Stress: Nervenkraft essen

Es lohnt sich bewusst zu essen.Wenn Sie sich abwechslungsreich mit viel frischem Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Sprossen, Nüssen und Vollkornprodukten ernähren, bei den Milch- , Fleisch- und Fischprodukte den mageren Sorten den Vorzug geben, sind Sie nicht nur mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, Sie werden sich auch wohl fühlen und können dem Stress besser Paroli bieten.
Denn Stress zehrt nicht nur an den Nerven, sondern verschlingt auch Energie.
Ein Adrenalinstoss frisst viele Vitalstoffe. So benötigt der Körper beispielsweise unter Stress mehr Magnesium, verbrennt mehr Kohlenhydrate, verbraucht dazu B-Vitamine und mobilisiert seine Reserven. Je weniger er von diesen Stoffen hat, desto sensibler reagiert er schliesslich auf die Stressauslöser. Lebensmittel, die die Speicher wieder füllen, z. B. Bananen oder ein Vollkornbrötchen, durchbrechen den Teufelskreis. Die richtige Ernährung beugt Stressattacken vor, kräftigt die Nerven und verbessert die Stimmung. Wenn Sie also den Körper optimal versorgen, steigt Ihre Stresstoleranz,

Betrachten wir die einzelen ‚Stresskiller' etwas genauer:

Magnesium – der ‚Anti-Stress-Mineralstoff'.

Unter Anspannung braucht der Körper mehr Magnesium. Dieser lebenswichtige Mineralstoff aktiviert die Muskeln, baut Enzyme auf und ist für den Eiweiss- und Kohlenhydratstoffwechsel notwendig. Je grösser der Mangel an Magnesium ist, desto dünner wird das Nervenkostüm. Unruhe und Zittern sind die Folgen.
Mit täglich fünf Scheiben von magnesiumreichen Dinkel- oder Amaranth-Broten haben Sie Ihren Mindestbedarf an Magnesium gedeckt. Oder trinken Sie den Mineralstoff einfach: Wählen Sie dazu ein magnesiumreiches Mineralwasser (> 100 mg/l) aus. Auch eine Banane zwischendurch, hin und wieder Hülsenfrüchte, oder ein paar Nüsse helfen Ihnen, dem Stress Paroli zu bieten.

B-Vitamine: Nahrung für die Nerven

Auch B-Vitamine leisten Stressgeplagten gute Dienste. Alle Vitamine dieser Gruppe, Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Pyridoxin (B6) und Cobalamin (B12) haben Aufgaben im Nervensystem. Ein Mangel äussert sich in Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen und trockener Haut. Vitamin B12 ist nur in tierischen Produkten enthalten (Fleisch, Ei, Milchprodukte). Mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Milchprodukte und gelegentlich einem Ei machen Sie Ihre Nerven stressresistenter. Täglich einen Esslöffel Bierhefe in die Salatsauce versorgt Sie mit reichlich Antistress B-Vitaminen und zugleich auch Magnesium.

Kohlenhydrate: Stoff für gute Laune, zudem liefern sie Energie.

Laut Volker Pudel, Professor für Ernährungspsychologie der Universtität Göttingen, machen Kohlenhydrate den Weg frei für den Stoff Tryptophan. Aus Tryptophan wird im Gehirn der Botenstoff Serotonin aufgebaut, der glücklich macht und gebraucht wird, um Stress zu bewältigen. Hilfreich sind Kohlenhydrate mit einem niedrigen Glykämischen Index (siehe Artikel November). Sie stecken z. B. in Gemüsen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchte und den meisten Früchten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sorgen für ein langes Sättigungsgefühl. Süssigkeiten bewirken dagegen das Gegenteil. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und wieder fallen. Wir leiden unter Hunger und somit auch Stress.

Ballaststoffe: Sie sorgen für eine gute Verdauung.

Essen Sie ballaststoffreiche (faserstoffreiche) Lebensmittel wie Vollkorn und Gemüse. Ballaststoffe sorgen für eine gute Darmperistaltik und damit für eine kurze Verweildauer des Stuhls im Darm. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und damit auf Stressituationen aus.

Wenn Sie Lust haben, können Sie die Ernährung mit Präparaten aus der Komplementärmedizin ergänzen. Stressabbauende Mittel sind beispielsweise Passionsblume, Baldrian, Hopfenzapfen oder Echinaceae.

© Eva Lutz, November 2006