

# Suppletierichtlijn **Chronische Stress**

Bij chronische stress is stress onderdeel van het 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 (burn-out), het orgaan dat de stressrespons regelt. Suppletie is gericht op het verbeteren van de stressrespons en verminderen van symptomen.

<b>Nutriënten</b>	<b>Richtlijn voor dagdosering</b>	<b>Bewijskracht</b>
<b>Magnesium</b> Ondersteunt de bijnier en de energieproductie Ondersteunt het energieniveau Draagt bij aan geestelijke veerkracht	200-250 mg	● ● ●
<b>Rozenwortel (Rhodiola rosea)-extract</b> Adaptogeen Verbeterd de gemoedstoestand Vermindert vermoeidheid	100-200 mg gestandaardiseerd extract (3 % rosavines en 0.8-1 procent salidrosides)	● ●
<b>Citroenmelisse (Melissa officinalis)</b> Ontspannend en rustgevend	80-240 mg extract	● ●
<b>Ashwagandha (Withania somnifera)-extract</b> Adaptogeen Verbeterd prestaties onder stress Vermindert angst	100-1000 mg	● ●
<b>Lactium (Alfa-s1 caseïne hydrolysaat/ACH)</b> Kalmerend op het centrale zenuwstelsel Verhoogt GABA-activiteit	150 mg	● ●
<b>L-Theanine</b> Bevordert de mentale alertheid, het concentratievermogen en de slaapkwaliteit Heeft kalmerende en stress-reducerende eigenschappen	200-400 mg	● ●
<b>Probiotica</b> Positief effect op stress-symptomen door beïnvloeding van de darmmicrobiota	Minimaal 1x10 <sup>9</sup> cfu*	● ◐

\* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden (kve).

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Vermoeidheid
- Depressiviteit

### Aandachtspunten

- Een tekort aan vitamine A zorgt voor een minder efficiënte stress-respons
- Een optimale status van biotine, foliumzuur, vitamine B1, B3, B5, B6, B12 en C draagt bij aan geestelijke veerkracht
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties

### Belangrijkste referenties

- Anghelescu, I. G., Edwards, D., Seifritz, E., et al. Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 2018, 22.4: 242-252.
- Yang, B., Wei, J., Ju, P., et al. Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms: a systematic review. *General psychiatry*, 2019, 32.2.
- Ulbricht C, Brendler T, Gruenwald J, et al. Lemon balm (*Melissa officinalis* L.): an evidence-based systematic review by the Natural Standard Research Collaboration. *J Herb Pharmacother*. 2005;5(4):71-114.
- Sakamoto, F. L., Ribeiro, R. M. P., Bueno, A. A., et al. Psychotropic effects of L-theanine and its clinical properties: From the management of anxiety and stress to a potential use in schizophrenia. *Pharmacological research*, 2019, 147: 104395.
- Kim, J. H., Desor, D., Kim, Y. T., et al. Efficacy of  $\beta$  s1-casein hydrolysate on stress-related symptoms in women. *European journal of clinical nutrition*, 2007, 61.4: 536-541.
- Boyle, N. B., Lawton, C., & Dye, L. The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress—a systematic review. *Nutrients*, 2017, 9.5: 429.
- Mukherjee, P. K., Banerjee, S., Biswas, S., et al. *Withania somnifera* (L.) Dunal-Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. *Journal of Ethnopharmacology*, 2020, 113157.