

Ernährung bei Stress

Richtig gut Essen und Trinken für starke Nerven

WAS IST STRESS?

STRESS ist eine seit Urzeiten in uns angelegte **physiologische Anpassungsreaktion** des Körpers auf eine drohende Gefahr. Damit hat der Körper sich gewappnet, um das **Überleben** zu sichern.



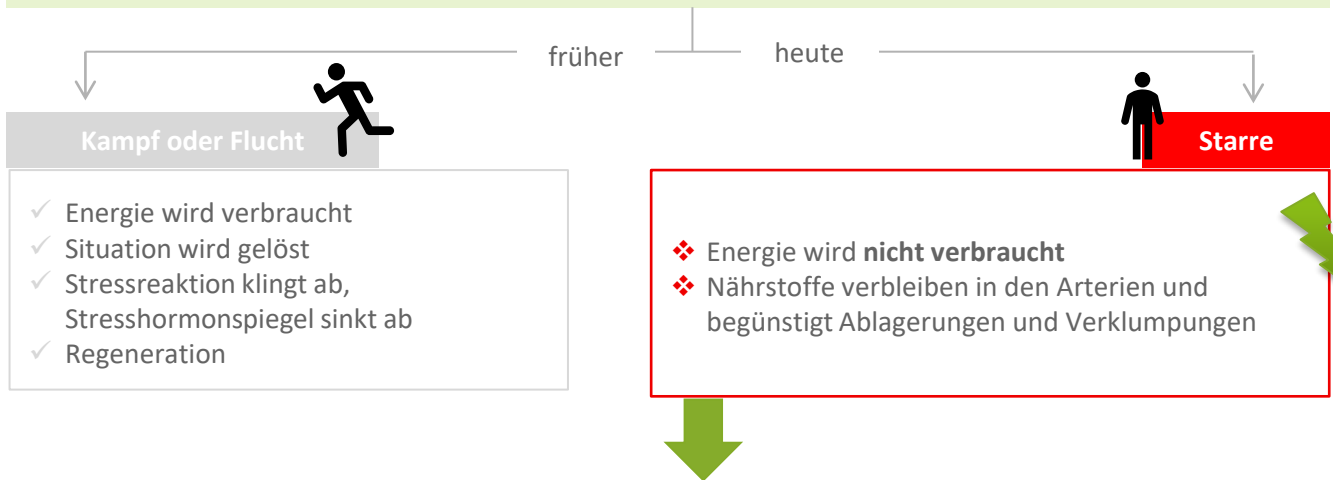
Früher: Raubtierangriffe, Feinde, Feuer



Heute: Zeitdruck, Sorgen, zwischenmenschlicher Stress



- Ausschüttung der Stresshormone **Adrenalin und Cortisol** **Aktivierung & Energiebereitstellung**
- Abgabe von Zucker und freie Fettsäuren ins Blut, um **Gehirn und Muskeln** mit Energie zu versorgen
- Puls und Blutdruck steigen, die **Lunge und Muskulatur** werden besser durchblutet
- Tätigkeit von **Magen/Darm reduzieren** ihre Tätigkeit, **Hunger und Libido** werden unterdrückt



CHRONISCHE STRESSREAKTION

- Geschwächtes Immunsystem & häufige Infekte
- Schlafstörungen
- Häufige Kopf- und Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Begünstigt Übergewicht
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt & Schlaganfall
- Begünstigt Entstehung von Diabetes Typ 2
- Verdauungsbeschwerden
- Erschöpfung
- Depressionen / Burnout

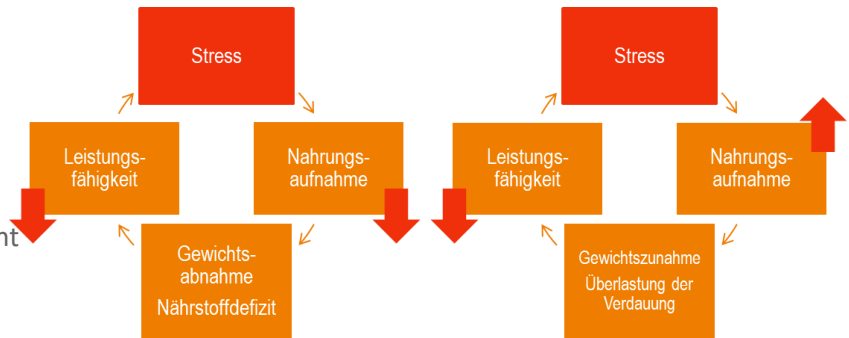
WIE VERÄNDERT SICH UNSER ESSVERHALTEN BEI STRESS?

DER STRESSESSER...

- ... isst schnell, unkontrolliert, nebenbei
- ... bevorzugt fett- und zuckerreiche Speisen
- ... nimmt große Bissen
- ... hat oft Heißhungerattacken
- ... bekommt bei Dauerstress Übergewicht

DER STRESSHUNGERER...

- ... isst weniger
- ... leidet an Appetitlosigkeit / Übelkeit
- ... hat Gewichtsverlust bei anhaltendem Stress
- ... nimmt zu wenig Nährstoffe auf



Stress aktiviert unser Reptilienhirn - kontrolliertes Handeln wird erschwert

Im Stress werden evolutionäre Verhaltensstrategien (Kampf & Flucht-Modus) aktiviert, das rationale Denken und Handeln wird erschwert und ist (bei extremem Stress) im Panikzustand quasi unmöglich – dann reagieren wir nur noch.

Hunger steigert den Konsum

Psychologen untersuchten in einer Studie den Zusammenhang zwischen dem Hungergefühl und der Höhe ihrer Quittungen beim Shoppen in einem Kaufhaus. Hungerige Teilnehmer hatten deutlich mehr Geld ausgegeben und mehr Waren gekauft.

Emotionaler Druck fördert Verlangen nach Ungesundem

Probanden einer Studie, die über sich selbst sagen, dass sie sich sehr gesund und ausgewogen ernähren, wählten nach einem Stresserlebnis deutlich häufiger die ungesunde statt die gesunde Variante.

WARUM MÖGEN WIR BEI STRESS SO GERNE FAST FOOD & SÜSSES?

Hoch kalorische Lebensmittel (z.B. Fast Food, Chips) führen hingegen zu einer **starken Aktivierung** des Belohnungssystems

Zucker aktiviert die **gleichen Areale im Gehirn wie Alkohol und Drogen!**

- Die ausgelöste **Belohnungsreaktion (Dopaminausschüttung)** in unserem Gehirn sorgt für Wohlbefinden
- Besonders effektiv ist dabei die Kombination aus **Zucker & Fett** (z.B. in Vollmiltschokolade, Gebäck)

Psychische Abhängigkeit ist möglich!

- Zucker zur Stressbewältigung (erlerntes Verhalten)



MIKRONÄHRSTOFFMANGEL DURCH STRESS

Stress verbraucht viele Mikronährstoffe durch

- Bildung von Stresshormonen (u.a. Adrenalin, Noradrenalin)
- Muskuläre Anspannung (Magnesium)
- Vitalstoffarme Ernährung (Soul Food oder Appetitlosigkeit)



Mangel an Mikronährstoffen kann Heißhunger auf Süßes fördern,

z.B. Magnesiummangel, Zinkmangel

Meine Bilanz

Welche Erfahrungen habe ich bisher gemacht?

Wie fühle ich mich?

Was nehme ich mir für die nächste Zeit vor?

WARUM ESSE ICH? IM STRESS IMMER WIEDER REFLEKTIEREN

Leerer Magen = Wichtigster Signalgeber für „echten“ Hunger

Magenhunger
leerer Magen

Zellhunger
Nährstoffbedarf

Hunger

Bei **Nährstoffmangel** ordert der Körper Nachschub über sehr spezifischen Appetit

Frust, **Stress**, Traurigkeit, Melancholie, Geselligkeit...

Herzhunger
Emotionen

Sinneshunger
Sehen, riechen, schmecken

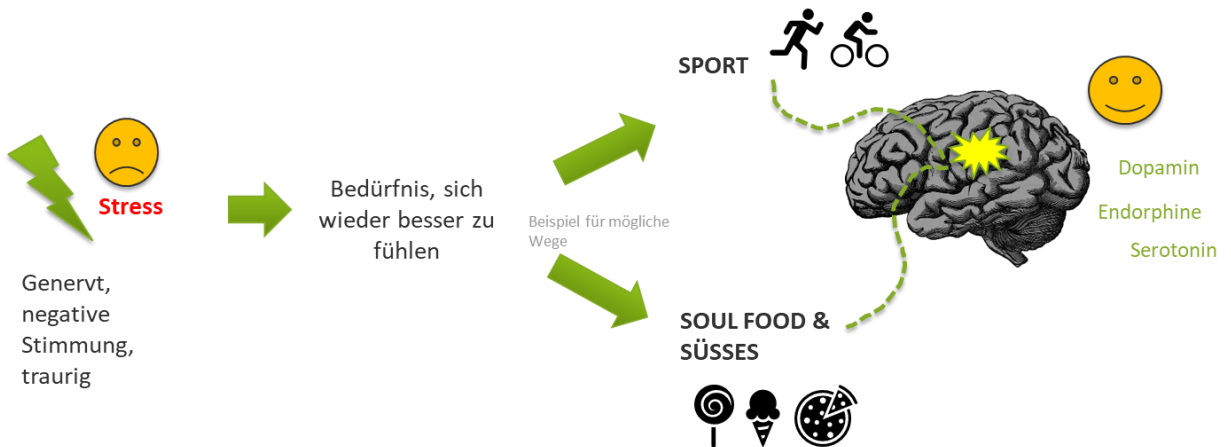
Geistiger Hunger
Wissen

Appetit

Wir essen oder verkneifen uns Dinge, weil wir **gelernt / gelesen** haben, dass diese gut oder schlecht für uns sind

„Das **Auge** isst mit“

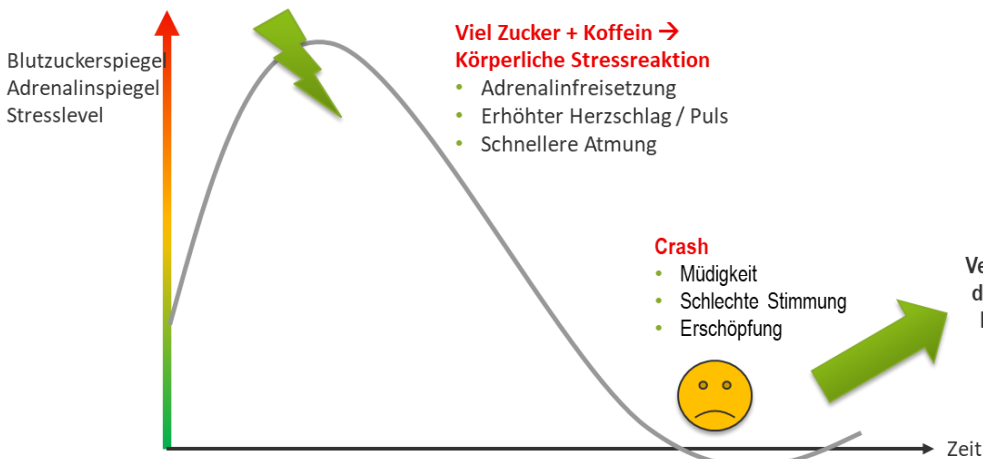
WEGE DER SELBSTREGULATION



ENERGY DRINKS

- Hoher Koffeingehalt
- Hoher Zuckergehalt
- Aromen, Säuren und Farbstoffe zugesetzt

- Hohe Belastung des **Herz-Kreislauf-Systems**
- **Energiereserven** werden erschöpft
- Dauerhaft Verstärkung der **Müdigkeit & Erschöpfung**



ALTERNATIVE WACHMACHER



Güner Tee

- Das Koffein wird langsamer aufgenommen
- Macht dadurch länger wach als Kaffee



Espresso / Kaffee

- Je nach Sorte & Röstung unterschiedlich starke Wirkung
- Espresso ist oft bekömmlicher als Filterkaffee



Mate Tee

- Etwas herb im Geschmack
- Kann gekühlt auch gut mit frischen Früchten / Saft gemischt werden

TIPP

Müdigkeit durch **Flüssigkeitsmangel?**

Bei Müdigkeit **1-2 Gläser** Wasser trinken und abwarten, ob sich die Müdigkeit legt!

BEI STRESS IN BALANCE BLEIBEN

Mineralstoffe & Spurenelemente	Vitamine	Makronährstoffe
Magnesium	B-Vitamine	Omega-3-Fettsäuren
Zink	Vitamin D	Hochwertiges Eiweiß
Eisen	Vitamin C	Komplexe Kohlenhydrate
Calcium		Wasser

Haferflocken

Magnesium, B-Vitamine, Eisen

Walnüsse, Cashewnüsse & Paranüsse

Omega-3, Kalium, Magnesium, Eiweiß, B-Vitamine, Selen, Zink



Leinsamen

Omega-3, Magnesium



Kichererbsen & Linsen

Eiweiß, B-Vitamine, Mineralstoffe

Makrele, Lachs, Tunfisch

Omega-3, Eiweiß, Jod, B12



Datteln, Feigen

Magnesium, Kalium, Calcium, B-Vitamine, Eisen

Vollkornbrot

Magnesium, B-Vitamine



Grünes Gemüse

Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamine, Provitamin A

Quark, Käse

Eiweiß, Calcium, B12,

Banane

Kalium, Magnesium



Avocado

Gute Fette, Magnesium, B-Vitamine



Eier

Eiweiß, Niacin, B12

TRINK TIPPS

- Flasche / Glas immer griffbereit haben
- Nie ohne Wasser aus dem Haus gehen
- Rituale – z.B. nach dem Aufstehen, immer nach der Toilette etc.
- Trink-Apps – Mengen tracken und Erinnerungen einstellen
- Stündliche Erinnerung im Kalender aktivieren

Wasserbedarf:

Körpergewicht x 0,035
= Wasserbedarf pro Tag in Litern



MEHR OMEGA-3 FÜRS KÖPFCHEN

- Hemmt Entzündungen
- Gedächtnis & Lernen
- Positive Stimmung
- Stressbelastbarkeit

- Mehr davon**
- mind. 2 x pro Woche **fetten Seefisch**
 - 1 x täglich **Handvoll Nüsse**
 - Täglich 1 EL **Leinsamenöl / Hanföl / Algenöl**
 - **Lein- und Chiasamen** verwenden
 - Gutes **Olivenöl** verwenden
 - Fettarme Fleisch- und Wurstprodukte
 - Milchprodukte aus **Weidehaltung** wählen

- Reduzieren von**
- Fettem **Fleisch und Wurst**
 - **Sonnenblumenöl, Sojaöl**
 - **Margarine**
 - **Chips, Pommes, Frittiertes**
 - **Fast Food**
 - **Fertigprodukte & industriell gefertigte Lebensmittel**

SNACKS FÜR STARKE NERVEN

Checkbox für gute Snacks:

- Hoher Anteil Nüsse
- (Roh-)Kakaopulver
- Kokos, Datteln, Feigen
- Natürliche Zuckerquellen:** Honig, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Rohrohrzucker
- Hanfsamen, Chiasamen
- Weiterer hinten auf der Zutatenliste, nicht an erste Stelle!*
- Kürbiskerne, Sesam
-
- Amaranth, Quinoa

Nussriegel

Klassischer Schokoriegel

	Pro Riegel (35 g)	Pro 100 g	Pro Riegel (51 g)	Pro 100 g
Kalorien / Energie	189 kcal	538 kcal	228 kcal	448 kcal
Fett (g)	13.3	37.9	8.5	16.6
Kohlenhydrate (g)	7.4	21.2	35.8	70.1
Davon Zucker (g)	4.0	11.3	32.6	54.0
Ballaststoffe (g)	5.4	20.2	0.6	1.2
Eiweiß (g)	7.10	15.4	1.9	3.8