

## INVLOED VAN STRESS OP JE EETGEDRAG

*De neiging om meer te snoepen en 'slechte' dingen te eten wanneer je meer stress hebt?*

*Er is een biologische reden waarom we dit doen.*

### Hoe zit dat nu precies?

Bij langdurige stress raakt het stresshormoon cortisol uit balans. Dit stresshormoon is essentieel voor je energie en gezondheid, maar als het uit balans is heeft dit gevolgen voor je hele fysiologische systeem. Normale hormoonlevels zijn essentieel voor de regulering van een stabiel energieniveau gedurende de hele dag. Cortisol reguleert de prestaties van andere hormonen zoals testosteron, oestrogeen en schildklierhormonen.



Daarmee is cortisol een soort controle systeem voor de andere hormonen. Het brengt je bloeddruk omhoog als het omhoog moet gaan en het verhoogt je bloedsuiker gehalte alleen als je dit nodig hebt. Ook moduleert het de werking van je immuunsysteem.

Het cortisol niveau is in een normale en gezonde toestand in de ochtend hoog en neemt gedurende de dag af. Maar bij [chronische stress](#) blijft het lichaam de hele dag door cortisol produceren.

Doordat de hoeveelheid cortisol niet afneemt heeft dit gevolgen voor de slaap. Je kan moeilijk in slaap komen en komt niet tot rust. Overdag zorgt het hoge cortisol ervoor dat het verlies aan energie, dat ontstaan is door slaapgebrek en stress, gecompenseerd wordt door eten. Cortisol verhoogd namelijk het honger gevoel en versterkt de motivatie om te eten. Daarbij voel je je beter, want eten zorgt voor een

verhoging van je bloedsuikerspiegel en dit stimuleert weer de productie van dopamine.

Dopamine is een stof die je een gevoel van beloning geeft. Het beloningscentrum in je hersenen wordt geactiveerd, waardoor je steeds meer behoefte hebt aan suikers. Door chronische stress is ook je dopamine balans verstoord geraakt, waardoor je in de basis niet zo prettig voelt. Door suikerinname, stijgt je dopamine niveau en voel je je beter.

Dopamine heeft op zichzelf ook weer een functie in het balans houden van een andere stof, serotonine. Serotonine is een stimulerende neurotransmitter die betrokken is bij verschillende alledaagse functies, zoals bijvoorbeeld slaap en emotie. Het is ook een stof die zorgt voor een verzadigd gevoel. Een tekort kan leiden tot overeten. Het houdt elkaar dus in stand en de neiging tot eten blijft. [Je lichaam en je hersenen vormen één groot netwerk.](#)

Het feit dat we bij stress de neiging hebben om te snoepen en slechte dingen te eten is dus niet zo gek en fysiologisch gezien verklaarbaar. Het geeft echter nog niet een goede reden om er aan toe te blijven geven, want een negatief spiraal waarin overgewicht, ziektes, spijsverteringsproblemen, negatief zelfbeeld etc. op de loer liggen, wil je liever niet. Je hebt er dan namelijk nog een probleem bij.

[Zorg dat je in balans bent en goed voor jezelf zorgt.](#)

*Keep up the healthy networks!!*