

## Holistisch Herstel: Dieet, Hydratatie en Intermitterend Vasten voor Hersenschudding

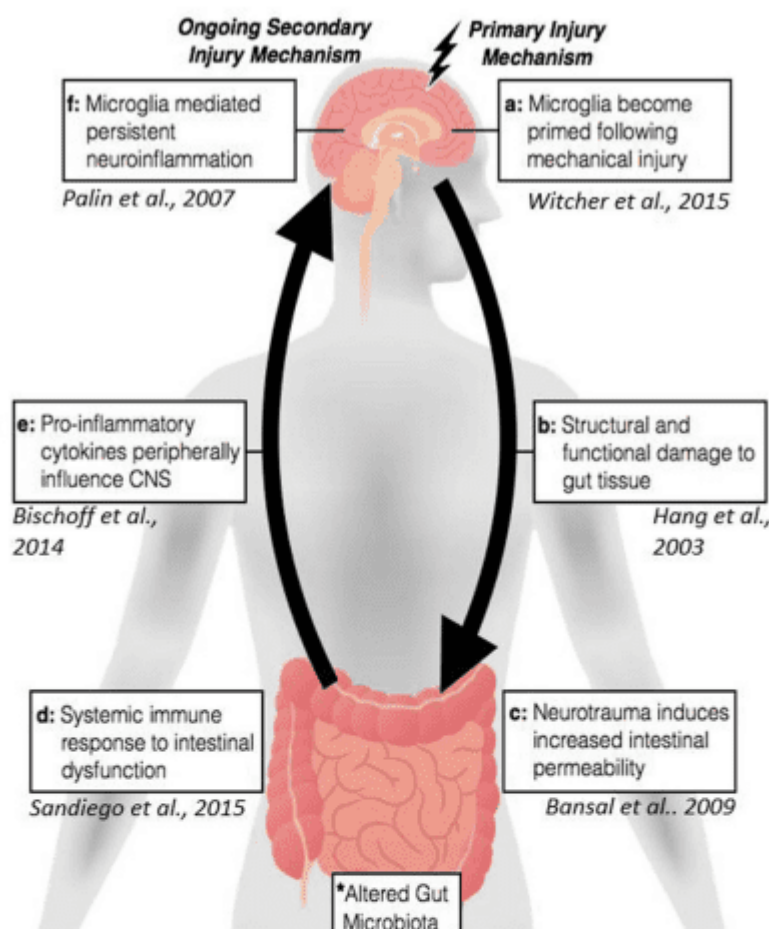
### Inleiding:

Wanneer je online zoekt naar tips voor herstel na een hersenschudding, vind je veel informatie over revalidatie-oefeningen, tijdlijnen voor terugkeer naar werk of school, en manieren om je hersenen weer op volle kracht te krijgen. Echter, er wordt veel minder gesproken over hoe alledaagse factoren zoals voeding, hydratatie en maaltijdtiming het herstel van je hersenen kunnen ondersteunen.

Holistisch herstel richt zich niet alleen op de fysieke symptomen van een hersenschudding, maar ook op het creëren van een optimale omgeving voor het herstel van de hersenen op cellulair niveau via voeding en levensstijl.

### Het Belang van de Darm-Hersen-As na een Hersenschudding:

De darm-hersen-as is een complex, tweerichtingscommunicatiepad tussen de hersenen en het spijsverteringsstelsel. Deze verbinding communiceert via zenuwen (zoals de nervus vagus), peptiden, hormonen, immuuncellen en andere moleculen (zoals korteketenvetzuren).



### Referentie:

Sundman, M. H., Chen, N. K., Subbian, V., & Chou, Y. H. (2017). The bidirectional gut-brain-microbiota

axis as a potential nexus between traumatic brain injury, inflammation, and disease. Brain, behavior, and immunity, 66, 31-44.

Door deze tweerichtingscommunicatie kunnen verstoringen in de hersenfunctie verergerd worden door problemen in het spijsverteringsstelsel. Daarom is het belangrijk om ervoor te zorgen dat ons dieet en onze levensstijl niet alleen de bouwstenen bieden die de hersenen nodig hebben voor herstel, maar ook dat we geen extra ontsteking veroorzaken via het spijsverteringsstelsel.

### **Een Korte Notitie over Ontsteking:**

Ontsteking is een van de meest onbegrepen processen in het menselijk lichaam. Het is een helende reactie die nodig is om schade te herstellen. Echter, te veel ontsteking of ontsteking die te lang aanhoudt, kan problematisch zijn. Bij herstel van een hersenschudding streven we naar een "geoptimaliseerde" ontstekingsreactie die helpt bij het herstel zonder overmatige ontsteking.

### **De Rol van Voeding bij Hersenschuddingherstel:**

Het optimaliseren van je dieet kan het herstel van de hersenen ondersteunen door ervoor te zorgen dat de hersenen de nodige vitamines en voedingsstoffen krijgen en dat de darmen geen extra bron van ontsteking zijn. Enkele dieetopties die zijn onderzocht voor neurologische aandoeningen zijn:

#### **1. Het Mediterrane Dieet:**

- Rijk aan fruit, groenten, gezonde vetten (zoals olijfolie en vis) en beperkt in rood vlees en bewerkte voedingsmiddelen.
- **Voorbeeldmaaltijd:** Gegrilde zalm met geroosterde groenten en quinoa.

#### **2. Het Paleo/Ketogene Dieet:**

- Richt zich op hele voedingsmiddelen en vermindert koolhydraten. Het ketogene dieet brengt het lichaam in ketose, waarbij ketonen worden gebruikt als energiebron in plaats van glucose.
- **Voorbeeldmaaltijd:** Gegrilde kip met groenteroerbak en bloemkoolrijst.

#### **3. Tijdgebonden Eten (Time-Restricted Feeding, TRF):**

- Hierbij eet je alleen binnen een bepaald tijdsvenster (bijvoorbeeld 8 uur) en vast je de rest van de dag. Dit kan helpen bij het verminderen van ontsteking en het verbeteren van de hersenfunctie.
- **Voorbeeld:** Stop met eten om 20:00 uur en begin weer om 12:00 uur de volgende dag.

#### **4. Calorierestictie:**

- Het verminderen van calorie-inname met 15-30% kan ontsteking verminderen en het herstel bevorderen, maar dit moet onder medisch toezicht gebeuren.

### **Het Belang van Hydratatie voor Hersenschuddingherstel:**

De hersenen bestaan voor meer dan 80% uit water, dus uitdroging kan de hersenfunctie aanzienlijk beïnvloeden. Zelfs milde uitdroging (2% van het lichaamsgewicht) kan leiden tot symptomen zoals hoofdpijn, duizeligheid en concentratieproblemen. Het wordt aanbevolen om dagelijks 2-3 liter water te drinken en suikerrijke dranken te vermijden.

#### **Bonus: Het Vermijden van Voedselovergevoeligheden:**

Sommige voedingsmiddelen kunnen ontsteking veroorzaken en het herstel belemmeren. Veelvoorkomende triggers zijn zuivel, gluten, alcohol, soja en geraffineerde suikers. Het kan nuttig zijn om deze voedingsmiddelen tijdelijk te vermijden na een hersenschudding.

#### **Conclusie:**

Er zijn verschillende dieetinterventies die kunnen helpen bij het herstel van een hersenschudding. De belangrijkste punten zijn het verminderen van bewerkte suikers en koolhydraten, het verhogen van de inname van voedzame voedingsmiddelen (zoals omega-3-vetzuren en antioxidanten), het zorgen voor voldoende hydratatie en het vermijden van veelvoorkomende voedselovergevoeligheden. Werk samen met een zorgverlener om een dieetplan op te stellen dat past bij jouw lichaam en herstelproces.

#### **Referenties:**

1. Lee JM, et al. (2019). The effect of vitamin D supplementation in patients with acute traumatic brain injury.
2. Standiford L, et al. (2020). A randomized cohort study of the efficacy of PO magnesium in the treatment of acute concussions in adolescents.
3. Hoffer ME, et al. (2013). Amelioration of acute sequelae of blast induced mild traumatic brain injury by N-acetyl cysteine.
4. Mychasiuk R, et al. (2015). Dietary intake alters behavioral recovery and gene expression profiles in the brain of juvenile rats that have experienced a concussion.
5. Wittbrodt MT, Millard-Stafford M (2018). Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-analysis.
6. O'Leary J, et al. (2024). The impact of continuous calorie restriction and fasting on cognition in adults without eating disorders.