

LEZING STRESS & VERMOEIDHEID – samenvatting

Tips lichaamseigen stoffen en plantenextracten onder vorm van voedingssupplementen (hieronder gebruiken we "VS" als afkorting voor voedingssupplementen) bij vermoeidheid en stress.

- geestelijk moe: VS met onder meer acetyl-L-carnitine en Q10, ook antioxidant
- lichamelijk moe: VS met L-carnitine-tartraat, Q10 en antioxidant (voorbeeld: alfaliponzuur of N-acetylcysteïne)
- stress en beter presteren bij stress: VS met magnesium (organische vormen), taurine, **L-tyrosine**, eventueel vitamine B complex
- stemming en/of depressie: VS met EPA (1 gram/dag) of acetyl-L-carnitine
- inslapen/kalmeren: (plantenextracten) met valeriaan en hop en/of Passiflora, Melissa, Escholtzia, zie hoger "stress", L-tryptofaan
- lever: VS met Sylibum marianum, artisjok en/of zwarte radijs
- migraine: 3 x 100 mg Q10/dag
- spierkrampen bij statinegebruik (cholesterolverlagers): 2 x 100 mg Q10/dag
- ondersteuning weerstand: VS met (krachtig) beta-glucaan
- ondersteuning concentratie: VS met acetyl-L-carnitine, Q10, antioxidant
- ondersteuning geheugen: VS met acetyl-L-carnitine, Q10, antioxidant, eventueel fosfatidylserine, vanaf 40 jaar: extract van Ginkgo biloba

samenvatting voedingstips:

- meer trage suikers (donker brood, volkorenpasta, wilde rijst, muesli, **havermout**, groenten)
- minder vlugge suikers : banaan, meloen, snoep, patisserie, wit brood, baguette, witte rijst
- vezelrijk eten bij elke maaltijd (’s morgens donker brood/havermout/muesli, ’s middags en ’s avonds groenten)
- vermijd transvet (gehard plantaardig vet)
- verminder omega-6 (zonnebloemolie, arachideolie, maïsolie, saffloerolie, sojaolie, druivenpitolie)
- verminder verzadigd vet (vet vlees, vette kaas, kokosvet, palmvet, boter met mate)
- **meer** omega-3-vetten (minimum 500 mg DHA/dag)
- eet veel groenten en fruit
- veel bessen in voeding (vooral blauwe bosbes)

Danny Bral

d.art@skynet.be