

# Bekijk de relatie tussen je darmen en je mentale gezondheid

Alles wat je consumeert biedt de mogelijkheid om je mentale gezondheid te ondersteunen. Al tientallen jaren onderzoeken onderzoekers de relatie tussen hersenen en darmen en ze hebben verschillende verbanden ontdekt. Kortom, de voedingsmiddelen en dranken die je consumeert kunnen je hersenfunctie stimuleren, een gezonde spijsvertering bevorderen en je algehele emotionele en mentale toestand verbeteren. Ze kunnen ook het tegenovergestelde effect hebben. Gebruik dit werkblad om een momentopname te maken van hoe wat je eet invloed zou kunnen hebben op hoe je je voelt.

## Beantwoord de volgende vragen:

Mentaal voel ik me \_\_\_\_\_

Emotioneel voel ik me \_\_\_\_\_

Fysiek voelt mijn lichaam \_\_\_\_\_

Mijn buik zegt \_\_\_\_\_

Vannacht sliep ik \_\_\_\_\_

## Schrijf vervolgens op wat je de afgelopen 24 uur hebt geconsumeerd:

## Kruis nu alles aan wat van toepassing is op wat je de afgelopen 24 uur hebt gegeten of gedronken:

### Voedingsrijke brandstoffen voor de gezondheid van je hersenen en darmen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Groenten   | <input type="checkbox"/> Gevogelte   |
| <input type="checkbox"/> Fruit  | <input type="checkbox"/> Onverzadigde vetten zoals in vette zalm, makreel, sardines, avocado's, zaden, noten, olijfolie, canola-olie |
| <input type="checkbox"/> Volkoren granen, zoals brood, bruine rijst, quinoa                                   | <input type="checkbox"/> Probiotica, zoals die in yoghurt, zuurkool, tempeh en kimchi  |
| <input type="checkbox"/> Peulvruchten, zoals linzen, kikkererwten, sojabonen en kidney-, zwarte of pintobonen | <input type="checkbox"/> Water   |
| <input type="checkbox"/> Vis en zeevruchten   |  |

### Voedingsstoffenarme voedingsmiddelen:

- Bewerkte voedingsmiddelen, vooral voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, zout en suiker, zoals voorverpakte instant- en ingeblikte soepen, vleeswaren, worst, snacks en ontbijtgranen
- Alcohol
- Geraffineerde suikers (van suikerriet, bieten, kokosnoot, palm en maïs), zoals die worden gebruikt in voorverpakte dranken, gebakken producten en andere bewerkte voedingsmiddelen en dranken

### Gebaseerd op deze resultaten:

Zag ik een verband tussen wat ik at en hoe ik me voel. Leg uit: \_\_\_\_\_

---

Zou ik moeten overwegen om meer te eten \_\_\_\_\_ om mijn hersenen van brandstof te voorzien en mijn darmen gezond te houden.

Zou ik moeten overwegen om minder te eten \_\_\_\_\_ om mijn algehele gezondheid en welzijn beter te ondersteunen.

### Herhaal deze oefening van tijd tot tijd - een "darmcontrole" van je geest, lichaam en mentale gezondheidsverbindingen.

American Society for Nutrition. Hoe je de geestelijke gezondheid kunt verbeteren door betere voeding. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

BetterHealth Channel. Voedingsmiddelen en je stemming. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

BetterHealth. Gezondheid van de darmen. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

Dietitians Australia. Advies voor dieet- en voeding gezondheid: Mentale gezondheid inclusief angst en depressie. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

Harvard Health. Voedingspsychiatrie: Je hersenen over voedingsmiddelen. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

Mental Health Foundation. Dieet en mentale gezondheid. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

Voedingsmiddelen voor geest en mentale gezondheid. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). Geraadpleegd op 16 oktober 2023.

WF11986708 142294-112023