

Arbetsmiljöupplysningen

Stress ger näringsbrist

Stress urlakar kroppen på vitaminer och mineraler. Är du utmattad är det därför viktigt att både vila, se över din livsstil och fylla på näringsdepåerna. Det menar näringsterapeut Madeleine Marcus.



Foto: Charlotta Björnsdotter

Känns det som om kroppen är dränerad och behöver en "boost" av näring för att få energi? Om du stressat länge kan detta vara en helt riktig tolkning. Utsätts vi för stress under lång tid urholkas kroppen på viktiga vitaminer och mineraler, framför allt zink, magnesium och B-vitaminer.

- I början av en stressperiod kan man ha mycket energi och tycka om att göra olika saker. Men redan då börjar kroppen dräneras, trots att man inte märker så mycket av det, säger Madeleine Marcus.

Efter en tids stress mattas energin av. Humöret kanske blir mer ojämnt och vi blir sugna på något sött. Detta är signaler på att kroppen behöver vila, berättar Madeleine Marcus. Men i stället för att lyssna på dessa signaler kan det hända att vi tar genvägar och börjar muta kroppen med socker, vetemjöl, kaffe eller nikotin för att hålla energin uppe.

- En extra kopp kaffe eller godis gör oss piggare för stunden, men dessa ämnen tröttnar ut hela organ- och körtelsystemet på sikt, vilket gör att vi mår ännu sämre.

Näringsbalansen påverkar våra känslor

Ju längre tid vi stressar desto mer förbrukas de vitaminer och mineraler som ska få oss att orka. Gör vi inte något åt det utan fortsätter som tidigare börjar snart en rad symptom att uppträda. Dränaget av B-vitamin gör att vi får svårare att koncentrera oss, skapa strukturer och vi blir fortare trötta. Vi kanske får eksem eller andra hudirritationer och börjar glömma saker. Magnesiumbristen gör att vi får problem med sömnen, svårare att koppla av, värk i musklerna och vi blir mer känsliga för stress, ljud, infektioner och magproblem. Bristen på zink kan rubba sköldkörtelnivån, som antingen blir för hög eller för låg, berättar Madeleine Marcus.

- Har man förhöjd aktivitet i sköldkörteln under lång tid får man

ofta svårt att öka i vikt och är väldigt stressad, arg och har ett hetsigt humör. Men det vanligaste är att sköldkörteln får en underfunktion med bland annat trötthet och hjärtklappning som följd.

Näringsbalansen i kroppen påverkar i hög grad våra känslor, menar Madeleine Marcus.

- För högt kalcium i förhållande till magnesium kan leda till sämre självförtroende och svårigheter att bestämma sig, och för höga värden av koppar gör att man blir lättare ledsen och arg.



Madeleine Marcus

Näringsbrist gör oss mer stresskänsliga, vilket i sin tur dränerar kroppens näringsämnen ännu mer. Det blir en ond cirkel. Om vi inte stannar upp, vilar och slutar utsätta oss för stress kan till sist även binjurarna påverkas, enligt Madeleine Marcus.

- Binjurarna producerar stresshormonen kortisol och adrenalin, vilka gör oss både pigga och fokuserade. Om binjurarna också blir utmattade är våra näringsdepåer i stort sett tomma. Det är då vi går in i väggen.

Utbrändhet tvingar fram förändring

Till Madeleine Marcus kommer ofta personer som sökt sig till sjukvården, men som upplever att de inte fått tillräcklig hjälp där.

- De flesta läkare har en mycket sparsam utbildning i näringslära och jobbar i huvudsak med mediciner som dämpar symtomen. Symtomdämpande medicin kan fungera ett tag, men till slut skär motom och man är tvungen att göra något åt det som orsakar stressen.

Har vi stressymtom behöver vi först och främst vila och fylla på näringsdepåerna, menar Madeleine Marcus. Vi behöver också återställa balansen av saltsyra i magsäcken som även den har rubbats av stress och gjort det svårare för kroppen att tillgodogöra sig näring.

Sist men inte minst behöver vi öka vår självkännet och självrespekt, menar hon. Vi kan inte fortsätta i samma hjulspår och bara fylla på med vitaminer. Det hjälper föga. Vi behöver också bli medvetna vad som gör oss gott, vilka tankar vi har och ta reda på vad som verkligen är viktigt för oss, menar Madeleine Marcus. Är vi utbrända är det dessutom omöjligt att fortsätta som tidigare.

- Har man blivit utbränd reagerar kroppen mot allt! Men det är bra! Nu är man tvungen att ta reda på vad som verkligen är bra och viktigt för

sig själv. Utbrändhet kan vara ett ypperligt tillfälle att öka sin självkänedom och börja leva ett rikare liv.

Symtom på vitamin- och mineralbrist

Vid stressymtom behöver man fylla på med mer näring än det rekommenderade dagliga intaget. Men det är viktigt att vitaminerna och mineralerna är av god kvalitet, har bra upptagningsförmåga och att intaget sker under kontrollerade former.

Brist på magnesium

Sömproblem

Inre stress, svårt att koppla av

Höga krav på sig själv och andra

Glömska

Ökad stresskänslighet

Ökad ljudkänslighet

Ökad risk för tinnitus

Spänningar, värk och kramper i muskler

Brist på Zink

Överaktiv sköldkörtel

Lös mage

Svårt att öka i vikt

Mycket stressad

Arg och irriterad

Underaktiv sköldkörtel

Trötthet

Nedstämdhet

Förstoppning

Håravfall

Torr hud

Frusenhet

Problem med könshormonbalansen (svårt att bli gravid, minskad sexlust)

Panikångest

Brist på B-vitaminer

Koncentrationssvårigheter

Minnesförlust

Svårigheter att tänka logiskt

Trötthet

Hudproblem (eksem, torr hud, utslag, ytliga blodkärl)