

Rustgevende voedingsmiddelen bij stress

We leven momenteel in stressvolle tijden. Niet alleen in de wereld is er veel gaande, ook op persoonlijk niveau speelt er van alles bij de mensen. Deze keer geen ingewikkelde materie, maar gewoon wat voedingstips om in ieder geval je lijf zo veel mogelijk rust te geven door het goed te voeden.



Waar de één juist alles eet wat los en vast zit, krijgt de ander geen hap door z'n keel in tijden van stress. En het is logisch dat als je (langdurig) stress ervaart, je grijpt naar voedingsmiddelen die net niet handig zijn om te eten. Daarom hier wat tips welke voedingsmiddelen je beter wel kunt eten. En je bent een mens en geen machine, dus als je eens een uitzondering maakt, wees lief voor jezelf en pak het eten van de gezonde voedingsmiddelen daarna gewoon weer op.

Magnesium

Magnesium is hét antistressmineraal bij uitstek. Bij langdurige stress loop je snel een magnesiumtekort op. Dit heeft negatieve gevolgen voor de ontspanning van spieren en zenuwen, de aanmaak van hormonen en de opbouw van spieren en botten. Eet daarom noten zoals cashewnoten, walnoten en amandelen, zaden en pitten zoals pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad, groene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool, bananen, bonen en peulvruchten, volkoren granen en avocado's.

Vetten

Langdurige stress kan chronische ontstekingen in je lichaam geven. Hierdoor kan het risico op hart- en vaatziekten toenemen. Daarom is het zeer belangrijk om voldoende omega 3 vetzuren binnen te krijgen. Die kun je vinden in vette vis zoals haring, zalm, makreel, tonijn,

ansjovis en sardines, maar ook in lijnzaadolie, walnoten en amandelen.

Havermout

Doordat havermout veel vezels bevat, zorgt het eten ervan voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Dat geeft automatisch meer rust op je lichaam. Ook bevat havermout het aminozuur tryptofaan. Dit stofje kan ervoor zorgen dat je humeur verbetert.

Vitamine C

Bij het verminderen van stress helpt vitamine C. Dit komt doordat het leidt tot een afname van stressreacties in het lichaam. Vitamine C verlaagt de hoeveelheid cortisol. Dit is een stresshormoon die in je lichaam wordt aangemaakt ten tijde van stress. Ook wordt er meer vitamine C gebruikt door het lichaam in stressvolle tijden. Eet daarom extra fruit zoals citrusfruit, kiwi's en bessen. Maar ook groenten zoals spruitjes, koolsoorten, rode paprika's en aardappelen zijn rijk aan vitamine C. Blauwe bessen verdienen nog wat speciale aandacht, want naast dat ze rijk zijn aan vitamine C, bevatten ze grote hoeveelheden anthocyanen. Deze antioxidanten werken er ook aan bij om stress in het lichaam te verminderen.

*Ellen Geestman,
Combivitaal.nl*

Je bent een mens en geen machine, dus als je eens een uitzondering maakt, wees lief voor jezelf en pak het eten van de gezonde voedingsmiddelen daarna gewoon weer op.