

# BRAINFOOD

## Snacks für starke Nerven

### Essverhalten bei Stress

- Keine Muße für eine ausgewogene Ernährung
- In belastenden Situationen tauchen **alte Bewältigungsstrategien** auf
- Auswahl der Lebensmittel ändert sich
- Essverhalten ändert sich (schneller, weniger, mehr)
- **Heißhungerattacken** (Ursache Cortisol)

#### Folgen:

Adipositas und Folgeerkrankungen oder eine stressinduzierte Anorexie können entstehen.



### Stresshungerer vs. Stressesser

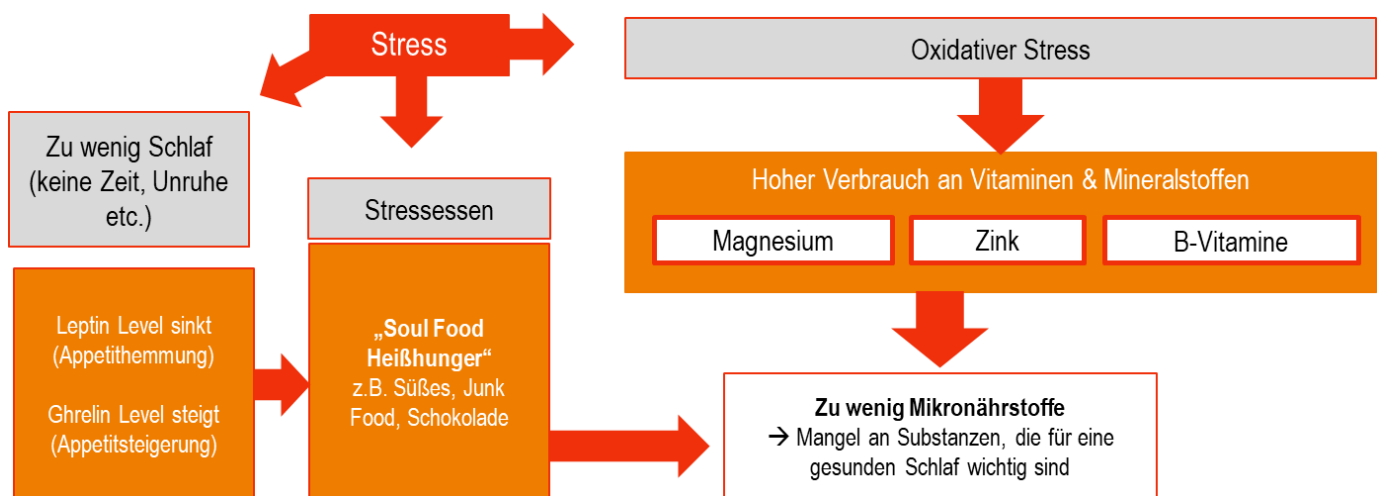
#### DER STRESSHUNGERER

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

#### DER STRESSSESSER

- ... isst **schnell, unkontrolliert, nebenbei**
- ... bevorzugt **fett- und zuckerreiche** Speisen
- ... nimmt große Bissen & hat oft **Heißhungerattacken**
- ... wurden als Kind mit Süßigkeiten erzogen
- ... bekommt bei Dauerstress **Übergewicht**

### Stress kostet Vitalstoffe



## Hohe Nährstoffdichte für mehr Konzentration



- Stimmungsaufhellung
- Serotoninaufbau
- Langfristige Sättigung
- Entspannend & Ruhespendend
- Kraft spendend
- Konzentrationsfördernd
- Verhinderung von Heißhunger

## Tryptophan für mehr Glückshormone

Tryptophan + B1, B6, B9 + C + Zink + Magnesium + Mangan + Omega-3 = Serotonin



### Tryptophanquellen:

- ✓ Fleisch
- ✓ Lachs, Sardinen und Makrele
- ✓ Eier
- ✓ Milch, Joghurt und Käse
- ✓ getrocknete Datteln, getrocknete Feigen
- ✓ Avocado
- ✓ Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln
- ✓ Weizenkleie, Weizenkeime, Amaranth, Hafer, Buchweizen
- ✓ Sojabohne/Tofu, Sesam

Ist Grundbaustein für Serotonin („Glückshormon“).

Gelangt nach fett- und kohlenhydratreicher Nahrung rasch ins Gehirn.

Tryptophan bringt den Stoffwechsel der Glückshormone auf Trab.

- ✓ Weniger Heißhunger auf Süßes
- ✓ Bessere Laune

Ausreichend gesundes Fett fördert eine positive Stimmung, steigert die Sättigung und mindert Blutzuckerschwankungen!

## Fit mit Fett

### Mehr davon...

- ... mind. 2 x pro Woche fetten Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- ... 1 x täglich Handvoll Nüsse
- ... natives Leinsamenöl / Hanföl / Algenöl / Fischöl (1 EL pro Tag)
- ... Lein- und Chiasamen verwenden
- ... gutes Olivenöl verwenden
- ... Fleisch- und Wurstprodukte & Milchprodukte aus Weidehaltung wählen mit geringem Fettgehalt und aus Weidehaltung wählen



### Reduzieren von...

- ... Fleisch und Wurstkonsum (besonders fettreiche Produkte und aus konventioneller Haltung)
- ... Sonnenblumenöl, Sojaöl, Margarine
- ... Chips, Pommes, Frittiertes
- ... Kekse & Backwaren mit Sonnenblumenöl, gehärteten Fetten oder aus Blätterteig
- ... Fast Food & Fertigprodukte & industriell gefertigte Lebensmittel

### Geeignete Getränke

Optimal sind Getränke mit wenig Kalorien – verzichten Sie jedoch auch auf den übermäßigen Verzehr von Light-Getränken!

- ✓ Leitungswasser
- ✓ Stilles / sprudeliges Mineralwasser
- ✓ Ungesüßter Kaffee / Espresso
- ✓ Früchte- / Kräuter- / Schwarzer- / Grüner Tee
- ✓ Verdünnte Fruchtschorlen (3:1)
- ✓ Aromatisiertes Wasser (mit Früchten, frischer Zitrone, Minze etc.)



Faustformel für individuellen Bedarf:  
 $\text{Körpergewicht} \times 0,035 = \text{Tagesbedarf in Litern}$

### Ungeeignete Getränke

Zu viele Kalorien, zu viel Zucker und ungesunde Zusätze – diese Getränke sollten die Ausnahme sein:

- Saft / Nektar / Smoothies
- Cola & Limonade
- Eistee
- Light-Getränke
- Energydrinks
- Alkohol
- Milch (ist kein Getränk!)

## Wenn der kleine Hunger kommt ..



Bei Hunger & Leistungstiefs

Bei mentaler Anstrengung & Stress

Sättigung und Zufriedenheit

Weniger ungesunde Snacks

Keine Blutzuckerschwankungen durch wertvolle Ballaststoff, Fette & Proteine

## Lebensmittel für starke Nerven

### HÜLSENFRÜCHTE

- Beinhalten Magnesium, Vitamin B6 und sind eine wertvolle pflanzliche Proteinquelle
- **Gute Quellen:** Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Bohnen

### BANANE

- Reich an Kalium und Magnesium, wichtig für die Nerven und Muskeln
- Bananen sind leicht verdaulich und belasten den Magen-Darm-Trakt nicht
- **Tipp:** Probieren Sie doch mal unseren „Starke Nerven-Smoothie“ mit Banane aus

### GRÜNES GEMÜSE

- Magnesium ist der Baustein für den grünen Farbstoff Chlorophyll und kommt daher in allen grünen Gemüsesorten vor
- Achtung: Gemüse nicht zu stark waschen bzw. wässern, da das Magnesium sonst ausgespült wird
- **Gute Quellen:** Grünkohl, Spinat, Blattsalat, Brokkoli, Rosenkohl



## NÜSSE

- Reich an **Vitaminen, Mineralstoffen u.a. Zink**, wichtig für die Regenerationsprozesse des Körpers
- Beinhalten Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Zellmembranen und die mentale Leistungsfähigkeit sind
- **Tipp:** Jeden Tag eine Handvoll Nüsse zu sich nehmen



## AVOCADO

- **Pflanzlicher Fettleiferant**, reich an einfach – und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3), zudem an **Magnesium und B-Vitaminen**
- Avocado kann pur, als Brotbelag, als Dip, in Salaten und in Smoothies verwendet werden



## EIER

- Reich an **Proteinen, Niacin und Vitamin B12**
- Niacin ist an Vorgängen im Energiestoffwechsel beteiligt
- Bevorzugen Sie Eier aus **Freiland-/ Bio-Haltung**



## SOS-Tipps bei..

### HEISSHUNGER

- **Ausgiebig kauen** und herunterschlingen meiden
- Trinken Sie **bei jedem Hungergefühl** zunächst ein Glas warmes Wasser, das füllt den Magen. Oft verwechseln wir Hunger und Durst miteinander!
- Satt essen mit Lebensmitteln **mit geringer Kaloriendichte, aber hoher Mikronährstoffdichte**
- Ergänzen mit **Vollkornprodukten und guten Eiweißlieferanten** (Hülsenfrüchten, Nüsse, Fisch etc.)
- **Täglich warme Gerichte essen** – die sättigen gut und machen zufriedener als Rohkost.
- **Kalorienarme Snacks** (Gemüsesticks) oder Kaugummis
- Bei **Süßhunger** auf dunkle Schokolade (mind. 80% Kakao) zurückgreifen

### APPETITLOSIGKEIT

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Lebensmittel mit einer **hohen Nährstoffdichte** wie Nüsse & Samen, Avocado, Trockenfrüchte, Hummus, griechischer Joghurt, Käse und fetten Fisch, damit die Nährstoffspeicher nicht leer laufen
- **Lieblingsspeisen/ -snacks einkaufen**, um den Appetit anzuregen
- **Nuss- und Fruchtriegel** statt Weingummi oder Kekse
- **Speisen aufwerten**, z.B. mit einem Schuss Sahne, Nüssen oder Honig
- **Ingwer** wirkt appetitanregend, z.B. als Tee oder Ingwer-Shot
- Achten Sie generell darauf **genügend zu trinken**, um Leistungstiefs und Kopfschmerzen vorzubeugen – ggf. Wasser aromatisieren

### VERDAUUNGSPROBLEME

- **Fettige und zuckerreiche Lebensmittel belasten** den Magen-Darm-Trakt
- **Kaffee und Ingwer** regen die Verdauung an
- **Vollkornprodukte** (Vollkornbrot/-brötchen/-nudeln/-reis) und **Hülsenfrüchte** (Erbsen / Linsen / Kichererbsen / Bohnen) regulieren aufgrund ihres **Ballaststoffgehalts** die Verdauung
- **Mind. 1,5-2 Liter (zuckerfreie) Flüssigkeit** zu sich nehmen. Es eignen sich Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter grüner-/schwarzer Tee & Früchtetee, Kaffee, aromatisierte Wasser
- **Bewegung** in den Alltag integrieren, um den Darm in Schwung zu bringen
- **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee** beruhigt den Magen-Darm-Trakt

### ÜBELKEIT

- Ein **Glas stilles, lauwarmes Wasser** trinken, das hilft gegen das aufsteigende Übelkeitsgefühl
- Eine Scheibe **trockenes Brot** auf nüchternen Magen verzehren
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, da so der Verdauungstrakt weniger belastet wird
- Starke (Essens-)Gerüche vermeiden
- Stark gewürzte, sehr salzige, sehr süße Speisen meiden
- **Ingwer** hilft gut gegen Übelkeit und regt die Verdauung an
- **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee** beruhigt den Magen-Darm-Trakt