

# ANTI-STRESS ERNÄHRUNG

## STRESSESSEN – WAS STECKT DAHINTER?

Während manch einem die Belastung regelrecht den Appetit verdirbt, neigen andere dazu in Stresssituationen **mehr und vor allem sehr süß oder fettreich zu essen**. Das Verlangen nach Süßem ist kein Zufall: Ursache des Übels sind unter anderem **Stresshormone**, die in Stresssituationen vermehrt ausgeschüttet werden und für Heißhunger verantwortlich sind. Die Stresshormone lösen evolutionsbedingt verschiedene Vorgänge im Körper aus, um den Menschen auf **Kampf oder Flucht** vorzubereiten. In der auf den Stress folgenden Ruhephase versucht der Körper die geleerten Reserven wieder aufzufüllen, wodurch der Appetit auf **Lebensmittel mit schnell verfügbarer Energie** – also kalorienreiche Lebensmittel – steigt.

## ANTI-STRESS ERNÄHRUNG

### Regelmäßige Mahlzeiten

- 2 bis 3 Hauptmahlzeiten
- 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten

### Mahlzeitengestaltung nach dem Tellermodell

- Sicherstellen eines ausgeglichenen Blutzuckerspiegels
- Vermeidung von Heißhungerattacken und dadurch optimale körperliche und mentale Leistung im Alltag
- Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr

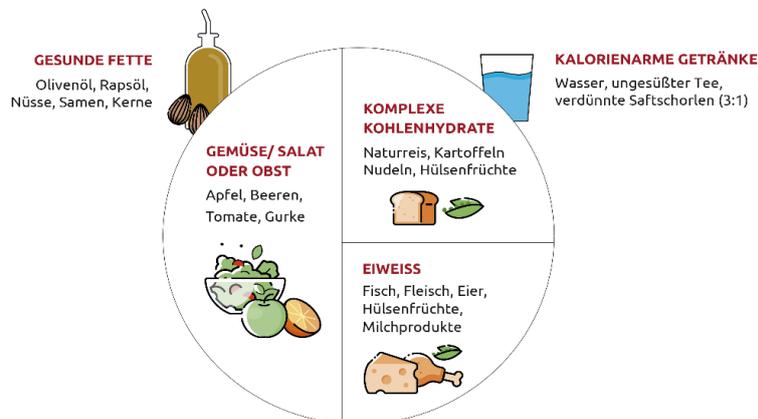


Abb. Tellermodell

## ANTI-STRESS NÄHRSTOFFE

- **Tryptophan** (Ausgangsstoff für Bildung des Glückshormons Serotonin)  
*Quellen: Fleisch, Milchprodukte, Datteln, Feigen, Cashewkerne, Walnüsse, Bitterschokolade*
- **Omega-3-Fettsäuren** (Transportiert Tryptophan ins Gehirn)  
*Quellen: Lachs, Makrele, Hering, Walnüsse, Leinsamen, Produkte von Weidetieren*
- **B-Vitamine** (Mangel verursacht Nervosität und Traurigkeit)  
*Quellen: Vollkornprodukte, Spinat, Rote Beete, Brokkoli, Eigelb, Sesam*

## DAS BAUKASTENPRINZIP

Es müssen nicht immer komplette Mahlzeiten vorgeplant werden, sondern Mahlzeiten können nach einem einfachen Baukastenprinzip zusammenstellen werden. Das Gute daran ist, dass man, nach den eigenen Geschmacksvorlieben, selbst entscheiden kann, was es zu essen gibt. Dabei sollte man sich am Tellermodell orientieren:

- **Frühstück:** Overnight-Oats aus *Haferflocken, Zimt, Joghurt, Datteln, Beeren, Leinsamen*
- **Mittagessen:** Sandwich aus *Vollkornbrot, Hummus, Feta, Blattspinat, Sprossen + Rohkost*
- **Abendessen:** Salat aus *Eisbergsalat, gegartem Gemüse, Kichererbsen, Räuchertofu, Kürbiskernen + Zitronen-Olivenöl Dressing*

## DAS A UND O

Schnell muss es gehen! Daher hilft ein wenig Planung und Vorbereitung langfristig dabei eine gesunde Ernährung auch in stressigen Zeiten umzusetzen:

- **Planung:** Mahlzeitenplan erstellen und Einkäufe mit Hilfe von Einkaufszettel planen
- **Vorräte anlegen:** z.B. Nudeln, Reis, Couscous, Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte im Glas, Tomaten i.d. Dose, TK-Gemüse und TK-Obst (ohne Zusätze), etc.
- **Frische Lebensmittel ergänzen:** z.B. Obst, Gemüse, Feta, Mozzarella, Hüttenkäse, Tofu, Fisch, Fleisch, Eier, etc.
- **Vorkochen:** z.B. Getreidesorten (Quinoa, Couscous, Bulgur); Reis, Nudeln; Gemüse, Eintöpfe, Suppen, Eier, Fisch und Fleisch
- **Kalorienarme Getränke mitnehmen:** Wasser, selbstgemischte Saftschorlen 3:1, Tee oder Kaffee im Thermobecher

## ACHTSAMES ESSEN

Achtsamkeit in Bezug auf Essen hat viele positive Einflüsse auf unsere Gesundheit. Es bietet die Möglichkeit den hektischen Alltag anzuhalten und dadurch Stress zu reduzieren. Trainiert unsere Genussfähigkeit und reduziert Heißhungerattacken. Zudem steigert es die Wahrnehmung von Hunger- und Sättigung.



## SO FUNKTIONIERT ES:

- **Bewusst essen:** Ohne Ablenkung essen
- **Körpersignale wahrnehmen:** Habe ich Hunger oder würde mir etwas anderes gerade gut tun?
- **Mit allen Sinnen:** Wie riecht mein Essen, wie sieht es aus?
- **Zeit nehmen:** Versuche die/der Langsamste zu sein beim Mittagessen
- **Sättigung spüren:** Pausen beim Essen einlegen und jeden Bissen mindestens 15x kauen