

Een verslaving
begint met
het opzoeken
van een goed
gevoel

Minder piekervaringen, meer rust

Doorbreek de vicieuze cirkel van verslaving

Verslavingen bestaan er in allerlei soorten en maten. Van roken, gamen, eten en gokken tot bijvoorbeeld seksverslaving. Op het eerste gezicht hebben al deze verslavingen niets met elkaar gemeen. Maar schijn bedriegt. Volgens de Belgische natuurgeneeskundige Lucas Flamend is de gemene deler van alle verslavingen dat ze stuk voor stuk gestuurd worden door het ingenieuze beloningssysteem in onze hersenen.

TEKST: ANNA MYRTE KORTEWEG



Lucas Flamend is orthomoleculair therapeut en gespecialiseerd in epigenetica. Flamend houdt praktijk in Lier (België) en Joure. In Joure werkt hij samen met psychiater Age Smilde.

Flamend studeerde verpleegkunde, orthomoleculaire geneeskunde, transpersoonlijke psychotherapie, EEG-analyse en volgde diverse opleidingen in de natuurgeneeskunde. Hij specialiseerde zich in de epigenetica, de wetenschap die zich bezighoudt met de invloed van omgevingsfactoren op de werking van je genen. Terwijl de 'reguliere wetenschap' veelal uitgaat van genetisch bepaalde aandoeningen, waar je niets aan kunt veranderen, richt de epigenetica zich op het gezond worden door je levensstijl aan te passen. In zijn praktijk behandelt hij dagelijks cliënten die één of soms meerdere verslavingen hebben.

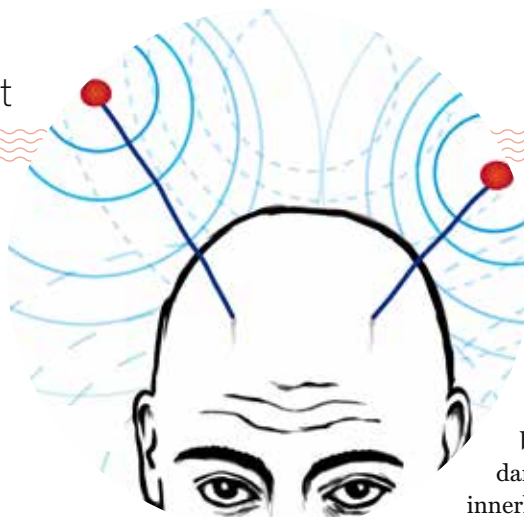
Dopaminen en endorfinen

Flamend legt uit dat verslaving grotendeels wordt bepaald door twee beloningsstoffen, dopamine en endorfine: 'Dopamine wordt opgewekt als je iets wilt. Het zet je aan tot actie als je bijvoorbeeld ergens naar verlangt. Wanneer het je vervolgens lukt om dat doel te bereiken, krijg je een vervuld en tevreden gevoel. Dat gevoel wordt veroorzaakt door endorfine, het geluksstofje. Endorfine stuurt dus de beloning aan. Daarnaast zorgt de stof ervoor dat je stress kunt verwerken. Endorfine maakt je rustig.

Wanneer je last hebt van stress, heb je vaak de neiging om je endorfinen op een ongezonde manier te verhogen. Door bijvoorbeeld naar troostvoeding te grijpen die endorfinen opwekken. Er zijn verschillende soorten voedsel die zorgen voor zo'n 'endorfine-kick': exorfinen (opiaten uit gluten, zuivel en soja), chocola, suiker en smaakversterkers. Maar het kan net zo goed met alcohol en roken. Het beloningssysteem raakt door overmatig gebruik van deze stoffen alsmaar ongevoeliger. Hierdoor raken de endorfinen in je lichaam uitgeput, zodat je niet meer genoeg van dit stofje tot je beschikking hebt om de stress te bestrijden. De verminderde gevoeligheid van endorfine (endorfineresistentie) reduceert de kwaliteit van de beloning, het goede gevoel.

Door onze drang naar alsmaar meer genot, raken we uit ons evenwicht

En tegelijkertijd word je gevoeliger voor stress. Om de stress te bestrijden en omdat je toch dat geluksgevoel wilt, ga je nog meer troostvoeding eten, waardoor het beloningssysteem verder ontregeld raakt. Kortom, je krijgt een ongevoelig beloningssysteem: je hebt steeds meer nodig van hetzelfde om een kortstondig geluksgevoel te bereiken.'



voelt je gefrustreerd omdat je niet mag eten wat je wilt. Daarna neemt de gevoeligheid van het beloningssysteem toe. Je hebt minder nodig om je goed te voelen, je ervaart minder stress en kunt beter omgaan met prikkels. Als het beloningssysteem uiteindelijk in balans is, dan heb je minder piekervaringen en meer innerlijke rust.'

Rebound effect

Flamend: 'Een verslaving begint met het opzoeken van een goed gevoel, de beloning. Na verloop van tijd verandert de dynamiek van het beloningssysteem. Het wordt minder vatbaar voor beloningen en maakt plaats voor een onbevredigd gevoel, het tegenovergestelde van het lekkere gevoel dat je in eerste instantie kreeg bij bevrediging van je behoeftes. Er is dan sprake van het zogenaamde 'rebound-effect'. Je voelt je moe en lusteloos. Na het eten van pasta's, brood en suiker is dit effect bijvoorbeeld goed merkbaar. Deze dynamiek wordt gevoed door NMDA, een stofje dat stress, agitatie, mentale vermoeidheid, onrust en malende gedachten veroorzaakt.'

Flamend werkt in zijn praktijk veel met voeding, de grootste en tegelijk minst erkende verslaving: 'Ook brood en zuivel, voedingsmiddelen die de meesten van ons dagelijks tot ons nemen, behoren tot troostvoeding. Gluten, zuivel, en soja bevatten exorfinen, morfine-achtige eiwitten die het geluksgevoel van endorfine imiteren. Exorfinen zaten vroeger niet in brood en melk. Doordat de nadruk is komen te liggen op een hoge productie, is de samenstelling van deze voedingsmiddelen enorm veranderd. Zo waren er vroeger alleen maar A2-melkkoeien, zogenaamde oerkoeien. De melkopbrengst van deze koeien was te laag. Daarom is men overgeschakeld naar A1-koeien, die meer melk geven, maar met exorfinen. Hetzelfde geldt voor ons brood. Voor de Tweede Wereldoorlog consumeerden we zuurdesembrood dat minimaal 24 uur werd bewerkt. Door de zuurdesembacteriën werden zo goed als alle gluten microbiëel verteerd. Het vroegere zuurdesembrood bevatte minder dan tien milligram gluten per kilogram brood, nu is dat bijna honderd gram gluten per zelfde hoeveelheid brood.'

Exorfinenbelasting

In zijn praktijk hecht Flamend veel waarde aan het onderzoeken van de exorfinenbelasting. Veel van zijn cliënten moeten dan ook hun voedingspatroon aanpassen:

'Wanneer iemand met een verslaving stopt, is de kans groot dat hij een andere verslaving zoekt om het gemis te compenseren, het zogenaamde 'gateway-effect'. Bij bijvoorbeeld het beëindigen van een alcoholverslaving ligt het voor de hand om het gemis weg te eten door naar troostvoeding te grijpen. Daarmee houd je de disbalans in het beloningssysteem in stand en los je de kern van de verslaving dus niet op. Daarom besteed ik bij verslaafden ook altijd aandacht aan het voedingspatroon. De eerste week met een voorgeschreven dieet is vaak zwaar. Je

'Ik-cultuur'

Negatieve emoties en ervaringen liggen volgens Flamend aan de basis van verslaving. 'Meestal is er sprake van psychische pijn, een gevoel van gemis of onveilige hechting. De westerse cultuur is vooral een 'ik-cultuur' die draait om genot. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld Aziatische culturen waarin de noden van het individu ondergeschikt zijn aan die van de familieclan. Door onze drang naar alsmaar meer genot, raken we uit ons evenwicht. De authentieke geluksbeleving vermindert en we ervaren meer stress.

Het is in onze maatschappij heel normaal om je te laten leiden door (onmiddellijke) behoeftebevrediging. Als je bijvoorbeeld een reclame ziet, dan gaat het 'dopaminelampje' branden. Het grootste deel van een reclame wekt een bepaald gevoel op, daar wordt dan een product op geplakt dat je associeert met de gelukkige beelden. Niet door het product zelf, maar door die associatie met geluk, wil je het product vervolgens hebben.'

Omgevingsfactoren

Flamend legt uit dat aanleg voor verslaving deels bepaald is door onze voorouders. 'Uit een onderzoek bleek dat de nakomelingen van ratten die alleen maar troostvoeding kregen niet meer geïnteresseerd waren in gewone voeding. De babyratten gingen nog liever dood dan gewone voeding te eten in plaats van troostvoeding. Ook omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol in het ontstaan van verslavingen. Volgens de epigenetica zijn je omgeving en de manier waarop je je leven inricht van grote invloed op je gezondheid. Een gezond sociaal leven, goede voeding, weinig stress, voldoende beweging, een goede nachtrust en weinig blootstelling aan vervuiling zorgen ervoor dat je gezond bent. Wanneer één schakel niet goed functioneert, heeft dat invloed op de rest. Als je bijvoorbeeld niet voldoende slaapt, raakt insuline ongevoelig, waardoor je meer troostvoeding wilt. Om verslaving op te lossen moeten dus al deze factoren worden bekeken. Lichaamsbeweging kan enorm helpen bij het herstellen van het beloningssysteem. Maar let op dat de lichaamsbeweging niet te belastend is, want dan put je het lichaam uit, wat weer voor stress en een onnatuurlijke endorfine-aanmaak zorgt. Het gaat steeds weer om het nastreven van balans. Zolang je het geluk buiten jezelf blijft zoeken, is je systeem uit balans. De echte oplossing van verslaving is je eigen innerlijke geluk.' ✨

www.exendo.be