

## RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo  
für ALLE  
Lebenssituationen

von Mag.  
Christina  
Lachkovics-  
Budschedl



### Nahrungsmittel, die stressfest machen

Der Begriff „Burn out“ ist in der heute sehr stressigen Zeit ein weit verbreiteter Begriff. Wenn zur beruflichen Überlas-

tung auch noch private hinzukommt, führt dies immer häufiger zum körperlichen Zusammenbruch. Mit Schuld trägt allerdings auch die Ernährung oder besser gesagt die Tatsache, dass durch Stress und Alltagsprobleme der Nahrungsaufnahme zu wenig oder keine Bedeutung mehr geschenkt wird.

**Entweder isst man** dann zu wenig oder viel zu viel und zu ungesund. Beides führt über kurz oder lang zu einer Mangelversorgung. Etwa mit Tryptophan, eine essentielle Aminosäure (Eiweiß), die wir benötigen, um das „Glückshormon“ Serotonin aufzubauen, das

unsere Stimmung im Gleichgewicht hält.

**Achten wir also** nicht auf ausgewogene Ernährung und essen zu wenig eiweißreiche Lebensmittel, kann dies zu einem Serotoninmangel und somit zu depressiver Verstimmung führen.

**Gerade wenn man** besonders viel leisten muss, wenn man kaum Zeit für sich selbst hat, der Energieverbrauch steigt, dann ist es besonders wichtig, dem Körper Nährstoffe zu liefern, mit denen er diese anstrengenden Phasen unbeschadet überstehen kann.

Einfache Snacks, rechtzeitig ver-

zehrt, sind sehr effizient und beugen zudem Heißhungerattacken und damit letztlich auch Übergewicht vor.

**Günstige Tryptophanquellen:** Cashewkerne, Walnüsse oder Erbsen, aber auch Kakao in Milch eingerührt, abgebratene Hühnerbrust, Lachs oder Ei sind nicht nur geschmackvoll, sondern wahre Energie- und Eiweißspender.

**Nächste Woche:** einfache Regeln, um schlank zu werden oder zu bleiben.

---

[www.fit10.at](http://www.fit10.at)