

Beweeg en voed het brein goed!

Voeding heeft een belangrijke invloed op onze lichamelijke maar ook geestelijke gezondheid. Niet voor niets bestaat de kreet een gezonde geest in een gezond lichaam. Angst, depressie en dementie zijn al een tijd in verband gebracht met ongezonde voeding. Een recent onderzoek laat zelfs zien dat de hersenen van ongezonde eters (waarbij veel chips, frisdranken en bewerkt vlees werd gegeten), kleiner zijn dan gezonde eters (waarbij de voeding voedzamer was in de vorm van groenten, fruit en vis). In het specifiek betrof het de hippocampus, dit gedeelte speelt een belangrijke rol bij leren en het geheugen. Niemand wil dommer worden dus daarom doen we er goed

aan om ons brein goed te voeden en voornamelijk voeding tot ons te nemen dat verser, onbewerkt, onverpakt is en last but not least....veel minder suiker bevat.

Suiker is een risicofactor bij het ontwikkelen van depressieve gevoelens. Suiker speelt namelijk een rol bij de afgifte van bijvoorbeeld serotonine, een blijmakende neurotransmitter. Als we deze voortdurend activeren en daardoor zullen uitputten kan dit uiteindelijk voor negatieve gevoelens en zelfs voor een depressie zorgen.

Naast gezonde voeding stimuleren we ook onze hersenfuncties door sporten en bewegen. Regelmatig sporten maakt ons niet direct Einstein maar



het zorgt er wel voor dat ons geheugen beter wordt. Om onze cognitieve vaardigheden te blijven prikkelen hebben we er belang bij om regelmatig intensief te bewegen. Dit zou neerkomen op minstens

een half uur bewegen per dag waarbij we de hartactie laten verbeteren, slechts 40% van de mensen lukt dit.

Ook stress waar menig mens mee kampt kunnen we hiermee reduceren. Deze boos-

doener verzorgt namelijk ook een verkramping van ons brein. Regelmatig sporten zou dit proces kunnen omkeren en zorgt voor een afname van onze cortisolproductie (het stresshormoon).

Sporten activeert de doorbloeding in de frontale kwab, dit maakt ons dus scherper, geeft ons minder stress en stimuleert onze motivatie. Deze laatste functie is ook te vinden in dit hersengebied. Motivatie om te sporten ontbreekt vaak, dus nog een mooie reden om ons brein te laten bewegen!

Damaris Kramer,
Food & Health Coach bij Intension Health Club Scheveningen