

## Lär dig känna igen symptomen på stress

*Alla vet vad stress är, men har kanske inte alltid förknippat att vissa symptom har just med långvarig stress att göra. Såvitt man känner till har den moderna människan aldrig upplevt så mycket stress som den gör i dag.*

Stress innebär ökade krav på kroppen, som svarar på stress genom att förbereda sig för flykt eller kamp och en kaskad av "akuthormoner" insöndras i kroppen för att hjälpa oss att överleva en akut situation. Men stress handlar inte bara om att bli jagad av en björn eller vinna en fajt. Kroppen stressas även av buller, gifter, elektromagnetiska fält, vissa livsmedel, läkemedel, alkohol, nikotin, relationsproblem, negativa tankar m.m.

Peter Währborg, som är en av Sveriges främsta stressforskare, menar att det finns ett samband mellan våra vanligaste folksjukdomar och stress. Här i väst räknar man med att ca 55 % av befolkningen kommer att dö i hjärt-kärlsjukdomar och det blir allt vanligare med diabetes typ II, allt längre ner i åldrarna.

Det finns tydliga samband mellan långvarig stress, hormonell obalans, trötthet, oro, ångest, hjärtklappning, sömnstörningar, matsmältningsbesvär, försämrat näringsupptag, övervikt, diabetes, inflammationer, autoimmuna reaktioner, allergier, högt blodtryck, kognitiva problem, beteendestörningar m.m. Dessa sjukdomar, och många fler, är helt klart kopplade till livsstil, stress, kost och näringsobalans.

### **Stressor**

När vi talar om stress tänker vi oftast på brådska, konflikter eller akuta problem. Men stress handlar egentligen om något som utmanar kroppen på något vis – en stressor.

Binjurarna är små körtlar som sitter ovanpå njurarna som reagerar på stress oavsett form och insöndrar bland annat höga halter av kortisol vid stress. Den här responsen är helt normal och kan även vara livräddande då din kropp bokstavligen förbereder sig för flykt eller kamp.

Med det är allt gott, men om stressen blir långvarig och kortisolnivåerna blir kroniskt förhöjda, påverkar det även andra hormoner negativt. Kroppen stävar efter jämvikt och man kan säga att kortisolet "stjäl" från andra uppbyggande hormoner.

DHEA är ett annat viktigt binjurehormon. Det understödjer sköldkörtelns funktion, verkar antiinflammatoriskt och hjälper oss att hantera stress. DHEA är även viktig för sexlusten, bentätheten, immunförsvaret och för hjärt/kärlhälsan.

Även DHEA stiger efter en tid av ökad stress, men precis som med kortisolet kan produktionen av DHEA minska om stressen pågår under en längre tid, vilket bland annat kan bidra till att vi åldras i förtid, ökar i fettvikt och minskar i muskelmassa. Men långvarig stress kan även ge ett högt DHEA, på grund av insulinresistens, som ofta hänger samman med långvarig stress och förändrade kostvanor på grund av stress.

### **Stress kräver extra näring**

Kroppen är fantastisk när det gäller att kompensera för olika brister och obalanser och du kanske inte märker något förrän kroppen börjat tömma sina näringsdepåer eller obalanserna har blivit långtgående.

Vid stress kräver kroppen mer av vissa näringsämnen. Bland annat går det åt mer zink, magnesium, C-, och B vitaminer. Om din kropp förbrukar mer än du tillför till av dessa näringsämnen, uppstår slutligen brister och bristsymptom. Exempel på sådana symptom är; sömnproblem, muskelspänningar, ångest, hjärtklappning, irritabilitet, blodsockerobalans, tinnitus, svettningar, trötthet, depression, slemhinneproblem, huvudvärk, hudförändringar, håravfall, anorexi, impotens, nedsatt fertilitet, pms och sämre immunförsvaret.

## **Binjureutmattning**

Förutom att olika näringsbrister kan uppstå kan binjurarna kan även "tröttnas" ut av långvarig stress, vilket leder till konstant låga kortisolnivåer. Flera andra hormoner och signalsubstanser är involverade i denna process, även om man talar om binjureutmattning och det låter som om det vore ett isolerat problem i kroppen. Några tidiga varningsklockor är behov av att dricka kaffe på morgonen för att komma igång, sötsug på eftermiddagarna, ökat behov av salt, lakrits eller alkohol.

Pågår stressen under en längre tid, minskar binjurarnas förmåga att anpassa sig till stress och kortisolnivåerna blir för låga under hela/delar av dagen. En person med låga kortisolvärden är oftast mycket trött och stresskänslig. Sömlöshet, ångest och depression hör ofta också till bilden.

### **Kroppen reagerar olika på stress beroende på om den är kortvarig eller långvarig:**

#### **KORTVARIG STRESS**

Effektivare vid arbete

Minskad inflammationsrisk

Minskad smärtkänslighet

Ökad vakenhet

Ökad tankeskärpa

Ökat mod

Ökad muskelstyrka

Ökad handlingskraft

Ökad fettförbränning

Ökad stresstålighet

Ökad kreativitet

Ökad inspiration

Ökad andning

Ökat blodtryck – tillfälligt

Ökad koncentration

Ökat fokus

#### **LÅNGVARIG STRESS**

Ineffektivare vid arbete

Ökad inflammationsrisk

Ökad smärtkänslighet

Ökad trötthet, oro och ångest

Sämrre tankeskärpa, minne och koncentration

Minskad sköldkörtelhormonaktivitet

Minskad muskelstyrka och muskelmassa

Försämrad handlingskraft och livslust

Ökad fettinlagring och blodsockerstörningar

Sämrre stresstålighet

Sämrre inlärningsförmåga och minne

Minskad sexlust

Sköra slemhinnor

Matsmälningsbesvär och sömnproblem

Sämrre immunförsvar

Svettningar/vallningar

För högt/lågt blodtryck, hjärtklappning

## **Serotonin**

Vid långvarig stress påverkas även hjärnans transmittorsubstanser, där bland annat serotoninet ingår och kan bli lågt. Detta kan förklara varför så många människor i dag äter antidepressiva medel (serotoninåterupptagningshämmande medel/SSRI) för att stävja symptom som sömnproblem, pms, depression, ångest och självmordstankar. På kort sikt kan det lindra, men roten till det onda behöver kartläggas och sedan tas omhand för att en varaktig läkning ska ske.

### **Återhämtning från stress**

Kroppen är skapt för att kunna hantera akut stress och sedan återhämta sig igen och det finns mycket du kan göra för att hjälpa dina binjurar (och hela din kropp) om du misstänker att du har obalans. Troligen vet du redan flera saker du "borde ha gjort" men kanske inte orkat genomföra. Den här situationen är inte alls ovanlig eftersom det faktiskt krävs energi, inspiration och handlingskraft för att lyckas genomföra förändringar – egenskaper man ofta har brist av när binjurarna är uttrötade.

Det kan även finnas stressorer i ditt liv som du inte känner till, som blodsockerobalans, insulinresistens, matintolerans, bakomliggande sköldkörtelproblematik (som kanske inte syns på doktors prover) tungmetallbelastning, trauman m.m. som du kan få hjälp med att upptäcka och åtgärda.

### **Lite tips...**

- Prioritera vad som verkligen är viktigt i ditt liv
- Sätt tydliga men kärleksfulla gränser
- Rör på dig utomhus i dagsljus varje dag
- Prioritera sömn, njutning och vila
- Ät ren och livgivande mat och uteslut stimulantia
- Lyssna till klassisk musik och gör saker som gör dig glad
- Ta hand om såväl relationen till dig själv som till dina nära
- Håll koll på din energibudget genom att föra en Energidagbok. [Läs om hur den fungerar här.](#)
- [Beställ Näringsmedicinsk tidskrifts temanummer om Binjurarna nr 6, 2010](#)
- Var ärlig, även om det är obekvämt för stunden

### **Bli en "skalman"**

Rutiner som "matsovochmotionsklocka", bra och näringsriktig kost, intag av kosttillskott 2 gånger om dagen, meditera eller promenera i stället för att se på TV, kanske låter trist och inrutat.

Men om detta ger dig mer energi, livsglädje, ökad inre trygghet och en högre livskvalitet innebär det i praktiken att du får en ökad frihet och större tillgång till dig själv.

Och hur trist är det? :)

Text: Madeleine Marcus