



Met zo'n heerlijke kaas-spinazischotel kun je je endorfinesysteem danig in de war brengen met allerlei lichamelijke of psychische gevolgen van dien...

Troostrijk voedsel brengt valse troost

Wie worstelt met verslavingen, depressieve gevoelens, te zwaar is of problemen heeft met de concentratie zou wel eens een exorfine-overbelasting kunnen hebben. Het kan dan verstandig zijn exorfine-houdende voedingsmiddelen een tijd uit het voedingspatroon te verbannen.

Endorfines staan bekend om hun pijnonderdrukkend vermogen en het aansturen van 'gevoelens van geluk en tevredenheid'. Toch gaat de werking van deze stof veel verder dan dat. Endorfine is een lichaamseigen stof die betrokken is bij vele (herstel)processen in het lichaam. Het beschermt de huid tegen de zon, herstelt het DNA en zorgt er bij salamanders voor dat de staart weer aangroeit.

Het 'endorfinesysteem' is een systeem waarbij neurotransmitters, hormonen, enzymen, anti-kankerstoffen en andere eiwitten betrokken zijn. Het werkt door middel van receptoren in lichaamscellen waar de endorfinemoleculen op kunnen aanhechten waarna hun functie geactiveerd wordt. Uit onderzoek blijkt nu dat er allemaal andere stoffen op deze receptoren aanhechten, waardoor het oorspronkelijke endorfinesysteem ontregeld wordt. Ontregeling van dit systeem verstoort vele processen in het lichaam wat weer kan resulteren in ziektebeelden zoals AD(H)D, bipolaire stoornis, verslavingen, depressies etc.

Exorfines zijn stoffen die oneigenlijk gebruik maken van dit systeem doordat ze aanhechten op de receptoren van de endorfines. Het zijn morfineachtige stofjes die in het lichaam komen door het consumeren van (tarwe)gluten, caseïne (uit melkproducten), soja, spinazie, smaakversterkers en suiker. Door chronische activering van het endorfinesysteem ontstaat er endorfineresistentie. Normaalgesproken worden exorfines in het lichaam afgebroken door het DPP-IV enzym, maar door een aangeboren of later verworven slechte werking van dit enzym kan er een opstapeling van exorfines ontstaan. Niet iedereen heeft overigens gevoeligheid voor dezelfde exorfines. Het kan heel goed dat de één heel gevoelig is voor caseïne-exorfines en nauwelijks voor die van gluten en omgekeerd. Urine-onderzoek kan dan uitkomst bieden.

Endorfine is ook de belangrijkste activator van het 'beloningshormoon' dopamine en speelt eveneens een rol bij de afgifte van serotonine en insuline. Als de gevoeligheid van endorfine afneemt, neemt ook de afgifte van dopamine af. Er ontstaat dan een probleem met het ervaren van genot, wat de gevoeligheid voor verslavingen in de hand werkt. Een vermindering van serotonine kan depressieve gevoelens veroorzaken en te weinig insuline werkt obesitas in de hand.

Een dieet waaruit de exorfinehoudende stoffen zijn weg gelaten met eventueel als toevoeging een kwalitatief goed enzymrijk supplement voor een betere voedselvertering kan de werking van het endorfinesysteem verbeteren en zo bijdragen aan een algeheel gevoel van welbehagen.

Bronnen:

<http://www.de-poort.be>

<http://exendo.be/dpp-iv-enzym-onderzoek-en-referenties>

<http://exendo.be/wp-content/uploads/2013/03/Het-endorfinesysteem-en-ADHD.pdf>