



Natuurdiëtist Judith Rolf en haar aanpak van burn-out

‘Een **EHBO-zakje noten** is altijd handig’

Een burn-out heeft zowel een psychische als een fysieke component. Daarom is het belangrijk ook fysiek onderzoek te laten doen, stelt natuurdiëtist Judith Rolf uit Warmond. Hierbij kun je denken aan een neuro-endocriene laboratoriumtest, aan voedingsonderzoek en een ontlastingstest. Toch begint haar aanpak altijd met ... gerichte voedingsadviezen. En die kan ze al geven voordat de laboratoriumuitslagen binnen zijn. ‘Over het algemeen begin ik met het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Sommige cliënten merken al na een week verschil.’

Mensen met een burn-out geven aan dat de ‘accu’ leeg is. Dus is het zaak die weer op te laden, liefst op een verantwoorde manier. Laboratoriumtesten kunnen helpen om hierbij goede keuzes te maken, is de ervaring van Judith Rolf. ‘Ik wil bijvoorbeeld weten hoe het met hun cortisolniveau gesteld is of met hun DHEA. Ik wil ook weten of ze voedingstekorten hebben. Ik ben altijd heel nieuwsgierig naar de B-vitamines. Niet alleen naar B6 en B12, maar ook naar B1, B2, B3 en foliumzuur. Daarnaast test ik graag ijzer en hun homocysteïne, als het enigszins kan. Mensen zijn vaak moe. Een tekort aan B-vitamines en/of een slechte methylering kan van invloed zijn op de vermoeidheid. Maar als iemand aangeeft helemaal uitgeput te zijn, kan ik ook zonder een test al goed aan de slag. Ik kijk altijd eerst naar de klachten, naar wat iemand eet en drinkt op een dag en het medisch verleden.

‘Over het algemeen begin ik met het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel.’

Over het algemeen begin ik met het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Bij een burn-out zijn de hormonen uit balans en gaat de bloedsuikerspiegel schommelen: die gaat van hoog naar laag. Wanneer de cliënt die weer stabiel krijgt met de tips over hoe ze hun voeding kunnen veranderen, gaan ze vaak al iets meer energie ervaren. Zodat ze zich wat beter kunnen con-

centreren, minder somber zijn of minder vermoeid. Het leuke van de bloedsuikerspiegel is, dat je die zowel op een gezonde als ongezonde manier stabiel kunt krijgen. Nu doe ik dat natuurlijk het liefste gezond, maar je kan het ook met minder gezonde voedingsmiddelen doen. Hierdoor is het voor veel mensen goed haalbaar. En het is iets dat snel resultaat kan geven. Sommige cliënten merken al na een week verschil.’

De gezonde aanpak begint met de juiste hoeveelheid eetmomenten op een dag. ‘Dit betekent drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes, zo veel mogelijk op vaste tijdstippen. En bij al die eetmomenten raad ik aan een juiste combinatie te maken van koolhydraten, eiwitten en een klein beetje van het juiste vet. Als mensen graag brood eten, dan adviseer ik in ieder geval de volkoren variant, met een beetje roomboter erop en altijd hartig belegd. Dat kan bijvoorbeeld avocado zijn, een eitje, hummus, notenpasta of kipfilet. De nadruk komt minder op het brood te liggen, maar meer op alles wat er bovenop komt. Die boterham mag echt een taartje worden: er mag best kipfilet op zitten én avocado én een eitje. De boterham geeft een suikerpiek en het eiwitrijke vettere beleg stabiliseert die piek. Die balans probeer je elke keer als je iets eet te realiseren. Ook als je bijvoorbeeld een banaan neemt, op zich een hartstikke gezonde vrucht. Maar als je daarbij een handjevol rauwe noten eet, maakt dat de piek van de banaan stabiel, zodat je een langdurige afgifte hebt van de energie.’

Bij de minder gezonde manier speelt het ‘EHBO-zakje’ noten een belangrijke rol. ‘Als je burn-out bent, is het handig om dat >



altijd in je tas te hebben. Kies dan wel de ongezoeten en ongebrande versie. Op het moment dat een taartje voorbijkomt dat je niet kan laten schieten, neem je daarna nog dat handje noten. Hierdoor maak je de afgifte stabiel en beperk je de schade. Mensen die burn-out zijn, hunkeren vaak naar zoetheid. Dat hoort helemaal bij het natuurlijke proces: het kost veel energie om burn-out te zijn. Het is daardoor heel lastig om zoetigheden en snacks af te slaan.'

'De ervaring leert dat biologisch gebonden magnesium, B-vitamines met zowel de gewone B-vitamines als hun actieve co-enzymvormen, vitamine D3 en zuivere omega 3-vetzuren een soort standaardpakket vormen dat mensen goed kunnen gebruiken.'

Er is maar één moment op een dag waarop ze iets anders adviseert dan het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. 'Als mensen slecht kunnen inslapen, adviseer ik om voor het slapengaan iets tryptofaanrijks te eten. Daarmee help je hen op een heel subtiele manier om wat extra melatonine aan te maken. Het kan een tropische vrucht zijn: een banaan, mango of een stuk kokos. Maar het kan ook iets zijn met haverhout of

een roggecracker, want granen zijn ook rijk aan tryptofaan. Ik adviseer bijvoorbeeld een roggecracker te besmeren met roomboter. Daar gaat dan juist iets zoets op, zoals kersenjam, liefst van 100 procent fruit. Het zoet zorgt er dan voor dat het tryptofaan uit die roggecracker eerder aankomt in de hersenen en omgezet wordt in melatonine. Ik krijg daar vaak leuke reacties op terug, op dat tryptofaanhapje. Mensen zeggen bijvoorbeeld na jaren: 'Ik doe dat nog steeds'. Het lijkt op de melk met honing uit grootmoederstijd, maar ik ben over het algemeen niet zo'n koemelkfan omdat het zwaar te verteren is voor veel mensen en een verkoelende werking heeft. Verkoelende voeding kan bij overmatig gebruik in de verkeerde seizoenen de accu verder doen leeglopen.'

Ingrijpen op de bloedsuikerspiegel geeft doorgaans al snel enig resultaat. 'Dat motiveert mensen om verder te gaan met andere adviezen. Maar het lastige met voedingsadviezen is dat veel juist niet snel gaat. Die burn-out is niet zomaar gekomen en gaat ook niet zomaar weg als je gezond gaat eten. Bij een burn-out kunnen bovendien veel verschillende oorzaken een rol spelen. Het kan zijn dat iemand veel te hard gewerkt heeft en dat het daar fout is gegaan. Maar het kan ook een lichamelijke oorzaak hebben. Dat er daadwerkelijk een tekort van iets is of dat iemands hormonen uit balans zijn. Misschien werkt bijvoorbeeld de schildklier niet meer goed. Vaak is het een combinatie van processen waarbij lastig te achterhalen is wat er eigenlijk eerst was. Het kip-ei verhaal. Sommige voorbeelden spreken erg aan. Zo blijken sommige mensen een exorfinenbelasting te hebben. Die kunnen bijvoorbeeld niet tegen gluten, caseïne, >

soja en spinazie. Wanneer ze dat niet meer eten, verdwijnen hun burn-outklachten. Zo'n voorbeeld vinden mensen interessant om te horen, maar vaak speelt er veel meer.'

Daarom zijn ook ontlastingstesten het overwegen waard. 'Hormonen zitten niet alleen in je bovenkamer, maar ook in het darmgebied. Bij een burn-out is de darm vaak niet op orde, want door de stresshormonen kunnen mensen hun eten minder goed verteren. Ze krijgen bijvoorbeeld meer gasvorming, een borrelbuik of andere verteringsproblemen. Met een ontlastingstest kun je kijken of de grasmat nog 'groen' is, of dat er kale plekken in zitten. Heeft iemand last van ontstekingen? Kan iemand vetten, eiwitten en koolhydraten goed verteren en opnemen? Zijn er goede/slechte bacteriën aanwezig? Hoe is het met de weerstand en immuniteit van de slijmvliezen gesteld?'

Wanneer de uitslagen van de laboratoriumbepalingen binnen zijn, kan het 'finetunen' beginnen. 'Bij het adviseren van voedingssupplementen zijn vooral de hogere doseringen afhankelijk van bepalingen. Een lagere dosering van vitamines en mineralen kan ook worden gegeven zonder bepaling. De ervaring leert dat biologisch gebonden magnesium, B-vitamines met zowel de gewone B-vitamines als hun actieve co-enzymvormen, vitamine D3 en zuivere omega 3-vetzuren een soort standaardpakket vormen dat mensen goed kunnen gebruiken. Daarnaast geef ik altijd aanvullende voedingstips. Ik ben bijvoorbeeld geen voorstander van een vegetarisch of veganistisch dieet als iemand burn-out is, omdat vlees veel energie kan geven vanwege de vele B-vitamines. Ook bouillon van kip, lam, rund, vis of wild kan de accu versterken. Dat komt vooral door de vitamines, mineralen en eiwitten zoals gelatine. Trek het liefst een biologische bouillon van kip, lam, rund, vis of wild. En laat het heel lang trekken, om zo veel mogelijk stoffen eruit te krijgen. Zorg ook extra goed voor de lever door elke dag bittere groenten en fruit te eten, zoals grapefruit, witlof, kool, andijvie en artisjok.'

'Mensen raken bore-out doordat ze helemaal geen doel hebben in hun leven...'

Supplementen die ook nogal eens worden geadviseerd bij burn-out zijn de 'adaptogenen' Ashwaganda en Rhodiola. 'Een adaptogeen oefent invloed uit op de Hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as) en het sympatho-adrenale systeem', meldt Judith Rolf hierover op de website www.natuurdiëtisten.nl. Vooral over Ashwaganda is ze goed te spreken. 'Ashwaganda kan cortisolwaardes die uit balans zijn, reguleren. Het geeft mensen ook wat meer ontspanning en rust.'

Over Rhodiola is ze wat kritischer. 'Het geeft mensen wat meer energie, die ze echter op een verkeerde manier kunnen inzetten. Vergelijk het met een koffie of een energiedrankje: het kan even heel prettig zijn om meer energie te ervaren, maar hun accu is al leeg en dan gaan ze extra gas geven. Dat is wat



Rhodiola doet. Terwijl je liever wilt dat de handrem er wat op gaat en mensen rust pakken. Ik kijk daarbij ook naar de constitutie: welk ayurvedisch type is iemand? Veel mensen die burn-out zijn, komen uit in het vata-type, dus het wat gevoeliger type. Het kan ook zijn dat je van je constitutie eerder een pitta of een kapha was, maar steeds meer vata bent geworden door je burn-out. En wanneer mensen heel erg in die vata-constitutie zitten, is Ashwaganda een beter supplement om voor te schrijven dan Rhodiola.'

Veel mensen brengen een burn-out in verband met hun werk. Maar dat hoeft helemaal niet de oorzaak te zijn, waarschuwt Judith Rolf. 'Een burn-out kan ook alles met privé of de gezondheidsstatus te maken hebben. En iemand kan ook een zogenaamde 'bore-out' hebben. Mensen raken bore-out doordat ze helemaal geen doel hebben in hun leven: ze hebben werk dat ze niet leuk vinden, hebben een relatie waar ze niks aan vinden, zijn niet blij met hun kinderen. Als je geen dingen doet waar je gelukkig van wordt, of als je heel saai werk doet, dan kun je daar ongelooflijk verveeld van raken. Dat kan echt ziekmakend zijn. De term bore-out mist nog bekendheid. Terwijl veel mensen denken dat ze burn-out zijn, en ook die diagnose hebben gekregen, maar in feite bore-out zijn.'

Een bore-out vereist een andere aanpak dan een burn-out. 'Iemand met een bore-out wordt alleen maar zieker als de huisarts zegt: 'Goh, neem eens wat rust. Ga thuis eens even op de bank zitten'. Zeg maar: iemand krijgt piekerverlof. Mensen met een bore-out worden daar alleen maar slechter van. Ook bij een bore-out hebben ze zichzelf helemaal uitgeput. Maar aan een bore-out heb ik als diëtist iets minder werk. Die mensen hebben vooral een doel nodig waarmee ze aan de slag gaan. Ik stuur ze door naar MindTuning, voor coaching of een workshop. De focus ligt daar op opnieuw leren kijken, wat zowel bij een burn-out als bore-out verhelderend is. Veel mensen zijn heel erg op zichzelf gericht, kijken heel erg naar binnen toe. Dat hebben ze meestal niet door. Dus leren ze daar weer opnieuw naar buiten te kijken, de hele wereld te gaan zien en doelen te ontdekken.'

Meer informatie: www.peervoeding.nl