

Nutritional psychology:

Sabrina Marx

Een veelbelovend, nieuw werkveld

'Een gezonde geest in een gezond lichaam', zo klinkt het overal. Dit wordt echter een steeds grotere uitdaging in een ongezonde omgeving. Vervuiling, straling, ongezonde voeding, gifstoffen en stress belasten ons systeem. Ons lichaam moet steeds harder werken om deze effecten van de omgeving te neutraliseren. Onze levensstijl heeft nefaste gevolgen voor ons lichaam én onze geest. Hier wordt vaak onvoldoende bij stilgestaan. Als we willen dat onze patiënten zich goed in hun vel voelen, dienen we ook aandacht te hebben voor dit fundamenteel biologische aspect van mens-zijn.

Zo wordt er steeds vaker een verband aange- toond tussen darmproblemen en zowel fysieke als psychische klachten. Niet onlogisch, aange- zien onze darmen 2/3 van ons immuunsysteem beslaan en hormonen en neurotransmitters pro- duceren. Ze worden dan ook vaak "ons tweede brein" genoemd. Wat je eet en drinkt, kan je als de brandstof van je lichaam en geest be- schouwen. Net zoals bij auto's, zorgt verkeerde brandstof ook hier vroeg of laat voor problemen. Hiernaast zijn er nog een hele reeks andere fac- toren die ons lichaam uit balans kunnen brengen zoals stress, onvoldoende beweging en nega- tieve emoties.

Indien ons lichaam onvoldoende zuurstof of bouwstoffen krijgt, doordat er teveel stress of afvalstoffen voorradig zijn, kunnen cellen ziek worden. Je kan ons immuunsysteem zien als

een ingenieus leger, dat ervoor moet zorgen dat alle cellen goed functioneren. Wordt er een zieke cel opgemerkt? Dan zal dit leger dit probleem onmiddellijk aanpakken. Bij een tekort aan zuurstof of voedingsstoffen, is het leger echter onvoldoende gewapend om zijn taak te vervul- len. Hierdoor krijgen de slechte cellen vrijspel en kunnen allerlei aandoeningen zich ontwikkelen.

Zaken als chronische stress en een ongezond voedingspatroon kunnen het bio-chemisch evenwicht in ons lichaam dus ernstig verstoren. Dit beïnvloedt zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Chronische stress kan zorgen voor een verstoring of uitputting van ons stress- systeem. Dit kan op zijn beurt dan weer verdere gevolgen hebben in ons lichaam zoals een ver- storing van de schildklier, onze geslachtshormo- nen of het neurotransmittersysteem. Ook een tekort aan voedingsstoffen of overconsumptie van koolhydraten (suikers) kunnen ervoor zorgen dat ons lichaam niet functioneert zoals het hoort.

Dit klinkt allemaal evident, maar vaak is het voor specialisten moeilijk om buiten hun vakje te kij- ken. Wanneer iemand bijvoorbeeld bij een uro- loog komt voor een chronische blaasontsteking, zal die de blaas en urinewegen uitvoerig onder- zoeken. Andere klachten die mogelijk aanwezig zijn, worden echter vaak niet in beschouwing genomen. Hetzelfde geldt voor een psychiater, psycholoog of neuroloog.

"Het is het verhaal van de kip en het ei. Wat er eerst was is niet belangrijk, het is echter wel belangrijk om elk aspect grondig te bekijken."



Sabrina Marx is IV-therapeut en stafdocente aan de Educatieve Academie. Naast klinisch psycholoog, is zij nutritional psychologist en orthomoleculair voedingsdes- kundige in opleiding. Zij neemt je in dit artikel mee in de wereld van nutritional psychology.

In plaats van te kijken naar het grote geheel, wordt er dus vaak ingezoomd op een stukje van het probleem. Hiernaast worden het biologische en mentale aspect vaak losgekoppeld, hoewel deze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Bij de behandeling van kanker, wordt er bijvoor- beeld sterk gefocust op het biologische aspect. Men haalt de tumor weg en eventuele restan- ten worden aangepakt met bestraling. Er wordt voorbijgegaan aan het waarom van de ziekte. Nochtans kunnen zaken als voeding, stress, zin- geving, gedachten en gedragspatronen hier ook meespelen.

Het omgekeerde gebeurt ook. Zo zegt men bij aandoeningen als het chronisch vermoeidheids- syndroom snel dat dit louter psychosomatisch is. De behandeling wordt dan toegespitst op het psychologische aspect. Nochtans kan dit ook een biologisch aspect hebben. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat door langdurige stress de bijniere zijn uitgeput. Zo begeleidde ik ooit een patiënte waarbij pas na jaren een gezwel op haar bijniere werd ontdekt. Was dit dan de

oorzaak van alle klachten en was het een puur biologisch probleem? Neen, ook dat is te kort door de bocht. Het feit dat ze altijd haar gren- zen overschreed en haar stresssysteem jarenlang overbelaste, kan echter wel bijgedragen hebben aan het ontstaan van dit gezwel. Het is het ver- haal van de kip en het ei. Wat er eerst was is niet belangrijk, het is echter wel belangrijk om elk aspect grondig te bekijken.

Nutritional psychology is een gloednieuw, snel evoluerend werkveld. Gloednieuw, maar eigenlijk ook weer niet. Orthomoleculaire geneeskunde werd reeds een halve eeuw geleden geïntrodu- ceerd door dr. Linus Pauling. Dr. Abram Hoffer was de eerste om deze inzichten toe te passen in de psychiatrie. Binnen de orthomoleculaire aanpak wordt er wel gekeken naar de grotere samenhang binnen het geheel. Deze aanpak on- derzoekt de verschillende factoren die meespe- len bij ziekte en hoe we ziekten kunnen voorko- men en/of genezen met behulp van natuurlijke, lichaamseigen stoffen.

“Voor elk medicijn dat een patiënt ten goede komt, is er een natuurlijk substituuat dat hetzelfde effect kan bekomen” - dr. Carl Pfeiffer

In de huidige gezondheidszorg wordt nog te weinig rekening gehouden met hoe onze leefstijl de expressie van onze genen kan beïnvloeden, de epigenetica. In het medisch model wordt er vooral gewerkt vanuit symptoomreductie. Heb je een te hoge bloeddruk? Dan wordt er iets voorgeschreven om deze te verlagen. Depressieve klachten? Dan krijg je antidepressiva. Last van angsten? Dat lost een anxiolyticum wel op. Voor veel mensen is het normaal geworden om allerlei gezondheidsklachten te hebben en deze individueel aan te pakken met een hele reeks medicijnen. De symptomen verdwijnen hier mogelijk mee, maar het echte probleem wordt er niet mee opgelost. Er wordt niet gekeken naar de betekenis van deze symptomen in het grotere geheel.

Neurotransmitters zijn signaalstoffen die gebruikt worden voor de communicatie tussen zenuwcellen. Ze reguleren o.a. onze stemming, eetlust, slaap en reactie op pijn. In het huidige medisch model wordt aangenomen dat een ontregeling van de neurotransmissie aan de basis ligt van psychische problemen zoals depressie. Men geeft dan antidepressiva om de werking van het neurotransmittersysteem te reguleren. Bij het onbezonnen gebruik van antidepressiva wordt echter voorbijgegaan aan de oorzaak van de verstoorde neurotransmissie. Vaak wordt ook hier weer te snel gegrepen naar de gemakkelijke verklaring: “het is erfelijk bepaald, dus je zal dit je hele leven gewoon moeten nemen”. En voor een stuk willen patiënten ook vaak een gemakkelijke oplossing: een wonderpilletje dat het probleem oplost. Helaas ligt het niet zo eenvoudig...

Om cliënten optimaal te kunnen begeleiden, is het belangrijk dat hulpverleners meer inzicht verwerven in de werking van het lichaam en hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld leren welke voedingsstoffen nodig zijn om neurotransmitters aan te maken en hoe een tekort aan deze nutriënten kan leiden tot depressie, vermoeidheid, slapeloosheid,... Wat veel mensen bijvoorbeeld niet weten is dat neurotransmitters opgebouwd worden uit aminozuren, de bouwblockjes van eiwitten. De neurotransmitter serotonine wordt voor zo'n 90% in onze darmen aangemaakt. Naast een gezond en gevarieerd voedingspatroon is dus ook een optimaal functionerende spijsvertering onontbeerlijk voor een goede werking van het zenuwstelsel. Ook zonlicht en beweging blijken een positieve invloed te hebben op de aanmaak van serotonine. Nieuw onderzoek toont aan dat depressie geassocieerd wordt met een ongezond voedingspatroon en met chronische inflammatie van de darmen.

Meer onderzoek is nodig, maar deze nieuwe inzichten geven ons alvast een bredere, meer integratieve kijk op mentale gezondheidsproblemen. Het geeft ook hoop dat we in de toekomst ook de huidige (schijnbaar) therapieresistente patiënten kunnen helpen.

**HEEFT DIT ARTIKEL JE INTERESSE GEWEKT?
IN HET NAJAAR GEEFT SABRINA MARX EEN
KORTE TRAINING NUTRITIONAL PSYCHOLOGY.
BLADER SNEL DOOR NAAR PAGINA 16 VOOR
MEER INFORMATIE ROND DEZE KORTE TRAINING.**

