

Zenuwstelsel-hygiëne voor een ontstekingsremmende leefstijl

Dagelijkse keuzes die je immuunsysteem, stofwisseling en brein kalmeren, gebaseerd op inzichten uit onderzoek naar immuno-metabole depressie en laaggradige ontsteking.

Beweeg dagelijks buiten

20–30 minuten wandelen of lichte cardio vermindert stressrespons en hangt samen met minder depressieve symptomen.

Doe 2× per week krachttraining

Krachttraining en intensievere beweging laten in meta-analyses een matig tot sterk antidepressief effect zien.

Bescherm je slaap

Vaste slaaptijden en voldoende nachtrust ondersteunen herstel van immuunsysteem, hormonen en stemming.

Eet ontstekingsremmend

Veel onbewerkte voeding, vezels en gezonde vetten. Beperk ultra-bewerkte producten en suikers: in studies geassocieerd met lagere ontstekingswaarden en minder depressieve klachten.

Activeer dagelijks je nervus vagus

Rustige ademhaling, zachte beweging, (koude/warmte) en verbinding helpen je zenuwstelsel uit de alarmstand en beïnvloeden immuun- en stresssystemen.

Doorbreek langdurig zitten

Sta regelmatig op, beweeg kort en wissel houdingen: langdurig zitten hangt samen met hogere ontstekingswaarden en meer somberheid.

Gebaseerd op recente inzichten uit o.a.:

het immuno-metabole depressiemodel (Amsterdam UMC, NESDA)
het INFLAMED-onderzoek naar ontstekingsremmers bij depressie met immuno-metabole kenmerken
reviews over inflammatie en stemming, en meta-analyses van beweging als behandeling bij depressie

