

Hoofdstuk 1: Wat is stress?

Ik weet nog goed hoe het voelde.

Niet één moment, maar duizend kleine momenten die zich opstapelden tot ik op een ochtend wakker werd en dacht: "Ik ben moe van alles". Niet het soort moe dat verdwijnt na een nacht goed slapen. Het andere soort. Het soort dat er al zit voordat je je ogen opendoet.

Als je dit herkent, dan is dit boek voor jou.

Niet omdat ik je ga vertellen dat je het verkeerd hebt gedaan. Maar omdat ik je wil laten zien wat er in je lichaam gebeurt als het jarenlang harder werkt dan het eigenlijk kan. En waarom voeding daarin een grotere rol speelt dan de meeste mensen denken.

Maar we beginnen bij het begin: stress (en overprikkeling).

Stress is niet wat je denkt dat het is

Het woord wordt zo vaak gebruikt dat het zijn lading bijna heeft verloren. "Ik ben gestrest." "Het is een stressvolle periode." Alsof het een tijdelijke toestand is die vanzelf overgaat als de drukke periode voorbij is.

Maar voor veel mensen, en zeker voor mensen met een neurodivergent of sensitief zenuwstelsel, is stress geen tijdelijke toestand. Het is een ruis die altijd op de achtergrond aanwezig is. Zo gewoon geworden dat je hem bijna niet meer hoort. Totdat je lichaam begint te spreken.

Ik gebruik liever het woord *overprikkeling* dan stress. Omdat overprikkeling beschrijft wat er werkelijk gebeurt: je zenuwstelsel ontvangt meer prikkels dan het kan verwerken. Niet omdat er iets mis met je is. Maar omdat jouw zenuwstelsel gevoeliger is, sneller verwerkt en dieper gaat dan gemiddeld. Het vangt meer op en heeft meer tijd nodig om bij te komen.

Dat is geen zwakte. Dat is hoe jij gebouwd bent.

Maar het heeft wel gevolgen voor je lichaam als het jarenlang aanhoudt.

Wat er in je lichaam gebeurt

Stel je voor: je loopt door een winkelcentrum op een drukke zaterdagmiddag. Muziek, stemmen, geuren, licht. Voor de meeste mensen is dat gewoon een zaterdagmiddag. Voor jou is het een orkest zonder dirigent. Alles even luid, alles even aanwezig.

Je zenuwstelsel registreert dit als bedreiging. Niet omdat je in gevaar bent, maar omdat het systeem niet anders kan. Het doet wat het altijd doet bij gevaar: het schiet in actie.

Je hersenen sturen een noodsignaal naar de hypothalamus, een klein maar machtig gebied diep in je brein. Die activeert je sympathische zenuwstelsel en stuurt tegelijk een boodschap naar je bijnieren. Twee kleine kliertjes boven op je nieren die direct reageren: adrenaline en noradrenaline komen vrij. Je hartslag gaat omhoog. Je ademhaling versnelt. Glucose stroomt je bloedbaan in zodat je spieren direct energie hebben.

Je bent klaar om te vluchten of te vechten.

Alleen is er niets om voor te vluchten. Er is alleen maar een winkelcentrum.

En terwijl jij de kassa nadert en probeert te focussen op wat je ook alweer nodig had, legt je lichaam stiekem een groot deel van je spijsvertering stil. Dat is niet noodzakelijk als je moet overleven. Je darmen krijgen minder bloed, minder zenuwprikkels, minder aandacht. Ze wachten.

Prima voor een keertje. Problematisch als dit iedere dag gebeurt.

Het moment waarop het systeem omslaat

Na de adrenalinepiek komt cortisol. Dit stresshormoon, gemaakt uit cholesterol, zorgt ervoor dat je lichaam ook op langere termijn kan blijven functioneren onder druk. Het remt ontstekingen, reguleert je bloedsuiker en houdt je alert.

Cortisol is niet je vijand. Het is je reddingsboei.

Maar een reddingsboei is bedoeld voor noodgevallen, niet als dagelijks vervoermiddel.

Als je zenuwstelsel chronisch overprikkeld is, maakt je lichaam dag na dag cortisol aan. Je bijnieren draaien overuren. En op een gegeven moment, na maanden of soms jaren, gaan ze minder produceren. Niet omdat ze het niet willen, maar omdat ze het niet meer kunnen.

Dan begint het dominosteentje te vallen.

Minder cortisol betekent dat ontstekingen minder worden geremd. Je immuunsysteem, dat voor 70 tot 80 procent in je darmen zit, raakt overbelast. Je darmflora verandert. De gunstige bacteriën die normaal serotonine helpen aanmaken nemen af. Serotonine is je gelukshormoon, maar ook een essentiële regulator van ontstekingen in je darmen.

Minder serotonine. Meer ontstekingen. Een darmsysteem dat niet meer optimaal functioneert.

En intussen zit jij je af te vragen waarom je zo moe bent.

Wat als je ook ADHD of autisme hebt?

Dan is dit verhaal nog vertrouwder dan je misschien dacht.

Niet omdat ADHD of autisme door stress wordt veroorzaakt. Dat is niet zo. Je bent ermee geboren. Het zit in hoe je brein is bedraad, in hoe je zenuwstelsel informatie verwerkt, in hoe je de wereld ervaart.

Maar er is wel een directe wisselwerking tussen neurodivergentie en de stresscyclus die ik zojuist beschreef. En die wisselwerking maakt alles zwaarder.

Een ADHD-brein heeft van nature al een lagere dopamine-aanmaak. Dopamine is de neurotransmitter die zorgt voor motivatie, focus en het gevoel van beloning. Chronische stress en overprikkeling drukken de dopamineproductie verder naar beneden. Het gevolg: je concentratieproblemen worden erger, je impulsiviteit neemt toe, taken die je normaal al lastig vindt worden bijna onmogelijk.

Bij autisme speelt iets vergelijkbaars. Een autistisch zenuwstelsel verwerkt sensorische prikkels intensiever en heeft meer tijd nodig om te reguleren na blootstelling. Chronische overprikkeling put het regulatievermogen uit. De grens tussen draaglijk en ondraaglijk wordt dunner. Meltdowns, shutdowns, sociale uitputting — dat zijn geen karaktertrekken. Dat zijn signalen van een zenuwstelsel dat al te lang op te hoog toerental heeft gedraaid.

En dan is er nog histamine. Bij veel mensen met ADHD en autisme is de histamineafbraak verminderd. Histamine is een stof die vrijkomt bij allergische reacties maar ook een rol speelt als neurotransmitter. Te veel histamine in het systeem versterkt angst, prikkelbaarheid en slaapproblemen. Voeding speelt hier een directe rol in — en dat komt uitgebreid aan bod in hoofdstuk 4.

De HPA-as, de samenwerking tussen je hersenen en je bijnieren die ik eerder beschreef, functioneert bij veel neurodivergente mensen anders dan gemiddeld.

Je stressrespons wordt sneller geactiveerd en kalmeert langzamer. Je bent sneller in de rode zone en hebt meer tijd nodig om eruit te komen. Hoofdstuk 5 gaat dieper in op hoe je je bijnieren kunt ondersteunen zodat die cyclus minder heftig wordt.

Dit is geen excuus. Het is een verklaring.

En een verklaring is het begin van een oplossing.

Jouw lichaam spreekt

Dit is geen verhaal over zwakte. Dit is biologie.

Voor mensen met een neurodivergent of sensitief zenuwstelsel begint dit proces vaak vroeger en gaat het dieper. Niet omdat je zwakker bent, maar omdat je systeem meer opvangt, meer verwerkt en harder werkt zonder dat de buitenwereld dat ziet.

Je zag er prima uit. Je functioneerde. Je deed wat er van je werd verwacht.

Van buiten.

Van binnen draaide je op reserve-energie.

Dit boek gaat over wat je kunt doen om die reserves weer aan te vullen. Niet met wilskracht, niet met meer discipline, maar met voeding in de brede zin van het woord. Wat je in je mond stopt, maar ook wat je in je hoofd en je hart stopt.

Hoe weet je dat je lichaam al een tijdje overuren draait?

Je arts zegt dat er niets mis is. De bloedwaarden zijn 'normaal.' Maar jij voelt je niet goed.

Je bent moe op een manier die niet weggaat na een vakantie. Je spijsvertering doet raar: soms opgeblazen, soms diarree, soms constipatie, soms alles tegelijk. Je hoofd zit vol maar je kunt je nergens op concentreren. Je slaapt maar wordt niet uitgerust wakker. Kleine dingen kosten grote moeite.

Dit zijn geen losse klachten. Dit is een patroon. En het heeft een oorzaak.

Als je zenuwstelsel langdurig overprikkeld is geweest, laat je lichaam dat zien. Niet altijd op dezelfde manier, want genetische aanleg, omgeving en geschiedenis spelen allemaal mee, maar er zijn klachten die opvallend vaak samen voorkomen.

Spijsverteringsproblemen, van een opgeblazen buik tot prikkelbare darm, van brandend maagzuur tot krampen die komen en gaan zonder duidelijke aanleiding. Stoelgangproblemen waarbij diarree en constipatie elkaar afwisselen alsof je lichaam niet kan kiezen. Allergieën en overgevoeligheden voor dingen die vroeger geen probleem waren. Vermoeidheid die niet weggaat, ook niet na slapen of een weekend rust. Stemningswisselingen en een onderhuids gevoel van onrust dat moeilijk te benoemen is. Gewichtsproblemen die niet reageren op wat je eet. Hoofdpijn, gewrichtspijn, huidklachten of infecties die maar terugkomen.

Herken je er een paar? Meerdere misschien? Dan is dit boek precies op tijd.

Niet omdat je ziek bent. Maar omdat je lichaam al een tijdje probeert iets te zeggen, en dit is de handleiding om het te begrijpen.

Eén ding voordat we verder gaan

Ik ben geen arts en geen psycholoog. Wat ik je in dit boek aanreik is geen medische behandeling en vervangt geen professionele hulp als die nodig is.

Wat ik je wél aanreik is de kennis die ik heb opgedaan als gezondheidstherapeut, voedings- en levenswijzeconsulent en als iemand die dit zelf heeft doorgemaakt. Die lijst hierboven? Ik had er ooit zelf een groot deel van afgevinkt.

Dat maakt mij niet tot expert op jouw lichaam. Maar het maakt mij wel tot iemand die begrijpt hoe het voelt als je lichaam zegt: "Stop", en de wereld zegt: "Ga door".

Dit boek is mijn antwoord op die kloof.

Dit was een fragment uit hoofdstuk 1 van 'Voeding voor je overprikkelde brein.'