

Stress & Ernährung

Hohe Anforderungen im Beruf, vielfältige Freizeitaktivitäten, Auseinandersetzungen im privaten Bereich sowie permanenter Zeit- und Termindruck können zu anhaltenden oder immer wiederkehrenden Stressreaktionen im Organismus führen. Dies kann zu vielfältigen leichten bis erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, bis hin zu psychischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, führen. Weil die Auswirkungen so vielschichtig sind, muss die Prävention bzw. Behandlung ganzheitlich erfolgen. So kann neben regelmäßiger Entspannung und Bewegung auch eine bewusste Ernährung dazu beitragen, stressbedingte Auswirkungen auf die Gesundheit zu verhindern oder zu mildern.

Eine ausgewogene Ernährung und ein vernünftiges Ernährungsverhalten geben dem Körper die benötigte Energie und können davor schützen, den Stress nicht zusätzlich, z. B. durch Hungerattacken oder Nährstoffmangel, zu verstärken. Es gibt allerdings keine speziellen Wundermittel unter den Lebensmitteln oder deren Inhaltsstoffen, die vor Stress schützen oder sogar Stress abbauen können.

Steht man unter Stress, sollte man darauf achten, dass mit der Ernährung in Verbindung gebrachte Stressreaktionen wie unkontrolliertes „Vielessen“ oder aber ein weitgehender Verzicht auf Nahrung bzw. eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme, vermieden werden. Diese Verhaltensweisen können langfristig Essstörungen begünstigen. Als „Stressesser“ sollte man sich, z. B. durch das Führen eines Ernährungstagebuches, seine Gewohnheiten bewusst machen, um anschließend nach Alternativen und Problemlösungen zu suchen.

Weitere Reaktionen können z.B. ein Reizdarmsyndrom mit unterschiedlichsten Symptomen im Magen-Darm-Bereich und Sodbrennen sein.

Das „Genussmittel“ Nikotin sollte nicht „zur Entspannung“ bzw. zum Stressabbau angewandt werden, da Rauchen ein besonders potenter Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen ist!

Welche Auswirkungen Stress auf den Nährstoffbedarf des Menschen hat, ist bisher im Detail nicht bekannt. Eine schlechte Nährstoffversorgung begünstigt jedoch die Stressanfälligkeit. Dies bedeutet aber nicht, dass in Stresssituationen nun genaue Nährwertberechnungen notwendig sind. Es besteht ein prinzipiell höherer Bedarf an Energie (Kohlenhydraten) und bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen, der aber bei Beachtung der Regeln für eine ausgewogene Ernährung problemlos gedeckt werden kann.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Ernährungsverhalten

- Regelmäßige Mahlzeiten, individuell 3-5 pro Tag, geben einen Rhythmus, der Routine schafft.
- Wenn keine regelmäßigen Pausen zum Essen gemacht werden können, sollten zumindest kleine Snacks (z.B. Obst- oder Gemüsestücke, Joghurt, belegtes Vollkornbrot) mit an den Arbeitsplatz genommen werden.
- Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte in Ruhe eingenommen werden. Das fördert ein bewusstes Essen und sorgt dafür, dass Körpersignale, wie das einsetzende Sättigungsgefühl, besser wahrgenommen werden.
- Ein ausgewogenes und in Ruhe eingenommenes Frühstück schafft eine gute Ernährungsgrundlage, insbesondere wenn im Laufe des Tages nicht regelmäßig Pausen gemacht werden.



Energie- & Nährstoffbedarf

Kohlenhydrate

In Stress-Situationen kann eine angepasste Energiezufuhr dazu beitragen, dem „Druck“ besser Stand zu halten. So lässt sich der gesteigerte Energiebedarf durch eine erhöhte Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten in Form von Vollkornbrot, -reis und -nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreideflocken leicht decken.

Komplexe Kohlenhydrate sind Kohlenhydrate aus vielen Zuckereinheiten (Polysaccharide) im natürlichen Verbund mit Ballaststoffen. Komplexe Kohlenhydrate sorgen, im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzucker, z. B. in Süßigkeiten, Softdrinks, Kuchen), für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Der Blutzuckerspiegel und damit auch die Leistungsfähigkeit bleiben dadurch über einen längeren Zeitraum konstant.

Fett

Hier gelten die „Regeln“ der gesunden Ernährung. Viel Fett liefert viel Energie, 9 kcal pro Gramm! Zu viel Fett kann zum Übergewicht beitragen, deshalb sollten nicht mehr als 30 % der Energie als Fett verzehrt werden. Das sind etwa 70-90 g Fett am Tag. Im Interesse einer **herzgesunden Ernährung** sollte davon der überwiegende Anteil pflanzlicher Herkunft sein. Pflanzliche Öle und daraus hergestellte hochwertige Streichfette liefern die lebenswichtigen **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, die auch einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben. Höchstens ein Drittel der Fettmenge sollten gesättigte Fettsäuren sein.

Bevorzugen Sie pflanzliche Streichfette! **Gesättigte Fettsäuren** sind allerdings nicht nur reichlich in Butter und tierischen Schlachtfetten enthalten, sie verstecken sich vor allem in fettreichen Milch- und Wurstprodukten, aber auch beliebten Backwaren, wie Croissants, frisch vom Bäcker.

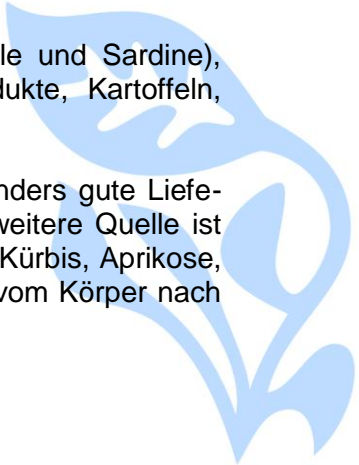
Vitamine

Bei den Vitaminen ist insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen zu achten, da z.B. Vitamin B₁ wichtige Funktionen im Kohlenhydratstoffwechsel erfüllt und Vitamin B₂ die Funktion von Stresshormonen hemmt. Vitamin-B₆-Mangel wird mit Erschöpfungszuständen in Verbindung gebracht. Außerdem entstehen unter Stress vermehrt freie Radikale. Darum sollen die „Radikalfänger“, d.h. die antioxidativ wirksamen Vitamine A bzw. Beta-Carotin (= Provitamin A), C und E in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Hauptquellen für **Vitamin B₁ und B₂** in der pflanzlichen Nahrung sind der Keimling und die äußeren Schichten des Getreides, d.h. besonders Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Haferflocken und Vollkornreis, Hefe, außerdem Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Reiche tierische Quellen sind Innereien, Schweine- und Rindfleisch, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Gute tierische Quellen für **Vitamin B₆** sind Fisch (besonders Lachs, Makrele und Sardine), Fleisch und Innereien. Pflanzliche Vitamin-B₆-Lieferanten sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse (Bohnen, Erbsen, Kohl) und Obst, vor allem die Banane.

Der **Vitamin A**-Bedarf wird vorwiegend aus tierischen Quellen gedeckt, besonders gute Lieferanten sind Leber, Milch, Käse, Butter sowie angereicherte Margarine. Eine weitere Quelle ist das in Pflanzen (grüne und gelb-orange Gemüse- und Obstsorten wie Karotte, Kürbis, Aprikose, Brokkoli und Spinat) reichlich vorkommende Provitamin A (Beta-Carotin), das vom Körper nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt werden kann.



Vitamin C ist vor allem in frischem Obst, Gemüse und Kartoffeln enthalten. Spitzenreiter beim Gehalt sind Sanddorn und Hagebutte. Erhebliche Mengen enthalten auch schwarze Johannisbeeren, andere Beeren und Zitrusfrüchte sowie Paprika, Brokkoli und Blumenkohl.

Besonders reiche Quellen für **Vitamin E** sind pflanzliche Öle wie Weizen- und Maiskeimöl, pflanzliche Margarine und Streichfette sowie Weizenkeime.

Vitamine und Mineralstoffe: viel hilft viel?

Vitamin A und D als fettlösliche Vitamine können im Körper über den aktuellen Bedarf hinaus gespeichert werden. Für sie gelten deshalb auch Beschränkungen bei der Anreicherung von Lebensmitteln. Diese ist beschränkt auf Streichfette, damit Hypervitaminosen vermieden werden. Eine Vitamin A-"Vergiftung" (Hypervitaminose) bei übermäßiger Aufnahme kann (wie ein Vitaminmangel) zu Symptomen führen, die aber bei Entzug des Vitamins wieder verschwinden. Eine Hypervitaminose durch Beta-Carotin (Provitamin A) ist nicht möglich, da die Resorption und die Umwandlung in Vitamin A begrenzt sind und nur bei Bedarf erfolgt. Allerdings zeigten sich in neuen Studien an starken Rauchern mit so genannten „Megadosen“ auch negative Effekte von isoliertem Beta-Carotin auf das Krebsrisiko.

Dass wir alle Vitamin-Pillen, oder, vornehmer ausgedrückt, Nahrungsergänzungsmittel brauchen, weil die Lebensmittel heute im Vergleich zu früher viel weniger Nährstoffe, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe enthalten, ist ein Irrglaube. Eine bedarfsgerechte Versorgung ist auch ohne diese Präparate in der Regel möglich. Ausnahmen sind eher selten, z.B. kann bei Milchallergikern, die komplett auf die Lebensmittelgruppe der Milchprodukte verzichten müssen, ein Calciumpräparat, bei Frauen eine Substitution mit Eisen und bei Leistungssportlern die kontrollierte Gabe von Magnesiumpräparaten sinnvoll sein.

Der Gehalt an Vitaminen ist vor allem von der Lagerungsdauer und deren Bedingungen sowie der Zubereitungsart, die einen unterschiedlich langen und intensiven Zugang von Licht, Sauerstoff (Luft), Temperatur, Auslaugen durch Wasser/Fett bedingen, und der Sorte abhängig. In grünen Gemüsen findet man teilweise andere Nährstoffe als in roten Früchten – auch deshalb ist Abwechslung besonders wichtig. Die Anbauart (z. B. Bio oder konventionell) spielt eine untergeordnete Rolle.

Mineralstoffe

Bei den Mineralstoffen spielen Calcium und Magnesium eine große Rolle, weil sie an der Synthese von Hormonen zur Stressregulierung beteiligt sind und die Erregbarkeit des Nervensystems und der Muskulatur stabilisieren. Kalium ist besonders für die Reizweiterleitung der Nerven von Bedeutung.

Die mit Abstand wichtigsten **Calcium**lieferanten in unserer Nahrung sind die Milch und ihre Produkte. ½ Liter Milch pro Tag deckt bereits 50% des Calciumbedarfes eines Erwachsenen. Des Weiteren ist Calcium – allerdings in viel geringeren Konzentrationen und schlechter verfügbar – z. B. in grünen Blattgemüsen, Sojabohnen und Hülsenfrüchten enthalten.

Besonders reichhaltig an **Magnesium** sind Vollkornprodukte, grüne Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Reis, Brunnenkresse und auch Kakao. Reichlich **Kalium** liefern Obst, Gemüse sowie Kartoffeln, Milch und Milchprodukte.

Ausreichend Flüssigkeit

Wenn der Körper 2% an Wasser verliert (bei einem Menschen mit einem Gewicht von 80 kg sind das 1,6 Liter), lässt seine Leistungsfähigkeit nach. Das Gehirn reagiert besonders sensibel auf Flüssigkeitsverluste. Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Schwindelgefühl, Durchblutungsstörungen, Erbrechen bis hin zu Muskelkrämpfen können die Folgen sein. Empfohlen werden ausreichend kalorienfreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees in einer Menge von mindestens 1,5 bis 2 Litern pro Tag. Auch gegen Kaffee und schwarzen Tee ist, anders als früher angenommen, und **in Maßen genossen**, generell nichts einzuwenden. Sie tragen ebenfalls zur Flüssigkeitsbilanz bei, allerdings sollte beachtet werden, dass Koffein bzw. Thein zusätzlich **anregend** wirken und das, z. B. bei Sodbrennen, auch Kaffee ein auslösender Faktor sein kann.

Alkohol sollte, natürlich nach Ende der Arbeitszeit, allenfalls in Maßen genossen werden. Mehr als 1/8 Liter leichter Wein oder 1/4 Liter Bier für Frauen sollte es keinesfalls sein, Männer „vertragen“ höchstens die doppelte Menge, also 1/4 Liter Wein oder 1/2 Liter Bier.

Grundsätzlich gelten die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine bedarfsgerechte, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung!

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel, bevorzugen Sie dabei pflanzliche Öle und Fette.
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Stress als Auslöser von Magen-Darm-Symptomen

Treten bei Stress z.B. Magen-Darm-Symptome auf, und sind organische Ursachen durch den Arzt ausgeschlossen, kann man über die Ernährung einiges dafür tun, dass die Symptome abklingen oder gemildert werden.

Sodbrennen als brennendes Gefühl in der oberen Magengegend tritt auf, wenn, aufgrund einer Funktionsstörung des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre, der Speisebrei samt Magensäure vom Magen zurück in die Speiseröhre fließt. Stress, Alkohol und verschiedene Ernährungsfaktoren sowie Übergewicht begünstigen den sogenannten „Reflux“.

U.a. im Zusammenhang mit dem **Reizdarmsyndrom** (RDS) spricht man auch vom „Bauchhirn“, denn zwischen dem emotionalen Empfinden und den Darmnerven besteht eine Wechselwirkung. Dem Botenstoff Serotonin – verantwortlich für die Steuerung der Darmfunktion und der Schmerzwahrnehmung- kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu.

Das Bauchhirn ist für die Transportsteuerung des Darminhaltes verantwortlich, indem es die Muskelzellen koordiniert. Durch Stress, Bewegungsmangel oder ungünstige Ernährung kann es zu Störungen des Transportes und somit zu Beschwerden kommen. Als Folge der veränderten Muskeltätigkeit treten Durchfall oder Verstopfung auf. Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall und/oder Verstopfung können bei Ausschluss einer organischen Ursache auf das sogenannte Reizdarmsyndrom, eine der häufigsten Erkrankungen des Verdauungstraktes hinweisen.

Zur Therapieempfehlung gehört bei Sodbrennen wie beim RDS als Dauerernährung die Leichte Vollkost unter Berücksichtigung der individuellen Unverträglichkeiten. Weitere Informationen sowie eine Informationsbroschüre zur Leichten Vollkost erhalten Sie unter www.ernaehrungs-forum.com (Download) oder in der gedruckten Ausgabe auf Anfrage beim



Ernährungs Forum

Wissen ums Genießen

Unilever Deutschland

Ernährungs Forum

Strandkai 1

20457 Hamburg

Tel.: 040-3493-1988

Fax: 040-3493-1999

Mail: ernaehrungs-forum@unilever.com