestal iets met veel suiker, zoals snoep of koekjes. Hoewel deze snelle energieboost enige onmiddellijke verlichting biedt, is deze van korte duur en wordt deze bijna altijd gevolgd door een nog ergere energiedip. Er kan een herhalende cyclus volgen: **de behoefte aan een snelle energieboost gevolgd door een crash. Deze cyclus zorgt ervoor dat mensen zich vermoeider en prikkelbaarder voelen** dan voorheen. **Cafeïne** draagt ook bij aan dit ongezonde patroon. Wanneer de energie daalt of een stressvolle taak opdoemt, is een andere veelvoorkomende reactie om een kopje koffie, energiedrank of andere cafeïnehoudende drank te pakken. Ironisch genoeg zal dit **het stressniveau verhogen**, omdat hoge niveaus cafeïne bijdragen aan gevoelens van angst en de stressreactie, inclusief een verhoogde hartslag.

De volgende keer dat u geen behoefte meer heeft aan cafeïne, probeer dan noten en zaden zoals amandelen en pompoenpitten te eten, die uitstekend zijn voor een gestage energieafgifte. Vers fruit zoals appels en bananen bevatten natuurlijke suikers en essentiële vitaminen. Griekse yoghurt is een andere goede optie, die eiwitten en probiotica levert om uw energie te stabiliseren. Voor een snelle opkikker kunt u ook pure chocolade proberen - een klein stukje kan uw humeur verbeteren en antioxidanten leveren.

Kies voor deze gezondere keuzes en voel het verschil in uw stressniveau en energieniveau gedurende de dag.





GOEDE PRAKTIJKEN & TIPS



Navigeren door de overvloed aan informatie over voeding en gezondheid vereist een doordachte aanpak. Wees voorzichtig met quick-fix claims en geef prioriteit aan een duurzame, evidence-based aanpak.



Houd rekening met consensus onder experts en wetenschappelijke studies en erken de individuele aard van voeding, en begrijp dat wat voor de een werkt, niet per se voor de ander hoeft te werken. Controleer claims en de geloofwaardigheid van uw informatiebronnen, waarbij u de voorkeur geeft aan gerenommeerde tijdschriften, gezondheidsorganisaties en gediplomeerde diëtisten.



Omarm balans in uw aanpak, **vermijd extreme diëten** en blijf geïnformeerd terwijl u selectief bent om informatie-overload te voorkomen. Leer uzelf over basisvoedingsprincipes, maak het lezen van voedsel etiketten een gewoonte.



Geef uiteindelijk **prioriteit aan een holistische kijk op gezondheid**, die niet alleen voeding omvat, maar ook leefstijlfactoren zoals fysieke activiteit, stressmanagement en slaap.



Het creëren van een gezond dieet is een flexibele en geïndividualiseerde reis, en het maken van duurzame keuzes die aansluiten bij uw levensstijl en doelen is de sleutel! Als u het echter moeilijk vindt om deze suggesties voor persoonlijke begeleiding te volgen, vooral als u specifieke gezondheidsproblemen hebt, raadpleeg dan een gediplomeerd diëtist of zorgprofessional.



PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Hoe gaat het met je voeding?

Laten we eens kijken naar uw eigen voedingsgewoonten. Als uw antwoord op een of meer van deze vragen "Ja" is, dan kan het zijn dat uw stressniveau uw eetgewoonten beïnvloedt.

- *Heb je het gevoel dat je het ontbijt of andere maaltijden moet overslaan omdat je geen tijd hebt om te eten?*
- *Bent u afhankelijk van cafeïne om u 's ochtends of op andere momenten van de dag wakker te houden wanneer u zich futloos voelt?*
- *Heb je honger als je thuiskomt van een drukke dag vol school en andere activiteiten, omdat je maaltijden hebt overgeslagen?*
- *Wanneer u onder stress eet, kiest u dan voor voedingsmiddelen die veel zout, suiker en/of vet bevatten?*
- *Bent u onlangs afgevallen of aangekomen vanwege een verandering in eetlust of stress-eten?*



PRAKTISCHE ACTIVITEIT

Objectief:

Breng een positieve verandering in uw dagelijkse leven. Hieronder staan een aantal eenvoudige voedingstips die u kunnen helpen stress te beheersen en uw lichaam te voorzien van broodnodige fysieke en mentale energie.



VOEDINGSADVIES

- **Eet evenwichtig:** eet vooral groenten en fruit, volkoren granen en eiwitten zoals mager vlees, gevogelte, vis, bonen, eieren en noten.
 - **Wat, waarom en hoeveel u eet:** Als u merkt dat u naar voedsel grijpt terwijl u geen honger heeft, houd dan een voedsel- en gevoelensdagboek bij om te identificeren wat uw eetgedrag triggert.
 - **Zorg dat u gezonde voeding bij de hand hebt voor maaltijden en tussendoortjes:** Als u trek heeft in iets lekkers, probeer dan één portie per keer te eten.
 - **Zorg dat u altijd een fles water bij u heeft:** Drink regelmatig water.
 - **Gebruik een timer of wekker op uw mobiele telefoon:** wacht 15 minuten als u door stress trek krijgt en beoordeel dan opnieuw of u echt honger hebt. Misschien is de trek dan verdwenen.
 - **Begin de dag met ontbijt:** Eet hierna elke 3 tot 4 uur een matige maaltijd of snack. Mogelijk moet u ook snacks in de middag of avond plannen om uw energie op peil te houden.
 - **Vermijd overmatige cafeïne - en alcoholconsumptie:** ontspan met cafeïnevrije warme of koude dranken of water met een schijfje citroen of limoen.
 - **7 tot 8 uur slaap per nacht:** Niets kan dit vervangen! Dus zorg voor een goede 7 tot 8 uur slaap om genoeg energie te krijgen en de hunkering naar eten te verminderen.
- 

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEITEN

Maak een nieuw recept

Houdt u van koken? Zo ja, dan kan het maken van nieuwe recepten de perfecte stressverlichter zijn! Het idee om dit leuk te maken, is om het met opzet te doen. Zet wat muziek op en neem **de tijd om een recept te maken om uw gezonde maaltijd of snack te bereiden** – hoe simpel of complex ook, afhankelijk van hoeveel tijd u hebt.

Het bereiden en koken van eten is ideaal voor stressvermindering, omdat het u in contact brengt met uw vijf zintuigen. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit uw zenuwstelsel kalmeert.

Wat dacht je van een snelle en voedzame roerbak met groenten en quinoa? Het is eenvoudig te maken, stressverlichtend en geweldig om je energieniveau op het werk op peil te houden. Klaar? Ga naar de volgende pagina, waar je wat basisinstructies vindt.



Stressvrije roerbak met kip en quinoa

Ingrediënten

- 1 kopje quinoa
- 2 kopjes water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 paprika, in plakjes
- 1 kopje broccoliroosjes
- 1 kopje peultjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kipfilets, in hapklare stukken gesneden
- Sojasaus of tamari naar smaak
- Sesamzaad (optioneel)
- Een handvol verse spinazie (optioneel)

Routebeschrijving

1. Spoel de quinoa af onder koud water. Breng in een pan 2 kopjes water aan de kook, voeg de quinoa toe, zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat het ongeveer 15 minuten sudderen of tot al het water is opgenomen.

2. Terwijl de quinoa kookt, verhit je de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak een minuut tot het geurig is.



3. Doe de stukken kip in de pan en bak ze tot ze gaar en goudbruin zijn, ongeveer 5-7 minuten.

4. Voeg de paprika, broccoli en peultjes toe aan de pan. Roerbak ongeveer 5-7 minuten tot de groenten zacht-knapperig zijn.

5. Als de quinoa klaar is, roer je het los met een vork en voeg je het toe aan de pan met de groenten en kip. Roer goed om te mengen.

6. Besprenkel met sojasaus of tamari naar smaak. Voeg eventueel wat verse spinazie en sesamzaadjes toe.

7. Laat nog 2-3 minuten koken, totdat alles goed gemengd en warm is.

Genieten!



BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Er is een nauwe relatie tussen ons dieet en onze stemming: een gezond dieet helpt ons om ons beter te voelen. Onthoud: Goed eten = goed humeur

02

Uw behoefte aan voedingsstoffen neemt toe tijdens stressvolle periodes. Dit kan uw gezonde eetpatroon ondermijnen en uw fysieke en mentale condities in gevaar brengen.

03

Volgens nieuwe onderzoeken naar de verbinding tussen hersenen en darmen kan de activiteit van het spijsverteringsstelsel ook andersom angst en depressie beïnvloeden

04

Om de diversiteit van onze darmflora te verbeteren, moeten we een gezonde routine volgen, goed eten en proberen minder of helemaal geen alcohol en cafeïne te drinken.

ONDERZOEK

01.

Als we gestrest zijn, is de kans het grootst dat we gaan eten

- ☐ A- Voedsel met een hoog gehalte aan voedingsstoffen.
- ☐ B- Alleen als we honger hebben.
- ☐ C- Voedsel met een hoog suiker-, zout- en/of vetgehalte.

03.

Waar staat de afkorting IBS voor?

- ☐ A- Symptomen van onstabiele hersenen
- ☐ B- Prikkelbare darmsyndroom
- ☐ C- Onregelmatig darmstelsel

02.

Op welk niveau heeft voeding invloed op onze gezondheid en welzijn?

- ☐ A- Alleen fysiek.
- ☐ B- Mentaal en fysiek.
- ☐ C- Alleen mentaal.

04.

Bestaat er een universeel dieet?

- ☐ A- Ja
- ☐ B- Ja, behalve als u specifieke gezondheidsproblemen heeft.
- ☐ C- Nee, een gezond dieet is een flexibel en individueel traject.

ONDERZOEK

05.

Welk voedsel kan de symptomen van depressie en vermoeidheid verergeren?

- ☐ A- Fruit, granen, plantaardige melk, bladgroenten.
- ☐ B- Frisdranken, gebak, witbrood, koekjes.
- ☐ C- Eieren, tofu, vis, noten.

06.

Koffie, energiedrank of andere cafeïnehoudende drank

- ☐ A- Worden niet in verband gebracht met langdurig verhoogde cortisolspiegels.
- ☐ B- Verlaag de hartslag.
- ☐ C- Kan het stressniveau verhogen.

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1 - C

2 - B

3 - B

4 - C

5 - B

6 - C

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek onze bronnen die de connectie tussen dieet en stress benadrukken, inclusief deskundige artikelen en video's over de impact van voeding op stressniveaus en algehele gezondheid. Leer hoe goede voeding het mentale welzijn ondersteunt en hoe tekorten kunnen bijdragen aan stress en gerelateerde aandoeningen.



Dieet en stress

In dit artikel van de hoogleraren Michael J Gonzalez en Jorge R Miranda-Massari van de Universiteit van Puerto Rico leest u waarom ongezonde eetpatronen alleen maar leiden tot meer stress, gevolgd door verdere gezondheidsproblemen in de toekomst.

[LEES HET ARTIKEL](#)



Wereldgezondheidsorganisatie over voeding

De WHO erkent dat voeding een cruciaal onderdeel is van gezondheid en ontwikkeling. Betere voeding is gerelateerd aan sterkere immuunsystemen, een lager risico op niet-overdraagbare ziekten (zoals diabetes en hart- en vaatziekten) en een langere levensduur.

[TOEGANG TOT DE
BRONNEN](#)



Wereldgezondheidsorganisatie over voeding

Voedingstekorten kunnen je in stressmodus houden. In deze waardevolle video legt Dr. Eric Berg meer uit over enkele van deze voedingstekorten die ook stress kunnen veroorzaken in de vorm van depressie en angst.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

REFERENTIES

American Society for Nutrition. (n.d.). Voeding en stress: een tweerichtingsverkeer. Opgehaald van <https://nutrition.org/nutrition-and-stress-a-two-way-street/>

Dr. Calm. (n.d.). De rol van dieet en voeding in stressmanagement voor werkende professionals. LinkedIn. Opgehaald van <https://www.linkedin.com/pulse/role-diet-nutrition-stress-management-working-professionals-drcalm-vtsjf/>

Nutritionist Resource. (n.d.). Stress en spijsvertering. Opgehaald van <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/stress.html#stressanddigestion>

Sperber, A. D., Bangdiwala, S. I., Drossman, D. A., Ghoshal, M., Tack, J., Whitehead, W. E., Dumitrascu, X., Fang, S., Kellow, J., Okeke, E., Quigley, E. M. M., Schmulson, M., P., P., BONA, BOM, B., BOM, B., BOM, B., BOM, B., BOM, B., BOM, B., Bor, S., Fernandez, L. B., Choi, S. C., Corazzari, C., Hani, A., Lazebnik, L., Lee, Y. Y., Mulak, A., Rahman, M. M., Santos, J., Setshedi, M., A. H., Khatun, R., Maleki, I., Poitras, P., Pratap, N., Stefanyuk, O., Thomson, S., Zeevenhooven, J., & Palsson, O. S. (20). Wereldwijde prevalentie en last van functionele gastro-intestinale stoornissen, resultaten van de Rome Foundation Global Study. Gastroenterologie, 160(1), 99-114.e3, doi: 10.1053/j.gastro.2020.04.014. Epub 12 april 2020. PMID:32294476.