

Functies van de neurotransmitters

	Serotonine	Dopamine & Noradrenaline	Endorfine
Functies (psychisch functioneren)	stemming, eetlust, zelfvertrouwen, slaap, seksuele activiteit, temperatuur, darmperistaltiek, geheugen	beloningssysteem, stemming, motoriek, aandacht en geheugen, omgaan met stress, slaap-waakritme	psychische en fysieke pijnregulatie
Symptomen bij een tekort	depressie, boosheid, dwang, boulemie, angsten, paniek, laag zelfvertrouwen, schuldgevoelens, obsessies, perfectionisme, darmklachten, pijn, slaapproblemen of nachtuil, drang naar snelle koolhydraten groter vanaf nm of av. of in de winter	depressie, motivatieproblemen, uitstelgedrag, weinig energie, stressgevoelig, prikkelbaar, verslaving, geheugen- en aandachtsproblemen, drang naar stimulerende middelen/frisdrank/suiker, verveling, AD(H)D	drang naar comfortfood of verslavende middelen, emotioneel sensitief, gevoelens van eenzaamheid, verdriet, huilerig, fysieke pijn
Aminozuur/vetzuur	L-tryptofaan, 5-HTP	L-tyrosine, L-phenylalanine	D-phenylalanine

	Glutamine	GABA	Acetylcholine	Melatonine
Functies (psychisch functioneren)	energiebron voor hersenen	ontspanning	leerprocessen en geheugen	slaap
Symptomen bij een tekort	cravings naar suiker/zetmeel/alcohol wanneer je niet regelmatig eet, (pre-) diabetes, tussen maaltijden minder focus/duizelig/prikkelbaar/stress/b everig/hoofdpijn	angst, paniek, spanning, spierspanning of pijnlijke spieren, rusteloze geest, ongerichte aandacht, piekeren, gevoel van overweldiging, slaapproblemen, stress eten	geheugenproblemen, verstoorde creativiteit, moeilijkheden met getallen, vertraagde verwerkingssnelheid, problemen met ruimtelijke vaardigheden	slaapproblemen, angst
Aminozuur/vetzuur	L-glutamine	GABA, L-glutamine	Choline in lecithine	L-tryptofaan, melatonine