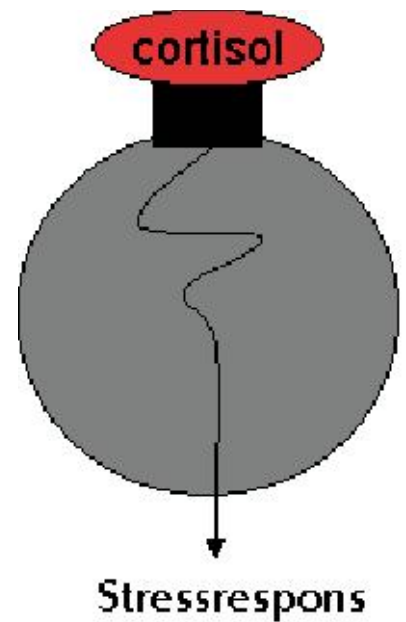




## Cortisol resistentie

Cortisol is een stresshormoon. Bij 'gevaar' wordt er eerst adrenaline aangemaakt. Adrenaline activeert vervolgens de aanmaak van cortisol. Cortisol zorgt er voor dat er een stressrespons komt. De stressrespons zorgt ervoor dat je alles kan doen wat noodzakelijk is om 'snel en zo ongeschonden mogelijk' uit de gevarezone te komen. De hartslag en de ademhaling gaan sneller, er wordt energie vrijgemaakt, de spieren worden aangespannen, de afweer wordt geremd etc.

Net zoals insuline 'dockt' cortisol aan op een receptor waardoor er een stressrespons op gang komt. Bij een cortisolresistentie is er 'iets' aan de hand met de cortisolreceptoren. Deze kunnen ongevoelig zijn geworden, minder in aantal of in extreme gevallen zelfs volledig verdwenen. In alle gevallen is er een probleem met het opstarten van de stressrespons. Er is cortisol maar het werkt niet. Vanuit de cel gezien is een cortisolresistentie hetzelfde als 'er is geen cortisol'.



Klachten als gevolg van een cortisolresistentie: moeheid, burn-out (je bent niet vooruit te branden), allergieën en auto-immuunziekten (het afweersysteem wordt niet geremd), histaminerge huidklachten, tumoren en gezwellen (het afweersysteem wordt getuned richting TH2)

Receptoren zijn opgebouwd uit eiwitten. De gevoeligheid van receptoren is afhankelijk van zink, vitamine A, D en DHA. Bij een tekort aan grondstoffen neemt uiteraard de gevoeligheid af.

Een andere reden voor een cortisolresistentie is een 'overaanbod' van cortisol. Een receptor mag namelijk niet constant bezet zijn. Het proces werkt bij de gratie van aan/uit. Zijn de receptoren constant bezet dan neemt niet alleen de gevoeligheid af maar ook het aantal receptoren. Chronische stress maakt dat de receptor constant bezet is waardoor er een cortisolresistentie moet optreden.

Een voedingsgerelateerde reden voor een cortisolresistentie vormen lectines. Deze stoffen uit granen dringen door de darmwand en worden vervoerd door de bloedbaan. Ze dringen de cel binnen en gaan in de nucleaire porie zitten. Daar 'verstopten' ze de boel zodat de cortisolrespons nooit het DNA kan bereiken waardoor er ook nooit een stressrespons opgestart kan worden. Lectines veroorzaken ook bij intacte receptoren of normale cortisolspiegels een cortisolresistentie.

Bijkomend probleem is dat de productie van cortisol niet afneemt want vanuit de cel geredeneerd is er géén cortisol dus geen stressrespons maar nog wel 'gevaar' en daar hoort cortisol bij! Cortisol maakt bovendien de insulinerceptoren ongevoelig waardoor er na een tijdje ook een insulineresistentie optreedt. Dit heeft weer gevolgen voor de bloedsuikerspiegelregulatie.