

# Eten tegen depressie

**workshop Galit Hahn d.d. 26 mei 2018**  
**tijdens publieksdag Depressie Vereniging:**  
**‘Leven met depressie: hoe doe je dat?’**

Ik ben blij deze workshop te mogen geven en hoop dat je er inspiratie van krijgt. Met gezond eten ben ik meer dan 20 jaar bezig. Mijn zoektocht naar gezonde voeding is begonnen door lichamelijke klachten. Daarna constateerde ik dat mijn nieuwe eetpatroon zowel op mijn lichaam als op mijn geest een enorm positieve invloed heeft. Bijvoorbeeld, ik ben minder angstig en voel mij veel stabiel. Zo heb ik zelf ervaren hoe belangrijk de verbinding is tussen voeding en welzijn.

Gezonde voeding is niet alles maar zonder  
gezonde voeding is er niets

Ik wil benadrukken dat voeding ontzettend belangrijk is maar dat voor het algeheel welzijn anderen factoren net zo belangrijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan bewegen, goede nachtrust en stress management. Een gezond eetpatroon ondersteunt al die processen maar ook eventueel therapie en behandelingen. Gezonde voeding is de basis voor alles!

## **Verbinding tussen voeding en depressie**

De volgende drie factoren vormen een sleutel in de verbinding tussen voeding en depressie:

1. een ontsteking;
2. een darm flora die niet in balans is;
3. een tekort aan voedingsstoffen.

### **1. Ontsteking**

Volgens de orthomoleculaire voedingsleer is depressie een door ontsteking veroorzaakte aandoening. Er bestaat een verband tussen hevige depressie en hersenontsteking. Een ontsteking is de natuurlijke reactie van het immuunsysteem op infectie of vreemde/ toxische stoffen. Het lichaam gebruikt ontstekingen vaak om zichzelf te beschermen.

Volgens de natuurvoedingsleer is alle voeding ontstekingsbevorderaar of ontstekingsremmer. Dus voeding nodigt de ziekte uit of heelt. Bijvoorbeeld: omega 6 is een ontstekingsbevorderaar en omega 3 is een ontstekingsremmer. We hebben beide in ons lichaam nodig met de optimale verhouding 1:1. Helaas eten we in het westerse eetpatroon 30:1 (voor de omega 6).

Omega 3 bron	Omega 6 bron
Vette vis (makreel, zalm, kabeljauw) , zeewier, lijnzaad, walnoten, hennep zaad, Chia zaad, winterpostelein, spinazie, boerenkool, avocado	Mais olie, zonnebloem olie, soja olie, noten, sesam zaadjes, zuivel, vlees, bewerkte voedsel, graan

## 2. De darmflora

Weet je dat we meer bacteriën in ons lichaam hebben dan cellen, in verhouding van 1:100? Dus we zijn eigenlijk een lopende kolonie. Er zijn de 'bad guys' en de 'good guys'. Pathogenen die ziekteverwekkers zijn en de nuttige bacteriën die ons helpen met vertering en ook enorme invloed hebben op de psyche. In het Engels zeggen we: "gut feeling". Ook belangrijk om te weten is dat er meer neuroreceptoren zijn rond de darm dan in de hersenen. Misschien is dit de oorsprong van deze uitdrukking. Als er is een disbalans in de darm flora is, produceren de pathogenen giftige stoffen (neurotoxinen) die een 'verkeerde' boodschap naar de hersenen dragen.

De meeste psychiatrische patiënten hebben spijsverteringsproblemen. Ze hebben ongezonde innerlijke ecosystemen met een overgroei van slechte bacteriën, gisten en schimmels; ze kunnen het voedsel niet goed verteren. Hierdoor ontstaat een groot aantal neurotoxinen die vanuit hun darmen door de beschadigde darmwand in de bloedstroom kunnen stromen waar de gifstoffen naar de hersenen worden gebracht.

Een bron van neurotoxines, bijvoorbeeld, is de vertering van bepaalde voedingsmiddelen, vooral bewerkte voedingsmiddelen zoals suiker, meel en melkproducten.

Enkele veel voorkomende boosdoeners die de darmflora beschadigen zijn onder andere:

- antibiotica
- de pil
- steroïden
- eetpatroon vol suiker en bewerkte voedsel
- ziekte
- stress

Verwijder voedsel dat moeilijk verteerbaar is en dat de darmflora beschadigt en vervang deze door voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen om de darmwand een kans te geven om te genezen en te herstellen.

## 3. Voedingstoffen tekort

Bij depressie is er een tekort aan:

- vitamines B-complex (B6, B11 en B12)
- mineralen: calcium, chroom, ijzer, koper lithium, magnesium en zink
- onverzadigde Omega 3
- aminozuren tryptofaan en glutamine

Deze leiden tot een tekort aan de neurotransmitter serotonine en het slaaphormoon melatonine.

Het westerse voedingspatroon, rijk aan bewerkte voeding zoals gefrituurde snacks, bewerkte vleesproducten, geraffineerde granen en suikers, verhoogt de kans op depressie maar liefst met 58%.



## Richtlijnen voor gezond eten

1. Eet alleen maar natuurlijke, volwaardige voeding, vers gemaakt van verse ingrediënten, geen bewerkte, industriële voeding. Koop voornamelijk de 'één ingrediënt producten' (bijvoorbeeld tomaat bevat alleen tomaat, etc.)
2. Probeer zoveel mogelijk lokale en seizoensgebonden voeding te eten.
3. Blijf bewust en 'luister naar je eigen lichaam', welke soort voeding voelt goed/ slecht, eet alleen als je honger hebt.
4. Varieer van alles
5. Eet niet te veel
6. Eet geen of heel weinig granen, glutenvrij of gluten-arm
7. 80% plantaardig 20% dierlijk
8. Eiwit bron 60% plantaardig 40% dierlijk



9. Bereid je voeding met liefde

## Mindful eten principes

Iedereen heeft een emotionele relatie met voedsel. Eten is een hele intieme activiteit. Wij nemen iets binnen uit de omgeving dat geen deel uit maakt van ons en verteren het, waardoor het deel wordt van ons lichaam en onze geest. Onze voeding brengt herinneringen, overtuigingen en sociale conditionering naar onze eettafel. Vaak eten we niet omdat ons lichaam trek heeft maar om emotionele en sociale redenen.

Leer naar je eigen lichaam te luisteren en van gezonde voeding te genieten. Daarnaast hoe belangrijk het is de tijd te nemen om te eten, zodat het voedsel goed verteerd kan worden.



SLOW DOWN! Vaak, eten wij te snel en dan er is geen tijd en ruimte om naar ons lichaam te luisteren, van het voedsel echt te genieten zodat het goed verteerd kan worden.

- Neem de tijd voor het eten!
- Eet bewust, niet voor de TV of achter de computer.
- Eet niet vanuit stress!
- Breng je aandacht naar het 'hier en nu'
- Laat je zintuigen het eten ervaren en geniet
- Wees alert op de informatie die je van het lichaam terug krijgt
- Denk minder, voel meer
- Eet met positieve gedachten en denk: dit eten is goed voor mij; het voedt mijn lichaam
- Probeer niet angstig of onrustig te zijn over eten
- Bereid je eten met liefde :-)



## Tips en weetjes (deels in het Engels)

### **Rauwe Cacao-de antidepressiva van de natuur**

Cacao werkt in je lichaam en stimuleert de serotonine secretie. Rauwe cacao is een power house van voeding stoffen.

### **Magnesium - the Brain's Health Food**

Most of us are severally deficient of this important mineral. Magnesium is the number one mineral deficiency in the west.

A magnesium deficiency has been linked to at least 50 serious symptoms, including depression, stress, anxiety, psychiatric disorders, premenstrual syndrome, nervousness, irritability, disorientation, apathy and confusion.

**Mineral Power House - The List Goes On...** Raw Cacao also contains calcium, iron, zinc, copper, potassium, chromium, and manganese

**B- Vitamins -Stress Relief** - B vitamins have long been well-known to combat stress and depression.

**Phenylethylamine (PEA) - The Love Chemical** - Dubbed the "love chemical", the presence of PEA in the brain seems to create feelings of attraction, excitement and euphoria.



**Anandamide - The Bliss Chemical** - Anandamide's name comes from the Sanskrit word "ananda", which means bliss. It is aptly named, since Anandamide is a chemical that is released in the brain when we are feeling great. It is the endorphin produced in our body after exercise.

### **MAOIs - Depression Relief!**

- Monoamine oxidase (MAO) is an agent naturally present in the human body that eats up and recycles neurotransmitters known to produce feelings of well-being, such as serotonin, dopamine, adrenalin, noradrenalin, etc.
- In some people, MAOs act too aggressively, eating up too many of these chemicals, and when levels get low, people get depressed, moody, and generally grumpy.
- Many anti-depressant drugs contain MAO Inhibitors (MAOIs) to slow the breakdown of serotonin, etc... and as a result, you have higher levels of "feel-good" chemicals, and you feel better.
- Chemicals present in raw cacao seem to behave like natural MAOIs, but without the side effects associated with some anti-depressant drugs.

### **Tryptophan - Relax and Enjoy Feeling Good**

- Tryptophan is an essential amino acid that works with vitamins B6 and B3 along with magnesium to produce serotonin, the most well-known "feel-good" chemical.
- Tryptophan also helps produce melatonin and dimethyltryptamine, both associated with sleep and relaxation.
- This may be why the stimulating properties of raw cacao don't produce the "jitters", and may be why raw chocolate in the evening typically won't cause insomnia.
- Tryptophan is volatile and can be damaged or destroyed when heated, so processed chocolate can be over-stimulating and won't help your body produce more serotonin.
- Raw chocolate keeps tryptophan intact, so you feel calm and happy.

### **Dopamine - Enjoy Life**

- Dopamine plays a biochemical role in the brain for feelings of motivation, desire and pleasure. It seems to have a role in sociability, and people who process higher levels of dopamine tend to have less social anxiety.
- Dopamine levels also influence processing of pain, where deficiencies have been linked with vague but painful conditions such as restless leg syndrome and fibromyalgia.
- Raw chocolate not only contains dopamine, but other chemicals which aid in the production of and inhibit the breakdown of dopamine in the brain, which means you may just one snack away from experiencing a more enjoyable life.

### **Serotonin - Feelin' Good**

- Serotonin is the quintessential and most famous feel-good chemical... it eases feelings of anger and aggression, boosts mood and enhances sexuality. It also regulates body temperature, appetite and metabolism.
- Besides being a great source of serotonin, raw cacao contains agents which act to make your body produce more of the neurotransmitter naturally, which keeps higher levels of serotonin in the bloodstream longer without being broken down.





## Over Galit Hahn / contact

Galit Hahn is een voedingsdeskundige en geeft consulten en coaching aan particulieren en kookworkshops aan groepen. Wil je meer weten en leren? Neem dan contact via mail: [info@galitskitchen.com](mailto:info@galitskitchen.com) of telefoon 0621843221. [www.galitskitchen.com](http://www.galitskitchen.com).

