

Patienteninformation

zur Ernährung bei Stress und Stressfolgekrankheiten



Menschen, die unter chronischer Stressbelastung stehen, nehmen sich meist nicht die Zeit zu einer ausgewogenen und gehaltvollen Ernährung. Wegen des so empfundenen Zeitmangels, zieht es sie zu Fast Food, Süßigkeiten, schnellen Nudelgerichten, Döner, Bratwurst und vielem mehr hin.

Manchmal ist es auch nur ein Kaffee und 1 Zigarette, weil in der Hektik nicht einmal mehr Zeit bleibt, dem Körper das zu geben, was er so dringend braucht. Denn gerade dann, wenn der Organismus auf Hochtouren fährt, benötigt er nicht nur wesentlich mehr an zugeführter Energie, sondern er benötigt eine wertvolle und an wichtigen Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidanzien reiche und damit Kraft spendende Ernährung.

Dies ist schon deswegen nötig, weil er im Zustand der Stressbelastung wesentlich mehr an Energie benötigt und bei diesem hochaktiven Stoffwechsel natürlich wesentlich mehr an wichtigen Cofaktoren, Mineralstoffen und Spurenelementen verbraucht, als in ausgeglichenem und entspannten Zustand.

Insofern führt schon allein die unter Stressbedingungen in der Regel praktizierte, völlig unzureichende und qualitativ minderwertige Ernährung dazu, dass es zu erheblichen Mangelzuständen kommt und sowohl die mentale als auch die körperliche Leistungsfähigkeit schon aus diesen Gründen reduziert sind.

In solchen Fällen wird dann der Kaffeeconsum gesteigert, die Neigung zu Süßigkeiten nimmt deutlich zu und mitunter kommt es gar zu Unterzuckerzuständen oder regelrechten Heißhungerattacken.

Als dies sind nichts weiter als Signale des Gehirns, dass ihm unter diesen Bedingungen zu wenig Energie zur Verfügung gestellt wird.

Eine ausgewogene Ernährung kann zwar die Quelle der Stressbelastung nicht beseitigen, kann den Organismus aber wieder aktivieren und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit spürbar steigern. Unverändert bleibt es deshalb nötig, dass wir uns mit der Quelle der bei uns bestehenden Stressbelastung tiefer auseinandersetzen, damit Gehirn und Körper wieder in einen ausgeglichenen und gesundheitserhaltenden Zustand zurückgeführt werden.

Eine standardisierte Ernährung für jeden, der unter Stress leidet, gibt es natürlich nicht. Auch hier kommt es auf individuelle Empfindsamkeit, Unverträglichkeiten, evtl. Allergien oder andersartige Verdauungsprobleme an, die natürlich ebenso berücksichtigt werden müssen.

Eine stressadaptierte Ernährung besteht aus hochqualitativer, möglichst biologisch angebauter, frischer Kost und hat einen hohen Anteil an frischem Gemüse, Salat und vor allem Obst. Süßigkeiten – Edel-Bitter Schokolade mit einem Kakaoanteil über 70% ausgenommen – sind zunächst zu meiden.

Der Körper braucht also wertvolle Brennstoffe für die eigentliche Energiegewinnung in den Mitochondrien, diverse Vitamine und Mineralstoffe und gesunde Fette, die für das Gehirn ein wichtiger Energieträger sind. Fehlt es an einem dieser wichtigen Stoffwechselbausteine, kommt die Energiegewinnung ins Stocken. Es entstehen vermehrt Abbauprodukte in den Zellen, die deren Leistungsfähigkeit weiter mindern, besonders dann, wenn eine genetisch bedingte Aktivitätsminderung im Bereich der Entgiftungsenzyme besteht.

Erst mit einer ausgesuchten, nährstoffreichen Ernährung sind die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, wieder fähig, ausreichend Energie zu produzieren. Nur so können unsere Nervenzellen, aber auch alle anderen Körperzellen, ihrer Aufgabe nachkommen. Mit einer ausgewogenen und nahrhaften Kost kommen Sie auch weit besser mit Stressbelastungen zurecht, als im Zustand unzureichender Energieproduktion.

Es erscheint fast wie ein Teufelskreis, dass wir ausgerechnet dann, wenn wir unter chronischen Stressbelastungen stehen, unsere Ernährung vernachlässigen, zu viel oder zu wenig zu uns nehmen und dabei Nahrungsmittel auswählen, die nicht frisch und energiegeladen sind, sondern solche, denen es gerade an dem fehlt, was uns energetisch wieder aufbauen könnte. Der Teufelskreis besteht also darin, dass die unter Stressbedingungen und in einem hektischen Alltag praktizierte schlechte Ernährung, unsere Fähigkeit, Stress zu ertragen und dennoch leistungsfähig zu bleiben, stark reduzieren kann.

Es gibt durchaus Möglichkeiten, relativ schnell und einfach wertvolle und wirklich nahrhafte Gerichte herzustellen; was uns besonders die asiatische Küche mit ihren WOK-Gerichten vormacht. Sie liefert mit verschiedenen Gemüsesorten, schmackhaften Gewürzen, Pilzen evtl. auch mit Fisch- oder Fleisch-Beilage all das, was unsere Mitochondrien zu Energiegewinnung benötigen.

Unter Stressbedingungen produziert der Körper vermehrt Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, für deren Produktion er wertvolle Aminosäuren und Fettsäuren benötigt. Aus ihnen werden auch wichtige Nervenbotenstoffe hergestellt, weswegen wir das Cholin aus Eiern, besonders im Eigelb, in Fleisch, Rinderleber oder Fisch benötigen. Auch Sojabonen, Bohnen und Boxklee sind gute pflanzliche Cholinquellen.

Bei Schlafstörungen, Unruhe und Konzentrationsstörungen sowie Stimmungsschwankungen benötigen wir vor allem tryptophanreiche Nahrungsmittel, wie:

- Avocados, Bananen, Datteln, Feigen, Papaya, Wassermelonen
- Gemüse, vor allem Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Kürbis, Sellerie, Spinat, Tomaten
- Hülsenfrüchte, besonders Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- Getreideprodukte und Saaten, hier besonders Haferflocken, Leinsamen, Sojasprossen, Sonnenblumenkerne und Weizenkeime.
- Nüsse wie Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Sesam
- Fleisch, Fisch und Geflügel, besonders Huhn, Rindfleisch, Lachs, Makrele oder Hering.
- Milchprodukte z.B. Quark, Käse
- Kakao

Wenn die Erschöpfung schon fortgeschritten ist und die Nebennieren bereits geschwächt sind, sollten alle Nahrungsmittel, die die Nebenniere unter Druck setzen könnten, gemieden werden. Hierzu zählt vor allem histaminreiche Nahrung wie z.B. Rotwein, Dosenfisch, alter gereifter Käse oder Essig.

Der Kaffeeconsum sollte bei dieser Konstellation nicht zu groß sein, da Kaffee die Nebenniere stimuliert und gegebenenfalls weiter schwächen kann.

Alternativ kann man hier Grüntee, Schwarztee oder Guarantee trinken. Sie wirken anregend, ohne die Nebennieren zu stark zu belasten.

Bei Nebennierenunterfunktion sollte man vor allem eine tyrosinreiche Ernährung praktizieren. Dazu gehören:

- Milchprodukte
- Fleisch und Fisch
- Erbsen
- Sojabohnen
- Hühnerei
- Hülsenfrüchte
- Nüsse (besonders Erdnüsse)
- Sesam.

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, die ja unter Stressbedingungen sehr gefordert ist, sollte für ausreichende Zufuhr an der Aminosäure Tyrosin, sowie den Mineralien und Spurenelementen Selen, Jod und Zink gesorgt werden.

Selen findet sich vor allem in Sesam und Kokos., aber auch in Paranüssen, weiterhin sind Steinpilze und Leber gute Lieferanten.

Zink finden wir in Fleisch, Innereien, Spinat, Austern und Beerenobst.

Jod kommt in Algen und in Spuren im Tiefseefisch vor. Jodiertes Speisesalz alleine reicht meist nicht, um den Bedarf der Schilddrüse an Jod zu sättigen. Vorsicht ist geboten bei Patienten mit einer Überfunktion oder einer sogenannten Autonomie der Schilddrüse. Hier ist eine erhöhte Jodzufuhr kontraindiziert oder gar gefährlich.

Bei Heißhunger und starkem Verlangen nach Süßigkeiten, liegt meist eine erhebliche Energiemangel des Gehirns vor. Süßigkeiten können zwar momentan helfen, verstärken aber das Problem in der Regel.

Hier sollte die Ernährung auf mindestens sechs kleine Mahlzeiten, in 2-stündigen Abständen verzehrt, umgestellt werden. Günstig sind hier Naturjoghurt, Nüsse, Fruchtriegel, verschiedenen Gemüsesorten (Karotten, Zucchini, Fenchel, Tomaten, Gurken etc.) roh verzehrt, und ab und zu, aber nicht ausschließlich, auch Edel-Bitter Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70%. Nachts vor dem zu Bett gehen sollte noch eine kleine Mahlzeit evtl. mit Butter und Käse, oder Kokosöl als Brotbelag und Käse verspeist werden.

Nächtliche Hungerzustände, die einen aufwachen und zum Kühlschrank eilen lassen, sind meist Hinweis auf einen gravierenden Energiemangel im Zentralnervensystem, dass auch in der Nacht nicht zur Ruhe kommt. Hier benötigt es gegebenenfalls einer Unterstützung durch schlaffördernde, natürliche oder niedrigst dosierte synthetische Präparate. Das gerade erwähnte späte Mahl sollte in solchen Fällen nicht vergessen werden.

Denken Sie daran, dass es sehr wichtig ist, die Nahrung intensiv zu kauen, damit sie optimal aufgeschlüsselt und verdaut werden kann. Gerade stressgeplagte Menschen, die hektisch etwas hineinschieben um ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, beachten dies nicht, weswegen der Verdauungsapparat in der Regel leidet und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen unzureichend ist.

Wichtig ist auch das ausreichende Trinken, hier wird vor allem stilles Wasser in einer Menge von wenigstens 2-3 l/Tag empfohlen.

Die richtige Auswahl des Fettes und der Öle, die sie zu sich nehmen, ist sehr wichtig. Gerade unser Gehirn, das ja zu 60% aus Fett besteht, benötigt solche Substanzen dringend. Die richtigen Fette sind für die Zellmembranen und auch die Membranen unsere Mitochondrien außerordentlich wichtig. Wie schon erwähnt, ist Fett eine hervorragender Energiespeicher, weswegen gerade die reichliche Zufuhr von Kokosöl, dass von der Leber in energiereiche Ketone umgewandelt wird, für das Gehirn ein besonderer „Leckerbissen“ ist. Kokosöl kann direkt in die Mitochondrien aufgenommen werden und benötigt dazu keine spezifischen Transporter.

Lange Zeit hat man vor den gesättigten Fettsäuren, wie sie in Butter, Sahne und fetten Fleischsorten enthalten sind, gewarnt. Inzwischen wissen wir, dass sie keinen nachweisbaren Einfluss auf die Entwicklung einer Koronaren Herzerkrankung oder die Entwicklung eines Herzinfarktes haben.

Auch die Hysterie um die Gefahr des vermeintlich erhöhten Cholesterins entbehrt jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Im Gegenteil, Cholesterin ist für den Organismus und besonders das Gehirn von enormer Bedeutung. Es ist Baustoff für Zellmembranen und wird für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gebraucht. Aus Cholesterin werden verschiedene Hormone hergestellt und das besonders wichtige Vitamin-D, eines der wichtigsten Vitamine in der Vorbeugung gegenüber Krebserkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes mellitus Typ II und Infektanfälligkeit, basiert ebenfalls auf dem Cholesterin als Grundbaustoff. Ohne Cholesterin gäbe es die für die Verdauung so wichtigen Gallensäuren nicht.

Cholesterin kann nur in einer Form Gefäßerkrankungen auslösen und das ist die des oxidierten LDL Cholesterins. Das nicht oxidierte LDL-Cholesterin stellt keine Gefahr für die Gefäßwand dar.

Ein erhöhtes oxidiertes LDL-Cholesterin, was in einem Speziallabor untersucht werden kann, finden wir vor allem bei bestimmten genetischen Abnormitäten, die einen unzureichenden Schutz gegenüber so genannten Oxidantien (sog. Freie Radikale) mit sich bringen. Auch hier sind fettsenkende Medikamente nicht im Geringsten indiziert, sondern hier kann eine antioxidanzienreiche Kost (Salate, Gemüse, Obst) hilfreich sein. Meist sind sogar zusätzliche antioxidative Vitamine (Vitamin-C und E, in Form des Tocotrienols) erforderlich, um dieses potenzielle arteriosklerotische Risiko zu vermindern bzw. zu beseitigen.

Ein hohes Cholesterin ist dann völlig gefahrlos, wenn das oxidierte LDL-Cholesterin, wie in der Mehrzahl aller Fälle, im Normbereich liegt. Meiden sie unbedingt die so genannten fettsenkenden Statine, sie können zu schweren mitochondrialen Schäden führen und sind nur in einem geringen Prozentsatz erblich bedingter Hypercholesterinämien wirklich indiziert. 99% aller Menschen mit erhöhtem Cholesterin benötigen keine Statine!

Wie einleitend schon erwähnt, kann eine gesunde Ernährung die Stressresistenz, also unsere Widerstandskraft gegenüber Stressbelastungen, erhöhen.

Dazu gehört schon ein ausreichend gehaltvolles und reichliches Frühstück, damit sie für den Arbeitstag gewappnet sind. Dies kann in einem Müsli mit verschiedenen Obstsorten, getrockneten Pflaumen und, besonders günstig, mit 2-3 Esslöffeln Quinoa oder Chia Samen, bestehen evtl. unter Zugabe von gemaltem Getreide, soweit keine Unverträglichkeit von Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste, die relativ häufig anzutreffen ist, vorliegt.

Auch ein Spiegel-oder Rührei mit Zwiebel und Tomaten kann uns mit ausreichend Energie und wichtigen Fettsäuren versorgen. Bei der ebenfalls nicht seltenen Unverträglichkeit von Kuhmilch und Produkten aus Kuhmilch, können als Alternative Schafs- und Ziegenmilchprodukte hilfreich sein.

Kaufen sie ihre Lebensmittel frisch ein und verarbeiten sie zeitnah. Lange Lagerzeiten reduzieren den Nährstoffgehalt deutlich. Garen Sie die Nahrungsmittel kurz und schonend. Lange Garzeiten zerstören wichtige Nährstoffe und Enzyme, die der stressgeplagte Organismus so dringend benötigt.

Verwenden Sie reichlich gesunde Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Kardamon und Zimt, und legen Sie sich ausreichenden Vorrat an gesunden Kräutern zu, oder sie legen sich einen kleinen Kräutergarten an. Kräuter sind sehr nährstoffreich und enthalten viele Mineralien, Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem heilsame ätherische Öle.

Es gibt eine Unzahl von Heilpflanzen und Küchenkräutern, zu denen neben Petersilie, Dill, Basilikum und Minze auch der Baldrian, der Bärlauch, die Brennnessel, Basilikum, Fenchel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Thymian und Johanniskraut gehören.

Wer sich näher informieren will oder Anregungen für schnell herzustellende und dennoch sehr nahrhafte Gerichte braucht, dem empfehle ich das erst gerade erschienene Buch „Die Anti-Stress-Ernährung“ von Uschi Eichinger und Hyra Hoffmann, erschienen im Systemed Verlag. Es enthält auch eine informative Tabelle mit den wichtigsten Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, Freude und Geduld bei der Herstellung einer Ernährung, die es Ihnen möglich macht, sowohl körperlich als auch mental wieder leistungsfähiger zu werden und die Stressbelastungen des Alltags nicht mehr zu nahe an sich heran zu lassen.

Herzlichst

Ihr

Dr. Wolfram Kersten

Facharzt für Innere Medizin