

Twee voedingstips voor de hoogsensitieve mens.

Als hoogsensitief mens komt er veel op je af. De wereld kan je letterlijk en figuurlijk overweldigen. Voeding kan bijdragen om je gezond en fit te voelen, maar het kan je lichaam ook extra belasten. Als je je lichaam met voeding negatief belast, betekent dit dat je (nog) minder energie overhoudt om al die indrukken van de hele dag te verwerken. Ik geef je twee voedingstips.

1) **Eet zoveel mogelijk biologisch.**

Biologische voeding bevat geen lichaamsvreemde stoffen als synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen (E-nummers), antibiotica en bestrijdingsmiddelen (pesticiden). Het lichaam moet deze lichaamsvreemde stoffen allemaal afvoeren en dat kost extra energie. Ook kan het verteren van deze lichaamsvreemde stoffen ten koste gaan van andere essentiële voedingsstoffen die in je voeding zitten en zo krijg je minder van deze essentiële voedingsstoffen binnen. Het is dus prettig als je als hoogsensitief mens ervoor zorgt dat je spijsvertering en je hormoonstelsel met zo min mogelijk energie hun werk kunnen doen zodat je energie overhoudt voor andere dingen.

Als biologische voeding niet kan voor je, dan zou je kunnen kijken of je een gedeelte van je voeding biologisch kunt eten, bijvoorbeeld alleen je ontbijt of groente en/of fruit. Bedenk dat elke stapje het verschil kan maken. Als biologische groente of fruit niet kan voor je is niet-biologische groente en fruit nog altijd beter dan (te) weinig groente of fruit.

2) **Eet voedingsstoffen die goed zijn voor je brein.**

Hersenen bevatten miljarden zenuwcellen (neuronen). Deze cellen communiceren met elkaar via zogenaamde neurotransmitters. Er zijn bepaalde stoffen die voor de werking van onze neurotransmitters van belang zijn. Ik noem er hier drie.

Serotonine. Het is een kalmerende neurotransmitter. Serotonine wordt ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. Het bevordert onder meer tevredenheid en is verantwoordelijk voor een normaal slaappatroon. Een laag serotoninegehalte kan onder andere leiden tot slapeloosheid, depressie, agressie en een verhoogde pijngevoeligheid. Serotonine wordt voor zo'n 80% gemaakt in je darmen en wordt gemaakt uit het aminozuur tryptofaan. Tryptofaan zit onder meer in bruine rijst, zonnebloempitten, pompoen- en sesamzaadjes en bananen. Voor een goed evenwicht van serotonine in het lichaam kun je een teveel aan suikerrijk voedsel het beste vermijden.

Dopamine. Deze neurotransmitter is onder meer verantwoordelijk voor een goed immuunsysteem en een goed werkend zenuwstelsel. Dopamine is een van de meest



Regina Wolf
Heart & Light Coaching
Zeist – Utrecht

Lid NOBCO

I: www.heartandlightcoaching.nl
E: welkom@heartandlightcoaching.nl
Telefoon: 06-54356432

kwetsbare neurotransmitters. Het dopaminegehalte kan worden aangetast door stress of slaapttekort. Alcohol, cafeïne en suiker lijken de dopamine-activiteit in de hersenen te beïnvloeden. Om dopamine aan te maken is tyrosine nodig en dit zit in vis, eieren, avocado, noten en zaden en peulvruchten.

GABA. Gamma-amino-boterzuur (GABA) is een rustgevende neurotransmitter. Een tekort aan GABA kan iemand angstig of gespannen maken. GABA zit in broccoli, groene groenten (spinazie), zaden, verse noten, aardappelen, bananen, uien en scharreleieren.

Belangrijk

Juist omdat je hoogsensitief bent, is het belangrijk je voeding stapje voor stapje aan te passen. Elk stapje kun jij als hoogsensitief mens merken. Begin bijvoorbeeld met het aanpassen van je ontbijt en als je dit een paar weken gedaan hebt, begin dan met een volgende stap. Het is ook helemaal niet erg als je even 'terugvalt' in je oude eetgewoonten. Laat het gewoon gebeuren. Je lichaam gaat als vanzelf meer vragen om voeding die bij je past.

Neem bij twijfel over je gezondheid of over het gebruik van voedingssupplementen contact op met je huisarts of specialist.

Tryptofaan kun je ook als supplement nemen om zodoende je serotoninegehalte te verhogen. Dit kan echter niet altijd samengaan met bepaalde geneesmiddelen waaronder Prozac (fluoxetine) en Seroxat (paroxetine). Deze geneesmiddelen worden op voorschrift van een (huis)arts voorgeschreven tegen depressieve klachten. Overleg in dat geval met een deskundige.

Bronnen: Geert Verhelst - Suikers en zoetstoffen, Rineke Dijkina – Weten van (h)eerlijk eten, natuurdiensten.nl



Regina Wolf
Heart & Light Coaching
Zeist – Utrecht

Lid NOBCO

I: www.heartandlightcoaching.nl
E: welkom@heartandlightcoaching.nl
Telefoon: 06-54356432