

Suppletierichtlijn Chronische Stress

Bij chronische stress is stress onderdeel van leven waarbij op alledaagse situaties wordt gereageerd alsof het een zaak van leven en dood is. Chronische stress heeft zowel mentale als lichamelijke gevolgen zoals vermoeidheid, concentratiestoornissen, geheugenproblemen, prikkelbaarheid, slaapproblemen en hoofdpijn. Te veel en langdurige stress kan leiden tot uitputting van de bijnier (burnout), het orgaan dat de stressrespons regelt. Suppletie is gericht op het verbeteren van de stressrespons en verminderen van symptomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Rozenwortel (Rhodiola rosea)-extract Adaptogeen Verbeterd gemoedstoestand Vermindert vermoeidheid	3 x daags 100-300 mg	● ●
Zink Vermindert stress Ondersteunt de bijnier en het immuunsysteem	10-15 mg	● ●
Amerikaanse ginseng (Panax quinquefolium)-extract Adaptogeen Vermindert stress en stress-gerelateerde vermoeidheid Stimuleert hormoonproductie bijnier	200-600 mg	● ◐
Ashwagandha (Withania somnifera)-extract Adaptogeen Verbeterd prestaties onder stress Vermindert angst	300-500 mg	● ◐
Vitamine B5 Ondersteunt de bijnier Essentieel voor de energieproductie Verhoogt hormoonproductie van de bijnier	100-250 mg	● ◐
Magnesium Ondersteunt de bijnier en de energieproductie Vermindert vermoeidheid	200-250 mg	● ◐
Bijnierconcentraat Ondersteunt de bijnier	150 mg	●

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Chronisch Vermoeidheidssyndroom
- Energietekort
- Depressiviteit

Aandachtspunten

- Een tekort aan vitamine A zorgt voor een minder efficiënte stress-respons.
- Stress verhoogt de behoefte aan magnesium, en een tekort verergert angsten en ontregeling van de HPA-as.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Edwards D et al. Therapeutic effects and safety of Rhodiola rosea extract WS® 1375 in subjects with life-stress symptoms--results of an open-label study. *Phytother Res.* 2012 Aug;26(8):1220-5.
- Olsson EM et al. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med.* 2009 Feb;75(2):105-12.
- Panossian A et al. Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. *Phytomedicine.* 2010 Jun;17(7):481-93.
- Marcellini F et al. Zinc in elderly people: effects of zinc supplementation on psychological dimensions in dependence of IL-6 -174 polymorphism: a Zincage study. *Rejuvenation Res.* 2008 Apr;11(2):479-83.
- Daigle Leblanc D et al. Perceived stress and its influence on the eating behaviours of students at the University of Moncton, Moncton Campus. *Can J Diet Pract Res.* 2008 Fall;69(3):133-40.
- Choi JY et al. Red ginseng supplementation more effectively alleviates psychological than physical fatigue. *J Ginseng Res.* 2011 Sep;35(3):331-8.
- Cooley K et al. Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial ISRCTN78958974. *PLoS One.* 2009 Aug 31;4(8):e6628.
- Jaroenporn S et al. Effects of pantothenic acid supplementation on adrenal steroid secretion from male rats. *Biol Pharm Bull.* 2008 Jun;31(6):1205-8.
- Sartori SB et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment. *Neuropharmacology.* 2012 Jan;62(1):304-12.