

TIPS VOOR ALLEDAG



Hoogbegaafd is meer dan een hoog IQ

► 23



STRAPKKE
PRESENTATIE
ZEGI

► 20



Alle planten hebben nut

► 18



Zo behandel je pigmentvlekken

► 20

zo@dpgmedia.nl

'Ga mee met het ritme van het licht'

Nu de dagen langer worden hebben veel mensen last van vermoeidheid, een slecht humeur en onrustig slapen. Joris Vernooij, internist bij de Vermoeidheidskliniek, legt uit hoe dat komt.

CATHELLIJNE BEIJN

Voorjaarsmoeheid, wat is dat?
„Voorjaarsmoeheid, of een lentedip, is een tamelijk lastig begrip. Er is namelijk geen officiële diagnose voor. Het is een onderdeel van seizoensgebonden klachten en kan voelen als een algehele brakheid, zoals vermoeidheid na een lichamelijke inspanning, bij stress of door slaapprobleem. Bij een lentedip hoor je dat mensen passief en prikkelbaar zijn, nergens zin in hebben en zich slecht kunnen concentreren.”

TIPS VAN DE EXPERT

► **Eet gezond**
Gezonde voeding, zoals groente en fruit, mager vlees en vette vis geven je energie. Laat als je tulloos bent vet- en suikerrijke voeding staan.

► **Beweeg buiten**
Ga elke dag even naar buiten voor een wandeling of fietstochtje. Lichaamsbeweging en zonlicht zorgen voor een goede hormoonbalans.

► **Silk vitamine D**
Extra vitamines slikken, zeker in de wintermaanden, kan een laag vitamine D-niveau in het voorjaar voorkomen.

lijk licht, hoe meer serotonine het produceert. In het voorjaar word je dus van een winterse ruststand naar een wakkere stand gebracht.

Deze veranderingen zijn tamelijk belastend voor het lichaam, wat zich uit in vermoeidheid. Daarnaast kun je last hebben van het vroeger ochtendlicht of het geluid van de vogels. Dat kan van invloed zijn op je humeur. Ook zie je hoe mensen die begin van het jaar de neiging hebben het allemaal anders te doen, zichzelf voorbij hollen. Het huis moet schoon, de

tuin omgespit; ze realiseren zich soms niet waar hun energie naartoe gaat en zijn dus sneller moe.”

Wat is het verschil met een echte depressie?
„Een depressie is een goed omschreven ziektebeeld dat vraagt om serieuze aandacht en behandeling. De klachten bij een seizoensdepressie zijn vergelijkbaar, maar zijn van tijdelijke aard. Een echte depressie onttegelt je leven, werk en je sociale contacten, waardoor je functioneren wordt belemmerd. In dat geval spreken we over een ziekte die behandeld moet worden.”

Hoe weet je: hier is meer aan de hand?
„Als je dagelijkse bezigheden door zwaar-moedigheid beperkt worden, als je fouten maakt, of niet meer kunt doen wat je belangrijk vindt omdat je te moe of te geprikkeld bent. Trek dan aan de bel.

Ook bij forse gewichtstoename, flink afvallen of een gebrek aan eetlust is het verstandig om in gesprek te gaan met je huisarts. Er kan ook sprake zijn van een structureel probleem, zoals het chronisch vermoeidheidsyndroom (ME/cvs) of aanhoudende klachten door longcoörd. Ook dan is hulp vragen verstandig.”

Wat kun je aan voorjaarsmoeheid doen?
„Zorg goed voor jezelf. Pak voldoende rust als je actief bent geweest, beweeg het liefste buiten en eet gezond. En vooral: zorg voor een goed dag- en nachtritme. Ga zo veel mogelijk mee met het ritme van het licht en luister naar je zenuwstelsel. Doe je activiteiten vanaf zonsopkomst, blijf niet te lang in bed liggen en bouw je bezigheden vanaf zonsopgang weer af. Laat alcohol staan, vooral het zogenaamde slaapmutsje. Daarmee slaap je beter in, maar het verstoort je slaapkwaliteit. Ook een tekort aan vitamine D kan meespelen, waardoor je snel moe bent en concentreren lastig is. Door weinig zonlicht in de winter daakt ons vitamine D-niveau, waarna het in het voorjaar weer oploopt.”

► **Joris Vernooij: „In het voorjaar word je van een winterse ruststand naar een wakkere stand gebracht.”**

