

Gestresst!



Die 12 besten Lebensmittel gegen Stress

Stress

Der Begriff Stress taucht erstmals Anfang des letzten Jahrhunderts um 1914 auf. Walter Canon benutzte den Begriff in wissenschaftlichen Abhandlungen. Weiter ausgeführt wird der Begriff 1936 von Hans Selye, der als Erster ein Stresskonzept entwickelte. Er übernimmt den Begriff aus der Physik, d. h. der Werkstoffkunde, wo Stress die Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung bedeutet, das mit Anspannung, Verzerrung und Verbiegung reagiert. In den fünfziger Jahren wurde der Begriff Stress von Lennart Levi in die psychosomatische Medizin integriert. Er erweiterte das Konzept, indem er zwischen psychischen, sozialen und kulturellen Bedingungen einen Zusammenhang herstellte und daraus eine Erkrankung schlussfolgerte. Bis heute wird Stress jedoch nicht von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt.

Jeder von uns wird aber bestätigen können, dass ein zu viel an Stress uns krank macht.

Was können wir nun dagegen unternehmen, um trotz vieler stressiger Situationen unsere Gesundheit zu erhalten. Zum einen sollten Sie herausfinden, was für Sie persönlich stressig ist. Nur wenn man seine Stressfaktoren kennt, kann man gegen sie einwirken.

Wenn Sie Stress durch immer wiederkehrende Arbeiten erleben, dann können wir Ihnen helfen. Wie dies geht können Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre nachlesen.

Um unseren Körper stressresistenter zu machen, können wir verschiedene Lebensmittel zu uns nehmen. Welche dies sind und warum erfahren sie auf den folgenden Seiten.

12 Lebensmittel gegen Stress

Nüsse, Kerne und Samen

1

liefern

B Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalium

gute Quellen

Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Paranüsse (enthalten viel Selen), Leinsamen, Kürbiskerne

Obst

2

liefert

Vitamin B6, Kalium, Magnesium, Phosphor
Kupfer, Flavonoide

gute Quellen

Bananen, Erdbeeren, Birnen

Grünes Gemüse

3

liefert

B Vitamine, Vitamin C, Kalium, Kalzium,
Magnesium, Eisen

gute Quellen

Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold,
Avocado

Kakao

4

liefert

Tryptophan, Flavonoide, Anandamid

gute Quellen

Kakaobohnen, Kakao Nibs, Kakaopulver ohne
Zucker, Schokolade mit mindestens 85 %
Kakaoanteil

12 Lebensmittel gegen Stress

Vollkorn

5

liefert

Vitamin B1, Vitamin B3, Kalium, Magnesium
Eisen, Tryptophan, Ballaststoffe

gute Quellen

Haferflocken, Weizenkleie

Hülsenfrüchte

6

liefern

Vitamin B1, Kalium, Magnesium, Eisen,
Zink, Proteine

gute Quellen

alle Linsensorten, alle Bohnensorten,
Erbsen, Kirchererbsen

Fleisch

7

liefert

B Vitamine, Magnesium, Proteine
Eisen

gute Quellen

Rindfleisch (B6)
Schweinefleisch (B3, B12)

Fisch

8

liefert

Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren

gute Quellen

Lachs, Thunfisch, Hering

12 Lebensmittel gegen Stress

Rotes Gemüse

9

liefert

Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen

gute Quellen

Mohrrübe, Paprika, Rotkohl, Süßkartoffel

Öle

10

liefern

Vitamin E, Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren

gute Quellen

Walnussöl, Leinöl, Rapsöl, Weizenkeimöl

Kräuter

11

liefern

Mineralstoffe und Vitamine

gute Quellen

Ginseng, Zitronenmelisse, Baldrian, Lavendel, Melisse, Hopfen, Süßholzwurzel (Achtung bei Bluthochdruck), echtes Johanniskraut (Achtung Wechselwirkung mit anderen Medikamenten)

Getränke

12

liefern

Flüssigkeit

gute Quellen

Wasser, ungesüßter grüner Tee, Kräutertee oder Ginsengtee

Vitamine

Vitamine sind Mikronährstoffe und unverzichtbar für unseren Körper. Insbesondere sind sie an vielen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt und übernehmen lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. Neben der Regulation des Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsels, dienen sie als Cofaktoren im Immunsystem und sind beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen beteiligt. Vitamine liefern jedoch keine Energie für den Körper.

Die folgenden Vitamine sind in stressigen Situationen besonders wichtig und nebenbei fördern sie noch die Gehirnleistung, also echtes Brainfood.



- B1** liefert schnelle Energie, normale Funktion des Nervensystems und der Psyche
- B2** hemmt Stresshormone
- B3** Unterstützt den Energiestoffwechsel, Beteiligt an der Bildung von Neurotransmittern
- B6** Unterstützt den Energiestoffwechsel, Beteiligt an der Bildung von Neurotransmittern
- B12** Unterstützt den Energiestoffwechsel, Beteiligt an der Bildung von Neurotransmittern
- A** schützt vor Radikalen - Antioxidant
- C** schützt vor Radikalen – Antioxidant, beteiligt an der Produktion von Adrenalin wichtig für das Immunsystem auf gute Zufuhr achten, damit auch noch etwas für das Immunsystem vorhanden ist
- E** schützt vor Radikalen - Antioxidant

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Substanzen und im Vergleich zu Vitaminen sehr einfach aufgebaut. Nichtsdestotrotz sind sie genauso wichtig wie Vitamine. Vor allem wirken Mineralstoffe oft in Kombination mit Vitaminen und liefern ebenfalls keine Energie. Sie sind am Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormonen und Blutzellen beteiligt. Sie sind unentbehrlich bei der Funktion von Muskeln, regulieren den Wasserhaushalt, übertragen Reize und aktivieren Enzyme. Jedoch können sie vom Körper nicht selber hergestellt werden. Deshalb ist eine ausreichende Zufuhr unerlässlich.



Magnesium	wichtig für Muskel- und Nervenzellen, verringert Müdigkeit, dämpft das Stresshormon Cortisol
Kalium	beteiligt an der Reizweiterleitung im Nervensystem
Eisen	verringert Müdigkeit und Ermüdung, wichtig für das Immunsystem
Zink	schützt die Zelle vor oxydativem Stress
Kupfer	schützt die Zellen vor oxydativem Stress
Kalzium	ist an der Reizweiterleitung in den Nervenzellen beteiligt, wichtig für den Energiestoffwechsel
Selen	beruhigt Nervensystem, da die Erregungsweiterleitung der Nerven gehemmt wird, erzeugt der Körper weniger Stress
Phosphor	Unterstützung des Nervensystems

Hauptnährstoffe

Die drei Nährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette werden als Hauptnährstoffe oder auch Makronährstoffe bezeichnet. Sie bilden den Hauptbestandteil unserer Nahrung. Makronährstoffe liefern vor allem Energie für den Körper. Sie sind auch als Baustein für unseren Körper wie Haut Haare, Knochen aber auch Enzymen, Hormonen, Faktoren der Blutgerinnung, des Immunsystems und vieles weitere mehr wichtig.

Kohlenhydrate

55 -60 % der zugeführten Kalorien sollten aus Kohlenhydraten stammen.

Kohlenhydrate sind für unser Gehirn und körperliche Aktivitäten der Hauptlieferant für Energie. Dabei verbraucht das Gehirn ca. 20 % der gesamten Energiemenge. Um möglichst lang und gleichmäßig Energie zu haben werden komplexe Kohlenhydrate (langkettige) benötigt. Einfache Kohlenhydrate (kurzkettige) wie in Haushaltszucker, Weißmehlprodukten, Fast Food oder Süßigkeiten lassen den Blutzucker schnell ansteigen, aber auch wieder sehr schnell abfallen. Deshalb sollte die Nahrung viele langkettige Kohlenhydrate, wie z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln enthalten.

Proteine

10 - 15 % der zugeführten Kalorien sollten aus Proteinen stammen bzw. sollten pro Tag etwa 1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zugeführt werden.

Insgesamt gibt es 20 Aminosäuren, davon sind 9 unentbehrlich, d. h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Früher wurden sie essentiell genannt, sie können also nicht vom Körper selber produziert werden. Besonders wichtig in Bezug auf Stress ist bei den Proteinen das Serotonin. das als Glückshormon bekannt ist. Und das Beste, der Körper kann es selber herstellen. Dazu benötigt er die Aminosäure Tryptophan und die Vitamine B6 und B12. Zusätzlich noch Kohlenhydrate, durch die Insulin ausgeschüttet wird und Tryptophan über das Blut ins Gehirn gelangt. Dort kann es dann in Serotonin umgewandelt werden.

Fett

30 % der zugeführten Kalorien sollten aus Fetten stammen.

Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran, schützen und stützen den Körper, die inneren Organe und das Nervensystem. Da der menschliche Körper neben gesättigten Fettsäuren auch einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren benötigt, sollte jeweils ein Drittel der verschiedenen Fettsäuren zugeführt werden. Auch sollte man auf die versteckten Fette wie z. B. in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Fertigprodukten und Süßigkeiten achten.

Weitere Nahrungsmittel

Flüssigkeit

Der menschliche Körper besteht aus bis zu 70 % Wasser, deshalb kann der Mensch ohne Flüssigkeit nicht existieren. Körperflüssigkeiten dienen zum Transport von Stoffen, für Stoffwechselreaktionen, zur Regulation des Wärmehaushaltes, der Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und vieles mehr. Täglich sollten wir 30 – 40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Das entspricht ca. 2 Litern. An warmen Tagen, bei schweißtreibenden Arbeiten oder Sport sollten es bis zu drei evtl. sogar vier Litern sein.

Flavonoide

Flavonoide gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und verleihen Obst und Gemüse ihre Farbe. Dabei reicht die Farbpalette von gelb über rot bis hin zu blau. Ihr Name stammt vom Lateinischen flavus = gelb, da früher der gelbe Farbstoff einiger Pflanzen zum Färben genutzt wurde. Eine der Eigenschaften von Flavonoiden ist, dass sie der Entstehung von freien Radikalen entgegenwirken können. Gerade bei Stress entstehen viele freie Radikale. Diese reaktive Form des Sauerstoffs kann Zellgewebe zerstören, allerlei Krankheiten begünstigen und zur vorzeitigen Alterung führen.

Anandamid

Anandamid ist ein Abkömmling der mehrfach ungesättigten Fettsäure Arachidonsäure. Sie kann im Körper selber gebildet werden, wenn Linoläure, eine ebenfalls mehrfach ungesättigte Fettsäure vorhanden ist. Der Name Ananda kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Glückseligkeit. Die Namensgebung ist darauf zurückzuführen, dass Anandamid an dieselben Rezeptoren im Gehirn bindet wie THC aus Cannabis. Dabei werden Gefühle wie Freude und das Belohnungssystem positiv beeinflusst.



Weitere Informationen

Jetzt wissen Sie einiges über Stress und welche Lebensmittel Ihrem Körper helfen, besser mit Stress zurechtzukommen. Wenn Sie gerne weitere Informationen zur Ernährung erhalten möchten, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gerne.



Kontakt

Ernährungsberatung

Dipl. oec. troph. Sylvia Prassek

www.prassek.de

willkommen@prassek.de