

Stress en hormonen

Op de nieren liggen kapjes die bijnieren worden genoemd.

De bijnieren maken het hormoon cortisol aan, wat ook wel stresshormoon wordt genoemd. Zit je in een mentaal of fysiek stressvolle situatie, dan maakt cortisol energie vrij door het bloedsuiker te verhogen en werkt het ontstekingsremmend.

Vroeger was dit erg nuttig. In gevaarlijke situaties, waarbij je moest vechten of vluchten, zorgt cortisol voor extra energie, alertheid en is het pijngrens verhogend. Ontstekingen krijgen tijdens het vechten of vluchten kon je niet gebruiken want dat verlaagde je overlevingskans, vandaar dat cortisol ook ontstekingsremmend is.

Cortisol piekt in de ochtend en zorgt ervoor dat je fit wakker wordt, gedurende de dag neemt cortisol af en in de avond neemt melatonine het over en die zorgt ervoor dat je niet meer gaat pieken in energie, maar dat je juist slaperig wordt.

In de huidige tijd waarin we leven ziet de stressbelasting er heel anders uit dan vele jaren geleden. Vechten of vluchten is in deze tijd niet meer van toepassing. We hebben vaak te maken met een grote mentale of fysieke stress. Als je dat vaak hebt dan is de kans groot dat je een te hoge cortisol hebt. Het lichaam ervaart dit als een hormonale disbalans en gaat ervoor zorgen dat alle functies die niet met overleven te maken hebben op een laag pitje worden gezet zoals de stofwisseling, vertering en de voortplanting (menstruatie, zwangerschap, overgang, aanmaak van spermacellen). Als er niks aan de stress wordt gedaan, kan dit een voorstadia zijn van een bijnieruitputting oftewel burn-out.

Symptomen die horen bij een te hoge cortisol:

- Hoge bloeddruk.
- Spiermassaverlies.
- Toegenomen buikvet.
- Snelle veroudering.
- Nooit ziek, alleen tijdens ontspanning zoals een vakantie.
- Hoge ademhaling.
- Slaapproblemen (want een hoog cortisol onderdrukt de melatonineaanmaak).

Omdat cortisol zorgt voor het laten stijgen van de bloedsuikerspiegel, gebeurt dit voor een groot deel door de afbraak van eiwitten. Bij langdurige stress zorgt de afbraak van eiwitten voor verminderde spiermassa, afname van collageen in de huid en botten en afname van keratine in het haar (haaruitval). Daardoor zie je bij mensen die jaren leven op een hoog cortisol level, vaak dunne ledematen en relatief veel buikvet.

Wanneer het lichaam chronische stress ervaart en een hele lange tijd op een hoog cortisol heeft geleefd dan raken de bijnieren uitgeput. Het verschilt per persoon hoe lang je kunt leven op een hoog cortisol. De bijnieren kunnen de aanmaak van zoveel cortisol niet meer aan, dit wordt ook wel een uitgeputte bijnier genoemd. Een uitgeputte bijnier wordt in de volksmond ook wel burn-out genoemd.

Wat zijn de symptomen van een uitgeputte bijnier?

- Algehele zwakte met name in de ochtend (lage bloedsuiker en bloeddruk).
- Bloeddruk laag.
- Bloedsuiker laag.
- Geheugenproblemen.
- Slaapproblemen (in de ochtend lage cortisol en in de avond een hoog cortisol).
- Niet tegen stress kunnen.
- Gevoeligheid voor scherp licht, sterke geuren en harde geluiden.
- Hoge ontstekingsgevoeligheid.
- Allergie en auto-immuunziekten (weinig ontstekingsremmend).
- Geïrriteerd, nervositeit en ongeduldig.
- Drank naar zoet en zout eten (zoet vanwege lage bloedsuiker en zout vanwege lage bloeddruk).
- Angstig en beverig.

Wat kun je zelf doen aan een uitgeputte bijnier?

Bij een lage bloeddruk is het belangrijk om voldoende zout te eten, dit helpt bij het transporteren van stoffen in het lichaam. Probeer in de ochtend een glas water te drinken met himalyazout erin.

Daarnaast is het heel erg belangrijk om bij jezelf de oorzaak te zoeken van de stress die je ervaart. Zoek bijvoorbeeld een stresscounselor op. Bij een echt uitgeputte bijnier kun je je bed niet meer uitkomen. Heb je veel symptomen van een bijnieruitputting? Pas dan op! Probeer te onderzoeken of meditatie, yoga, pilates of andere mindfulness lessen je kunnen helpen om beter met stress om te gaan. Als het mogelijk is, probeer elke dag in de buitenlucht bezig te zijn. Wat ontspant jou? Waar krijg jij energie van?

Fijne dag vandaag, Thecla.

