

# Ontspanning en gezond gewicht

## Introductie

Voldoende rust en ontspanning is belangrijk voor de gezondheid. Dat staat vast. Maar wat is er bekend in de literatuur over de relatie van ontspanning op de ziekte kanker? Hoe kan het bijdragen aan een gezond gewicht? De relatie tussen ontspanning en ondergewicht bij kanker is complex en wordt door verschillende factoren beïnvloed. In dit artikel proberen we via de literatuur deze relaties in kaart te brengen, samen te vatten en concreet aan te geven wat de winst kan zijn voor kankerpatiënten met gewichtsproblematiek. We laten zien welke behandelingen er zijn om ontspanning te bevorderen. Wat is daarover bekend vanuit de wetenschap? We geven vervolgens een voorbeeld "Massage bij kanker" en laten zien hoe dit kan bijdragen in het herstelproces.

## Ontspanning en het zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit een sympathisch deel en een parasympathisch deel. Het sympathische deel regelt processen die gaan over inspanning en actie en het parasympathische deel gaat over ontspanning, herstel en rust. Als het goed is wisselen deze systemen elkaar in een goede balans af. De nervus vagus wordt ook wel de 'tiende hersenzenuw' genoemd. Het is de belangrijkste parasympathische zenuw van ons autonome zenuwstelsel en de zenuw speelt dus een rol bij ontspannen en herstellen van stress en trauma.

## Wat doet stress met je gewicht?

Wetenschappelijk bevestigde feiten over de relatie tussen stress en ondergewicht zijn samengevat de volgende.

- **Biologische reactie op stress:** Stress activeert het sympathische zenuwstelsel en de hypothalamus-hypofyse-bijnier (HPA) as, wat leidt tot de vrijgave van stresshormonen zoals cortisol. Deze hormonen kunnen invloed hebben op het eetgedrag, de stofwisseling en het lichaamsgewicht.
- **Onderdrukking eetlust:** Chronische stress kan bijvoorbeeld de eetlust onderdrukken, waardoor mensen minder geneigd zijn om voldoende en gezond voedsel te consumeren. Dit kan leiden tot **gewichtsverlies** en ondergewicht. Stress kan ook leiden tot veranderingen in voedselkeuze, waarbij sommige mensen de voorkeur geven aan comfortvoedsel met een lage voedingswaarde of emotioneel eten wat weer kan leiden tot **gewichtstoename**.
- **Verhoogde stofwisseling:** Stress kan leiden tot een verhoogde stofwisseling als onderdeel van de "fight-or-flight" reactie. Dit kan leiden tot verhoogd energieverbruik en potentieel gewichtsverlies.
- **Spijvertering:** Langdurige stress kan spijsverteringsproblemen veroorzaken. Zoals maagklachten, misselijkheid en diarree, die de opname van voedingsstoffen kunnen belemmeren en bijdragen aan gewichtsverlies.
- **Spierafbraak:** Chronische stress kan leiden tot spierafbraak, wat kan bijdragen aan gewichtsverlies en ondergewicht. Vooral als er onvoldoende eiwitname is om de spieren te ondersteunen. Dan leidt dit tot verlies van spiermassa en soms ook verhoogd lichaamsvet.
- **Individuele verschillen en psychologische factoren:** De relatie tussen stress en ondergewicht kan variëren afhankelijk van individuele genetica, copingmechanismen en omgevingsfactoren. Stress kan geassocieerd zijn met psychologische factoren zoals depressie, angst en lage zelfwaardering, die op hun beurt kunnen bijdragen aan verminderde eetlust en gewichtsverlies.
- **Medische aandoeningen:** Langdurige stress kan het risico op medische aandoeningen zoals gastro-intestinale problemen, hyperthyreoïdie en andere aandoeningen vergroten, die kunnen bijdragen aan gewichtsverlies.

In een onderzoek onder diëtisten<sup>1</sup> met 182 respondenten gaf een merendeel aan dat stress de hoofdfactor was van ondergewicht. Dit duidt op een nog sterkere relatie tussen stress en ondergewicht. Zeker als er tevens sprake is van ziekte wat de stress nog meer kan verhogen.

### **Effect van ontspanning op gewicht**

Niet iedereen zal op dezelfde manier reageren op stress, en sommige mensen kunnen juist aankomen als reactie op stress. Wat we wel weten is dat ontspanning het stressniveau kan verlagen en dit kan een positief effect hebben op het gewicht. Hier enkele feiten over de relatie tussen ontspanning en gewicht:

- **Gewichtsbalans:** Ontspanning vermindert ongezonde eetgewoonte zoals emotioneel eten. Hierbij gebruiken mensen voedsel als een manier om met hun gevoelens om te gaan. Of ze eten juist niets meer of vergeten bijvoorbeeld te ontbijten of lunchen door de vermindering van eetlust door stress.
- **Cortisol regulatie:** Ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Zoals diepe ademhaling, massage, meditatie en yoga. Ze reguleren namelijk cortisolniveaus en verminderen de negatieve effecten van overmatige cortisolproductie, die verband houdt met gewichtsproblematiek en andere gezondheidsproblemen.
- **Verbeterde slaap:** Ontspanning kan bijdragen aan betere slaapkwaliteit en -duur. Een goede nachtrust is belangrijk voor gewichtsbeheersing. Omdat slaapttekort verband houdt met veranderingen in eetlustregulerende hormonen en een grotere neiging tot ongezond eten in pieken, of niets eten.
- **Bewustere en gezondere eetgewoonten:** Ontspanningstechnieken kunnen mensen helpen om meer bewust te zijn van hun eetgedrag en voedselkeuzes. Dit kan leiden tot een betere regulatie van voedselinname en het vermijden van teveel of te weinig eten. Door beter te luisteren naar honger- en verzadigingssignalen, kun je een gezondere relatie met voedsel en gewichtsbeheersing krijgen.

Ontspanning is een langetermijnstrategie voor het bevorderen van algemeen welzijn en kan helpen bij het ontwikkelen van gezonde weerbaarheidsmechanismen. Hoewel ontspanningstechnieken kunnen bijdragen aan een gezondere benadering van gewichtsbeheersing, is het belangrijk om te beseffen dat gewichtsproblematiek vaak van meerdere factoren afhankelijk is. Een evenwichtige aanpak, inclusief een gezond dieet, regelmatige lichaamsbeweging en gepaste ontspanning, essentieel voor effectieve gewichtsbeheersing.

Er zijn verschillende fysieke en mentale ontspanningsmethoden die een positief effect hebben op gezondheid en herstel. Namelijk door een regulerend effect op de Nervus Vagus en het versterken van het immuunsysteem. Denk aan onder andere: mindfulness, aromatherapie, yoga, activiteiten in de natuur zoals wandelen, ademhalingsoefeningen, mediteren, accupunctuur en massage. Er zijn eindeloos veel methoden beschikbaar maar het ultieme doel is een gezonde balans tussen ontspanning en inspanning. In de wetenschap begint dit gelukkig steeds meer door te dringen.

### **Massage bij kanker.**

We weten vanuit de praktijk dat massage een positief effect heeft op de algehele gezondheid en welbevinden. Ook onder kankerpatiënten ter ondersteuning van het genezingsproces en algemeen welbevinden. Massage therapeuten blijken daarnaast in de praktijk ook belangrijk in de diagnostiek, bijvoorbeeld bij borstkanker doordat zij snel kunnen ontdekken of zich veranderingen voordoen in het lichaam.

*Dr Mao, Directeur Integrative medicine service bij het Memorial Sloan Kettering Cancer Centre, concludeert dat zowel accupunctuur en massage de twee meest effectieve methoden zijn van pijnbestrijding. Niet medicinale pijnstilling bij kankerpatiënten kan veel bijwerkingen voorkomen en goed pijnmanagement is voor kankerpatiënten volgens onderzoek erg belangrijk omdat men pijn het meest vreest. Daarnaast heeft pijn een stress en cortisol verhogend effect en soms ook een effect op de eetlust.*

---

<sup>1</sup> [Ondergewicht: een onderschat probleem • Nieuws voor diëtisten \(nieuwsvoordietisten.nl\)](https://nieuwsvoor dietisten.nl)

Hieronder nog samengevat de meest relevante wetenschappelijke bevindingen over het gebruik en effect van massage bij kankerpatiënten:

- **Pijnverlichting:** Verscheidene studies suggereren dat massage kan helpen bij het verminderen van pijn en ongemak bij kankerpatiënten. Een studie gepubliceerd in het "Journal of Pain and Symptom Management" in 2016 vond bijvoorbeeld dat massage effectief was in het verminderen van pijn en angst bij vrouwen met borstkanker.
- **Stressvermindering:** Massage wordt vaak geassocieerd met vermindering van stress, angst en depressie. Onderzoek, zoals een studie in "Cancer Nursing" in 2019, heeft aangetoond dat massage kan leiden tot lagere niveaus van stress en een verbeterde algehele gemoedstoestand bij kankerpatiënten.
- **Verbeterde kwaliteit van leven:** Massage kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten. Studies, zoals een onderzoek in "Cancer Nursing" in 2014, hebben aangetoond dat massage kan bijdragen aan een beter **gevoel van welzijn, slaapkwaliteit en fysiek functioneren**.
- **Lymfoedeem management:** Voorzichtige massage kan nuttig zijn bij het beheer van lymfoedeem bij patiënten die een lymfeklierdissectie hebben ondergaan als onderdeel van hun kankerbehandeling. Onderzoek in "Clinical Rehabilitation" in 2016 toonde aan dat handmatige lymfedrainage massage gunstig kan zijn bij lymfoedeembeheer.
- **Misselijkheidverlichting:** Sommige studies suggereren dat massage kan bijdragen aan het verminderen van misselijkheid en braken als bijwerkingen van kankerbehandelingen zoals chemotherapie. Echter, de resultaten zijn nog niet altijd te repliceren.

Het is belangrijk op te merken dat het effect van massage op kankerpatiënten kan variëren afhankelijk van verschillende factoren. Waaronder het type kanker, de fase van de ziekte en individuele reacties. Bovendien moet massage bij kankerpatiënten altijd worden uitgevoerd door getrainde professionals met ervaring in het werken met kankerpatiënten, om mogelijke risico's en complicaties te minimaliseren.

In conclusie zou massage op de volgende drie manieren bijdragen aan een gezond gewicht<sup>2</sup> bij kanker:

- **Verbeterde stofwisseling en opname:** Lager stressniveau en pijnverlichting heeft een cortisolverlagende werking en een positief effect op de stofwisseling en het algeheel immuunsysteem waardoor de verwerking van voedsel verbetert.
- **Gezonde spieropbouw:** Goede slaap en fysiek functioneren maakt een actievere leefstijl, meer beweging en meer kans op gezonde spieropbouw mogelijk.
- **Verbeterde eetlust:** De vermindering van misselijkheid zorgt ervoor dat men meer eetlust krijgt.

## Bronnenlijst

- Activeer je nervus vagus: Een revolutionair antwoord op stress- en angstklachten, trauma en een verminderde immuniteit Auteur: [Luc Swinnen](#) 9789401476256 21 juni 2021 240 pagina's
- [Best Drug-Free Cancer Pain Relief: Acupuncture and Massage, Finds MSK Study | Memorial Sloan Kettering Cancer Center \(mskcc.org\)](#)

## Organisaties

- American Cancer Society (ACS): De ACS biedt informatie over complementaire therapieën bij kanker, waaronder massage, via hun website.
- Memorial Sloan Kettering Cancer centre: Supports a number of studies on integrated medicine
- Cancer research UK: Deze organisatie biedt informatie over verschillende behandelingsopties voor kanker, waaronder complementaire therapieën zoals massage.

---

<sup>2</sup> Cortisol verhoging wordt zowel met ondergewicht als met overgewicht in verband gebracht. Het beste kan men stellen: "Een gezond cortisol gehalte draagt bij aan een gezond gewicht"

- National Cancer institute (NCI) Het NCI biedt informatie over verschillende aspecten van kankerzorg, waaronder complementaire en alternatieve therapieën.
- Society for integrative oncology: De SIO richt zich op het bevorderen van onderzoek en educatie op het gebied van integratieve oncologie, inclusief complementaire therapieën.

*Tijdschriften:*

- Journal of Clinical Oncology: Dit tijdschrift publiceert onderzoek en studies op het gebied van klinische oncologie, inclusief complementaire therapieën zoals massage.
- Supportive Care in Cancer: Dit tijdschrift richt zich op ondersteunende zorg bij kanker, waaronder complementaire therapieën zoals massage.
- Cancer Nursing: Een tijdschrift dat zich richt op verpleegkundige zorg voor kankerpatiënten, inclusief studies over massage en zorgverlening.
- Integrative Cancer Therapies: Dit tijdschrift publiceert onderzoek naar integratieve benaderingen van kankerzorg, waaronder massage.
- Therapies in Clinical Care: Dit tijdschrift onderzoekt de effectiviteit en veiligheid van complementaire therapieën, inclusief massage, bij kankerpatiënten.