

Overwin(ter) die herfst dip

Hoe houdt u dat goede zomer gevoel
zo lang mogelijk vast



“LAAT ONS HOPEN OP EEN SINT-MICHIELSZOMERTJE MET MOOI WEER EIND SEPTEMBER-BEGIN OKTOBER. DAN KUNNEN WE NOG EENS BUITENZITTEN VOOR ‘T DEFINITIEF GEDAAN IS MET HET SCHOON WEER.”

Bewoonster Duneroze

Hoe sprankelend de zomer is, zo donker en neerslachtig kunnen herfst en winter aanvoelen. En zeker voor wie regelmatig last heeft van een herfstdip of de winterblues. Diëtiste Lyn Daemen van Duneroze vertelt er ons alles over.

WAT IS HET?

Hun naam verklapt het al, herfstdip en winterblues zijn seizoensgebonden affectieve stoornissen. Die lange term kort men weleens af tot SAD (niet toevallig het Engels woord voor ‘triestig’). Gedurende een bepaald seizoen voelt u zich minder goed in uw vel en heeft u last van vervelende symptomen.

WAT ZIJN DE OORZAKEN?

In de herfst en winter is er minder zonlicht. En dat terwijl zonlicht net zorgt dat we serotonine gaan aanmaken, een chemische stof in ons lichaam waar we blij, opgewekt en energiek van worden. Daarbij komt nog eens dat het in de herfst sneller donker is, waardoor ons lichaam meer melatonine gaat aanmaken. En dat slaaphormoon zorgt er net voor dat we liever sneller en langer gaan slapen.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

- Snel vermoeid
- Altijd een beetje slaperig
- Slecht kunnen concentreren
- Sombere en soms zelfs depressieve gedachtes
- Geen zin om te bewegen...
- ... maar wel veel zin om te eten
- Snel geïrriteerd en geprikkeld

WAT KUNT U ERAAN DOEN?

1. Beweeg elke dag een half uurtje. Doe dit overdag en liefst buiten.
2. Eet gezond en evenwichtig. Laat u niet meeslepen door alle ‘goestingskes’.
3. Zoek zoveel mogelijk het (zon)licht op en start eventueel met lichttherapie.
4. Neem wat extra vitamine D bij, maar bespreek dit eerst met uw arts.
5. Sla wat vaker een praatje. Een goede babbel geeft meteen energie.