

# Voeding bij hooggevoeligheid

Onze huidige westerse voeding- en leefstijl is prikkelend voor het zenuwstelsel. Iedereen heeft hier mee te maken. Een hooggevoelig persoon, met fijn afgestemde zintuigen en zenuwstelsel, wordt al snel overspoeld met prikkels, indrukken en ervaringen waardoor het zenuwstelsel standaard meer wordt belast. Door overprikkeling ervaart de hooggevoelige eerder stress, angstige onrust en bijvoorbeeld vermoeidheid. Wordt de overprikkeling chronisch dan zal dit bij hooggevoeligen eerder ontaarden in angststoornissen, depressie, bijnierdeficiëntie en bijvoorbeeld burn-out. In dit artikel reiken we kennis en mogelijkheden aan om via de voeding het zenuwstelsel te kalmeren en zo de bedding van het lichaam te vergroten om hooggevoelig te zijn.

## Het zenuwstelsel en de amygdala

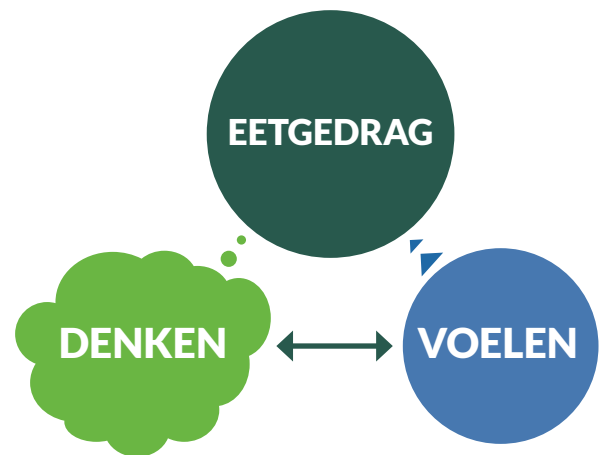
Ons brein is complex en bestaat uit een aantal structuren. We onderscheiden drie lagen: de neocortex, het zoogdierenbrein of limbisch systeem en het reptielenbrein. De kern van het limbische systeem is de amygdala. Zonder de amygdala zijn geen emoties mogelijk. Alle prikkels die onze zintuigen waarnemen worden als eerste gescand door de amygdala voordat ze naar de neocortex gaan. Bij dreigend gevaar neemt de amygdala de regie en zet het aan tot de productie van adrenaline, noradrenaline en cortisol. Hierdoor kan het lichaam op de vlucht slaan, kan het vechten of juist niet reageren (bevriezen). De neocortex is in die situaties nauwelijks betrokken, in dreigende situaties ontbreekt immers de tijd om verstandig te bekijken wat het beste plan van aanpak is. Helaas is de amygdala niet nauwkeurig. Ook situaties of prikkels die nu helemaal geen reëel gevaar betekenen maar lijken op oud gevaar, triggeren het systeem en geven een reactie alswaer er groot gevaar is. Vanwege de overprikkeling van het zenuwstelsel zijn hooggevoeligen vatbaarder voor 'fouten' van de amygdala en zo dus voor het ontstaan van angst.

**Q** Angst gaat gepaard met intense overprikkeling en andersom: je bent sneller angstig, onzeker en paniekerig als je overprikkeld bent.

## De invloed van denken, voelen en gedrag

Waarom en wat we eten zijn ingewikkelde vragen. Er zijn veel invloeden die dat bepalen: sociale, emotionele, geestelijke en lichamelijke factoren spelen onder andere een grote rol. Houding en gedrag vloeien voort uit overtuigingen en gedachten.

Het denken en voelen over het wel of niet eten van een voedingsmiddel en het er uiteindelijk voor kiezen om het wel of niet te eten zijn drie verschillende dingen. We denken bijvoorbeeld dat het verstandig is om een bepaald voedingsmiddel niet te eten maar voelen tegelijkertijd dat we het wel graag zouden eten en kiezen er uiteindelijk voor om een kleine portie te nemen.



Hooggevoeligen zijn gevoeliger voor prikkels. Zowel prikkels die zich buiten henzelf bevinden als prikkels die van binnen uit komen. Deze prikkels beïnvloeden de drie lijnen die zich bevinden tussen denken, voelen en gedrag. In het algemeen komt er rust in een systeem als het gedrag overeenkomt met het denken en voelen. Voor hooggevoeligen is het lastiger om hier te komen vanwege het vele denken en voelen.

Vaak zijn hooggevoeligen afgestemd op hun omgeving in plaats van op zichzelf. Ze kunnen zich erg goed inleven in een ander. Met als gevolg dat ze zich vaak niet bewust zijn van zichzelf, van wat er zich in hen afspeelt zowel qua fysieke reacties als emoties. Ze worden door de omgeving als (te) gevoelig betiteld, anders gevonden en vaak niet begrepen. Het gevolg hiervan is dat ze gaan twijfelen aan hun eigen waarneming. Dit is vaak het begin van een innerlijke strijd en een cirkel waarin ze terecht komen. Ze schamen zich, hebben een lagere eigenwaarde en hechten meer waarde aan de mening van een ander.

**Advies:** bouw regelmatig reflectiemomenten in en probeer waar te nemen wat je denkt, voelt en doet. Door regelmatig op een afstandje naar jezelf te kijken, kun je komen naar meer eenheid tussen denken, voelen en handelen



## Voeding bij hooggevoeligheid

De kunst is om die voeding te kiezen die je systeem versterkt. Goede voeding draagt namelijk het vermogen in zich om je in evenwicht te brengen. Wanneer je uit balans bent dan kies je vaak die voeding die je uit balans houdt. Met als (mogelijk) gevolg dat je nog meer uit evenwicht raakt en je jezelf onrustig voelt. Vooral hooggevoeligen zijn erbij gebaat om de juiste voeding te kiezen. Hoe kom je tot een goede keuze?

### Je kunt de cliënt vragen:

- welke voeding kies je als je in balans bent en wat is hiervan het effect?
- welke voeding kies je als je niet in balans bent en wat is hiervan het effect?

### Een aantal factoren die van invloed zijn:

#### Stabiliseer de bloedglucosespiegel

Kenmerkend voor de westerse voeding zijn de veelheid aan geraffineerde graanproducten die op vele momenten gedurende de dag genuttigd worden. Naast de gebrekkige inname aan micronutriënten leidt deze voeding tot een instabiele bloedglucosespiegel. Met name een bloedglucosedip leidt tot afgifte van adrenaline waardoor het stress-systeem (verder) wordt aangezet. Kenmerken van hypoglycaemie zijn: geïrriteerdheid, concentratieproblemen, wisselende stemmingen, depressiviteit en angstige onrust. Adviseer om die reden een voeding die rijk is aan eiwitten in combinatie met ongeraffineerde koolhydraten (groenten, wortels en knollen, peulvruchten en wat volle granen). Beperk zoveel mogelijk de geraffineerde koolhydraten (o.a. brood, koek en pasta) en suikers. Adviseer eventueel supplementen om de bloedglucosespiegel te normaliseren.

#### Zorg voor een goede darmfunctie

Een chronische disbiose van de darm (o.a. door schimmels, gisten en evt. parasieten) veroorzaakt rotting en gisting in de darmen. Hierdoor ontstaan allerlei rottingsproducten die eenmaal door de darmwand heen ook de bloed-hersen-barrière kunnen passeren. Hierdoor wordt de hersenfunctie sterk benadeeld. Via ontlastingsonderzoek kun je de darmflora en de vitaliteit van het darmepitheel in kaart brengen.

#### Zorg voor voldoende aminozuren

Voor een goede hersenwerking, een optimale aanmaak van neurotransmitters, heeft het lichaam voldoende aminozuren nodig. Met name het aminozuur taurine (bron: vis, vlees en ei) is van belang om het zenuwstelsel te ontspannen. Extra alertheid bij veganisten, vegetariërs en raw-foodies zij hebben vaak een gebrekkige inname van aminozuren. De voeding kan worden aangevuld met een plantaardig eiwitpreparaat.

#### Zorg voor voldoende essentiële vetzuren

Meer dan 60% van de hersenen bestaat uit vet. Met name de omega-3-vetzuren zijn goed vertegenwoordigd in de hersenen waar ze een belangrijke rol spelen in de celmembranen en op de receptorgevoeligheid. Onze voeding biedt vaak een ongunstige balans van de verschillende vetzuren: teveel verzadigd vet en omega-6-vetzuren ten opzichte van te weinig omega-3- en omega-9-vetzuren. Zorg voor een voeding die rijk is aan essentiële vetten en adviseer eventueel een vetzuurpreparaat.

#### Zorg voor voldoende magnesium

Hoewel alle mineralen van belang zijn voor het zenuwstelsel is vooral magnesium belangrijk voor de ontspanning. Door chronische stress en overprikkeling ontstaat er snel een tekort aan magnesium (verhoogde uitscheiding). Tekortverschijnselen van magnesium zijn: spierkrampen, onrust en angst. Zaden, noten en groene groenten zijn rijk aan magnesium. Suppletie van een organisch gebonden magnesium biedt vaak uitkomst.

#### Mijden van stimulerende voedingsmiddelen

Cafeïnerijke dranken als koffie, zwarte thee, energy-drinkjes en cacao verhogen de afgifte van stresshormonen zodat er in het moment meer vitaliteit ervaren wordt. Vrij snel daarna zakt de vitaliteit meestal terug naar een lager niveau; de consumptie van deze voedingsmiddelen kost het lichaam. En ze prikkelen het zenuwstelsel waardoor een hooggevoelige sneller uit balans raakt. Ditzelfde stimulerende effect geldt voor alcohol en nicotine. Voor hooggevoeligen is het beter stimulerende voedingsmiddelen zoveel mogelijk te mijden.

#### Wees alert op voedselintoleranties en allergieën

Door het gevoeligere systeem worden meer voedingsmiddelen als afwijkend beschouwd of niet goed verdragen met een voedselovergevoeligheid als gevolg. Er zijn verschillende mogelijkheden om allergieën en intoleranties via bloedtesten in kaart te brengen. Een overgevoeligheid voor melkproducten en gluten komt veel voor (Red. zie ook artikel "De biologie van hooggevoeligheid", pagina 15). Maar ook aspartaam en monosodiumglutamaat (Vetsin) zijn veelvoorkomende triggers.

#### Voorkeur voor onbewerkt en natuurlijk

Er zijn veel bewerkte, industrieel bedachte, producten te koop. Deze bestaan grotendeels uit niet-natuurlijke ingrediënten zoals chemische, lichaamsvreemde additieven. Deze stoffen prikkelen het zenuwstelsel. Hooggevoeligen verdragen natuurlijke voedingsmiddelen zonder chemische toevoegingen in het algemeen beter.

**Het eigen voelen wijst de weg**

Hooggevoeligen voelen vaak intuïtief aan welke voeding goed voor hen is en welke niet. Het gaat erom dat ze hun eigen lichaam als leidraad nemen, tijd en ruimte nemen om bij dit gevoel te komen en dit gevoel/intuïtie vervolgens leren te vertrouwen. In het algemeen betrekken hooggevoeligen veel externe prikkels, meningen en ervaringen bij hun keuzeproces om wel/niet iets te eten. Hierdoor is het keuzeproces vaak ingewikkeld, incongruent en staat verder af van wat het eigen lichaam graag wil.

Belangrijke issues voor HSP's zijn het wel/niet eten van dieren, in hoeverre het productieproces van een voedingsmiddel verantwoord is, belasting voor het milieu en de aanwezigheid van schadelijke stoffen.

Hooggevoeligen voelen vaak 'informatie' rondom voeding die anderen niet voelen. Zo kan iemand verantwoord geteelde groenten of biologisch vlees veel beter verdragen dan vlees vanuit de massa-industrie. De kunst voor iedereen, echter specifiek voor hooggevoeligen, is te komen tot één lijn van denken en gevoel wat kloppend is voor het eigen systeem.

**Eet volgens je constitutie**

Niemand is hetzelfde. De Ayurveda (oude Indiase geneeswijze) biedt een mooie indeling in constitutietypen waar mee gewerkt kan worden om de individuele constitutie in kaart te brengen. De aangeboren constitutie is gebaseerd op een bepaalde relatie van drie fundamentele energieën of dosha's te weten, vata, pitta en kapha. Voeding bezit eigenschappen om deze energieën te verhogen of te kalmeren. Afhankelijk van de dosha die overheerst in je constitutie kun je ervoor kiezen om bepaalde voeding wel of juist niet te nemen om meer in balans te komen [7,8]. Veel hooggevoeligen hebben een vata-constitutie of een constitutie waarbij het vata-element ondersteund moet worden.

**Kalmerend voor vata-constitutie**

Positieve invloed	Negatieve invloed
Kruiden	Rauw voedsel zoals salade
Warm, vochtig, zwaar, olieachtig voedsel	Droog voedsel zoals gedroogd fruit en noten
Op regelmatige tijden eten	Koud en bevroren voedsel eten

**Supplementen ter ondersteuning**

Bepaalde supplementen kunnen het zenuwstelsel ondersteunen, denk bijvoorbeeld aan magnesium, GABA (gamma-amino-boterzuur), taurine en ontspannende kruiden als ashwaganda, rhodiola, valeriaan, hop en passiebloem.

**Overige leefadviezen voor een rustiger zenuwstelsel:**

- Adviseer een regelmatig slaappatroon: het hanteren van vaste tijden van naar bed gaan en opstaan, geeft het lichaamssysteem rust.
- Let op de stralingsbelasting: de belasting aan elektromagnetische frequenties is tegenwoordig enorm. Mobiele telefoons, elektrische apparaten brengen het lichaamseigen elektrische systeem in de war. Via speekselanalyse kan bepaald worden in hoeverre straling een belastende factor is. Preventieve maatregelen: zet 's nachts de Wifi uit en de telefoon op vliegtuigstand. Zet apparaten die niet gebruikt worden uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Adviseer dagelijkse meditatie of ademhalingsoefeningen  
Bij spanning en stress wordt de ademhaling automatisch hoog en oppervlakkig. Door regelmatig bewust door de neus te ademen, diep naar de onderbuik, wordt de linker- en rechterhersenhelft in balans gebracht. Zo ontspant het lichaam. Er zijn diverse adem oefeningen en ademmeditatie om naar een diepere, meer ontspannen ademhaling te komen.

**Welke voeding is juist?**

Voeding is van grote invloed op onze ontwikkeling. Bij wijze van spreken kunnen we iedere dag iets anders nodig hebben. Echter vaak zijn er over langere periodes duidelijke patronen te ontdekken in wat juiste voeding voor ons is [1].



Afbeelding 1. Het Ayurvedische kruid Ashwaganda wordt ook wel Indiase ginseng genoemd. Ashwaganda ondersteunt het zenuwstelsel en is met name effectief bij angst en stress.

### De invloed van voeding op ons energetische systeem

De mens is een combinatie van een fysiek lichaam en een fijnstoffelijk systeem. Een goede voeding zorgt ervoor dat de hogere chakra's in balans komen met de lagere. Goede voeding draagt het vermogen in zich om de mens in evenwicht te brengen met zichzelf [1]. Wat heeft dit te maken met hooggevoeligheid?

Hooggevoeligheid gaat vaak gepaard met het niet in evenwicht zijn van het energetisch systeem van het lichaam. Vaak zijn de hogere chakra's meer geopend dan de lagere. Op het gebied van bewustzijn draagt voeding het vermogen in zich om openend, verdichtend of doorstromingsbevorderend te werken. Als voeding openend werkt, helpt ze de mens zich af te stemmen op zijn hogere bewustzijn. Sluitende voeding heeft tot gevolg dat het contact met de hogere chakra's verdicht wordt. Men is zich dan vooral van zijn buik bewust. De buik is dan niet in contact met de hogere chakra's. Bewustzijnsontwikkeling is er dan niet of nauwelijks. Doorstromende voeding heeft tot effect dat het bewustzijn in de hogere chakra's ademt tot in de stuit [1].

Afhankelijk van hoe gewenst het is dat iemand meer geaard is of niet kan men er voor kiezen om de voeding aan te passen. Een aantal voorbeelden:

- Het eten van vlees zorgt ervoor dat iemand zich meer bewust wordt van zijn lichaam: werkt dus aardend.
- Fruit en groenten maken het mogelijk meer in contact te blijven met de fijnere dimensies van het lichaam.
- Graanproducten zitten qua werking tussen vlees en groenten/fruit in.

### Hooggevoeligheid en voorkomen van eetstoornis

Er zijn verschillende eetstoornissen zoals anorexia nervosa, boulimina nervosa of binge eating disorder. Een diepe zelfafwijzing is vaak de basis van een eetstoornis. De meeste mensen met een eetstoornis zijn hooggevoelig. Een eetstoornis zorgt vaak voor het onderdrukken of tijdelijk uitschakelen van gevoelens. Dat is de reden waarom het vaak voorkomt bij mensen die extra gevoelig zijn. De eetstoornis is als het ware een vlucht.

Machteloosheid, zelfverwijt, het niet om kunnen gaan met de overweldigende prikkels uit de omgeving, het meer waarde hechten aan de mening van de ander dan het vertrouwen op jezelf, zijn allemaal factoren die een rol spelen bij een hooggevoelige met een eetstoornis.

Vaak is er een koppeling tussen eten en een schuldgevoel. Dit schuldgevoel heeft ook vaak te maken met een laag gevoel van eigenwaarde, machteloosheid, zelfverwijt, schaamte en een negatief geloof over zichzelf. Dwangmatig eten is vaak moeilijk te veranderen. Eten is namelijk iets wat we iedere dag doen. We kunnen er nooit helemaal mee stoppen.

Vaak is het gevoel van onvrede aanleiding om te gaan eten of om helemaal niet te eten. Het eten dient dan als het ware als compensatie voor het vervelende gevoel. Het is goed om de koppeling die er bestaat tussen eten en het schuldgevoel los te maken. Door er niet over te oordelen maar er met zachtheid naar te kijken en er begrip voor te hebben. Welk gevoel zit achter schuldgevoel? De kunst is het denken en het eten/eetgedrag op één lijn te krijgen. Bewustwording en acceptatie spelen een fundamentele rol. Het leren vertrouwen in/op jezelf en dingen doen die goed voor je voelen zijn belangrijk. Je gevoel toelaten is erg belangrijk om een oplossing te vinden en om van je eetstoornis af te komen. Een eetstoornis lijkt een oplossing te zijn voor hooggevoeligheid. Door de hooggevoeligheid staan de poriën namelijk breed open. Een eetstoornis kan ervoor zorgen dat je de gevoelens buiten kunt houden. Dit is echter een destructieve schijnoplossing.

#### Auteurs

Petra Kersten en Annemieke Meijler zijn beiden werkzaam als natuurdietist / orthomoleculair therapeut in Nederland. Zie ook [www.orthomoleculairdietetisten.nl/](http://www.orthomoleculairdietetisten.nl/) en [www.natuurdietetisten.nl](http://www.natuurdietetisten.nl)

#### Referenties

1. Delnooz F. en Martinot P. Voeding en spiritualiteit. ISBN: 90 202 4367 5;
2. Sellin R. Leefboek hooggevoeligheid. ISBN: 978 90 8840 077 3;
3. Aaron EN. Het hoog sensitieve kind. ISBN:978 94 005 0257 4;
4. Veen van der G. Die andere gevoeligheid. Steenwijk LiHSK 2014;
5. Beuken van der M. Hooggevoeligheid als levenskunst. ISBN: 90 202 0164 6;
6. Geurtz J. De verslaving voorbij. ISBN: 978 90 263 1720 0;
7. Gottschal T. en de Waal Malefijt M. 't Went zo'n element. ISBN: 90 5179 245 X;
8. Morrison J.H. Het boek ayurveda, de weg naar gezondheid en vitaliteit. ISBN: 90 389 0401 0.