



Läs mer om kost, diet och motion

Din kost kan öka din sårbarhet för stress. En del livsmedel innehåller ämnen som är mycket potenta stressutlösare i det att de direkt stimulerar en stressreaktion i kroppen. När man äter denna typ av födoämnen, som kallas ”sympati komimetiska” agenter därför att de stimulerar det sympatiska nervsystemet, reagerar kroppen som om den upplevt en signifikant stressor i sin omgivning.

Kost

Koffein

Den mest potenta substansen som direkt retar det sympatiska nervsystemet är koffein. Vid intag av koffein förändras hjärtslagen, blodtrycket stiger och kroppen får ett ökat behov av syre. Dessutom stimulerar koffeinet direkt hjärtmuskelvävnaden och det centrala nervsystemet. *Huvudvärk, diarré, ångest, hjärtarytmier, nervositet, irritabilitet och sömnlöshet* kan vara ett resultat av höga halter av koffein. En högre halt än 250 mg koffein per dag kan orsaka negativa effekter hos den person som lider av stressproblematik.

socker

Socker utgör en huvudingrediens i den västerländska matkulturen. Sockerkonsumtionen ligger i delad topp med kött vad gäller vår konsumtion. Idag vet man att det finns ett samband mellan sockret och utvecklandet av bland annat diabetes och hjärtsjukdom.

För att kroppen skall kunna metabolisera sockret krävs det B-komplexvitamin. Vid en alltför hög sockerkonsumtion reduceras den naturliga och nödvändiga halten av B-komplexvitamin. Vårt nervsystem och vårt endokrina system drabbas hårdast vid för låga halter av B-komplexvitamin och dessa system är naturligtvis viktiga i våra stressreaktioner. Men problemen med för hög sockerkonsumtion slutar inte med detta. Socker är nämligen vitalt knutet till ökad sårbarhet för stress genom en process som kallas hypoglykemi.

Hypoglykemi uppstår när våra glukosvärden (lågt blodsocker) blir för låga. Detta tillstånd karaktäriseras av en rad symptom, men speciellt framträdande är *ökad oro eller ångest, huvudvärk, yrsel, skakningar och ökad hjärtaktivitet*. Hypoglykemi kan uppstå som en effekt av att vi hoppar över måltider eller genom ett överdrivet intag av socker. När hypoglykemi uppstår blir vi mycket sårbara för stress genom att annars normala stressorer uppfattas som extremt hotfulla eller utmanande. En person som drabbats av hypoglykemi blir mycket irritabel och otålig och har en signifikant sänkt tolerans för stress. Hungriga personer är också notoriskt irritabla. Det finns två typer av hypoglykemi.

Den första typen är så kallad "funktionell hypoglykemi" och orsakas oftast av att vi slarvar med våra måltider. Den kan förvärras av att man ökar intaget av socker genom exempelvis chips och liknande föda.

Den andra typen av hypoglykemi kallas för "reaktiv hypoglykemi" och uppstår som ett resultat av man konsumerar allt för mycket socker under en kort tid. Det kan förefalla paradoxalt att ett stort sockerintag kan orsaka lågt blodsocker, men det är faktiskt vad som inträffar.

Vår kropp reagerar på höga halter av socker i blodet och utsöndrar då insulin från bukspottskörteln. Insulinet signalerar till kroppens vävnad att tillåta sockret att få fri ingång i all kroppens vävnad. Blodsockret reserveras då inte för det centrala nervsystemet som är starkt beroende av sockret för att fungera tillfredställande. Så fort som sockret får fritt tillträde till kroppens vävnad, så sjunker automatiskt sockerhalterna i blodet dramatiskt och ett hypoglykemiskt tillstånd uppstår.

Salt

Salt fyller en viktig roll i kroppens vattenbalans och regleringen av den. För mycket salt kan dock vara mycket skadligt för vår hälsa. När kroppen får för höga halter av salt tenderar kroppen att samla på sig vätska, vilket i sin tur kan leda till högt blodtryck. Högt blodtryck kan i sin tur leda till en ökad risk för stroke och hjärtinfarkt. Dessutom kan ett överdrivet saltintag leda till att stora mängder vätska i kroppen orsaka ett ökat tryck i det centrala nervsystemet (hjärnan och ryggmärgen). Detta kan leda till en ökad

emotionell spänning med bland annat ökad irritabilitet. Ett ökat saltintag kan alltså potentiellt öka vår inre stressnivå.

Vitaminer

Under perioder av hög stress är det av vikt att vi har höga halter av vitaminer som C och B-komplex (tiamin B1, riboflavin (B2) niacin, pantotensyra (B5), pyridoxin (B6) och kolin). Dessa vitaminer är viktiga för att vårt nervsystem och vårt endokrina system skall fungera tillfredställande. Normala nivåer av dessa vitaminer krävs för att våra kroppsliga stressresponser skall fungera adekvat.

Under tider av långvarig kronisk stress sker vanligtvis en sänkning av dessa vitala vitaminer och resultatet kan alltså bli att vi får en sänkt förmåga att reagera adekvat i stressreaktioner. Låga nivåer av B1-, B5- och B6- vitaminer kan orsaka kraftiga emotionella reaktioner i form av intensifierad ångest, depression och insomni (sömlöshet).

Sänkta nivåer av B2- vitamin och niacin kan orsaka mag- och tarmkanalsirritation och en generell svaghet i musklerna. Dessa tecken på fysisk stress är inte ovanliga bland personer med kroniskt stresstillstånd. Sänkta nivåer av dessa vitala vitaminer leder alltså till en ökad sårbarhet för stress. Man kan naturligtvis tillföra kroppen koncentrerat vitamintillskott, men dessa får aldrig ersätta en väl balanserad och väl skött kosthållning.

Alkohol

Det är väl känt att alkohol ökar sårbarheten för stress. Alkohol är en giftig substans som förbränns i levern. Denna process använder sig av B- och C-vitamin. Dessa vitaminer är väsentliga för vår kropps produktion av protein, vilka i sin tur utgör viktiga byggstenar för våra antikroppar och vita blodkroppar. Dessa i sin tur ingår som viktiga faktorer i vår kropps försvarssystem. En reduktion av B- och C-vitamin gör omedelbart kroppen sårbar för stress och sjukdomar.

Till en början påverkas man av alkoholens positiva drogeffekt men i takt med att alkoholen förbränns i kroppen och alkoholkoncentrationen i blodet blir mindre drabbas man mer eller mindre av de negativa effekterna. Den största delen av alkoholen förbränns alltså i levern och vid alkoholkonsumtionen ökar ämnet *acetaldehyd* markant i levern för att sedan spridas vidare ut i kroppen. Ökningen av *acetaldehyd* gör att blodkärlen vidgas och man rodnar, får snabb puls, hjärklappning och illamående. Alkoholen påverkar våra hjärnceller och dess insläpp av kalcium, vilket leder till att hjärncellerna blir överstimulerade och detta i sin tur kan leda till ökad puls, skakningar med mera. Minnet försämras också av alkoholen. Redan ett par glas vin ger försämrat minne.

Alkoholen gör också att vi kissar mer. Detta leder till förlust av vatten. Med urinen förloras även salterna natrium, kalium och magnesium samt B-vitamin. Balansorganen påverkas och ko-ordinationens svårigheter samt synrubbingar som till exempel dubbelseende uppstår. Överkonsumtion av alkohol leder också till att stresshormonerna ökar, vilket i sig bidrar till ökad puls, hjärklappning, ökat blodtryck, svettning och diarréer.

Hjärncellerna blir betydligt mer känsliga för skadlig påverkan och att dricka alkohol vid svår kronisk stress kan därför öka risken för skadlig påverkan på hjärnan. Vid alkoholkonsumtion blir också mag-tarmkanalens slemhinnor irriterade. Detta leder ofta till illamående, uppkördhet och diarré. Även måttligt intag av alkohol, ett eller två glas vin ger ”dagen - efter” effekter. Genom att kompensera för den ökade belastningen på kroppens ämnesomsättning kan man förhindra eller minska påverkan dagen efter.

Generella kostråd vid stress

- 1) Undvik socker, salt, vitt bröd, alkohol och koffein i så stor utsträckning som möjligt.
- 2) Öka ditt intag av komplexa kolhydrater, exempelvis i föda som fullkornsbröd, vetehavrekli.

- 3) Reducera ordentligt ditt intag av fett. Undvik eller reducera konsumtion av friterad mat, nötter, fett, kött, chips och andra livsmedel med höga fetthalter.
- 4) Var noggrann med intag av livsmedel som du vet innehåller höga halter av kolesterol.
- 5) Försök att reducera ditt intag av raffinerat socker med 50 % till en början.
- 6) Reducera ditt saltintag med ca 50 %.
- 7) Se över ditt kaloriintag och försök att inte ha ett högre intag än du gör av med under en dag.
- 8) Om du är överviktig, så se över dina kostvanor och öka din dagliga motionsdos. Ta gärna en promenad om ca 40 minuter varje dag!!
- 9) Öka intaget av frukt, grönsaker och fullkornslivsmedel.
- 10) Drick företrädesvis lättmjölk och ät livsmedel med låga fetthalter. Det finns specialkomponerade sådana i handeln.
- 11) Ät mer fisk och fågel.
- 12) Försök att titta efter gröna nyckelhål på de varor du köper och se upp med livsmedel som har ”dolda” salt- och sockerkomponenter.
- 13) Använd multivitaminer, men överdriv aldrig intaget.
- 14) Konsultera en dietist eller din läkare för att få bra och hälsosamma dietförslag.

När du väl blivit av med övervikt, så var vaken över en gradvis återgång till slarviga kostvanor.

Motion

Motion och träning är ett kapitel för sig. De allra flesta av oss mår bra av att röra på oss, med stigande ålder i lugnare format. Promenader ca en timme långa stärker allmänkonditionen och ökar vår rörlighet. Denna typ av motion är vanligtvis bra för leder och muskler och kan vara avstressande i sig själv. Överhuvudtaget är aktiviteter som betyder att vi ägnat tid åt oss själva bra, att vi prioriterar sådant som är roligt och hälsosamt. Så tillexempel är sömnstörningar betydligt ovanligare bland kroppsarbetare. De som till större delen av arbetsdagen använder sina mentala resurser kan alltså dra nytta av fysisk träning var eller varannan dag. Motion kan naturligtvis även bedrivas i andra

former än promenader, jogging, work-out och gympass. Många gillar Friskis och Svettis medan andra föredrar stavgång eller Qui Gong. Fundera, men inte för länge, på vad du skulle kunna tycka om. Om du har en tendens att fundera för länge kan du läsa ”Att skjuta upp”, en artikel som behandlar just den frågan.