

Stress einfach wegsnacken

Auch in hektischen Zeiten darf auf gesunde Ernährung nicht vergessen werden

Arbeiten, Kinder versorgen, Haushalt führen, Sport treiben... Haben auch Sie so viel zu tun, dass keine Zeit für eine vollwertige Mahlzeit bleibt? Die Überlastung sowohl beruf-

lich wie auch privat ist oft enorm, und dann auch noch die regelmäßige Nahrungsaufnahme aus Zeitmangel einzuschränken ist fatal für Körper und Geist.

Aber mit folgenden einfachen Tipps können Sie sich selbst in stressigen Zeiten zumindest ernährungstechnisch sehr gut unterstützen.

Versuchen Sie zumindest Joghurt, Buttermilch, Milch oder auch ein Stück Käse zwischendurch zu essen. Idealerweise konsumieren Sie ein Stück Brot oder auch eine Reiswaffel dazu (kann man gut im Büro oder in der Handtasche aufbewahren).

Das Eiweiß aus dem Milchprodukt (im Übrigen auch Soja) hilft bei der Produktion von Serotonin (Glückshormon), die Kohlenhydrate aus Brot oder Reiswaffel unterstützen den Blutzuckerspiegel.

Achten Sie noch darauf, dass Sie nicht zu lange nichts essen, denn übergehen Sie das Hungergefühl bzw. nehmen Sie gar keinen Hunger wahr, wirkt sich dies wiederum ungünstig auf die Biochemie des Gehirns und somit auf Ihre Stimmung aus. Versuchen Sie daher zumindest fünf bis sechs Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme wieder etwas zu essen.

Es gibt nicht nur ungesunden Stress, er kann auch sehr produktiv sein. Trotzdem darf man bei Belastung nicht aufs Es-

sen vergessen, denn sonst bekommt ihr Körper noch zusätzlichen Stress. Hat man viel zu tun, Termine, Zeitdruck, psychischen Druck, dann ist es umso wichtiger auf die Nahrungsaufnahme zu achten, um den Stoffwechsel des Gehirns zu unterstützen und depressive Stimmung abzuwehren.

Und warum ist das so? Bei Belastung produziert der Körper das Stresshor-



mon Cortisol und dieses steht im Konkurrenzkampf mit Serotonin, einem Hormon, welches uns ausgeglichen und zufrieden stimmt. Beide Hormone brauchen zur Bildung eine bestimmte Aminosäure (Eiweiß) namens Tryptophan.

Im Stress verliert Serotonin regelmäßig den Kampf gegen Cortisol, mit der Konsequenz, dass wir uns nach anstrengenden Zeiten unwohl, grantig und unausgewogen fühlen (Serotoninmangel führt häufig zu Depressionen). Oft resultiert daraus eine Heißhungerattacke. Weil durch die Hektik keine Zeit zum

RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo für ALLE Lebenssituationen

von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl



Essen ist und der Blutzuckerspiegel im Keller ist. Abgesehen davon fehlt das Glückshormon Serotonin.

Der Griff zu Junk Food und Süßigkeiten ist dann häufig, aber natürlich ungünstig. Denn die Situati-

on bessert sich nur kurzfristig. Langfristig nimmt der Heißhunger und letztlich der Frust noch zu.

Infos und Anfragen unter www.fit10.at sowie office@lachkovics.at.