

STRESS UND ERNÄHRUNG



WIE WIRKT STRESS AUF UNSERE GESUNDHEIT?

(I.TEIL am 8.5.2009-St.Wolfgang Klinik, Bad Griesbach)

Referentin: Dr. habil.oec.troph. Gülin Tunali

Was ist ausgewogene Ernährung (1)

- Die Ernährung des Menschen besteht im wesentlichen aus 7 Grund Komponenten (6 Nährstoffgruppen und Wasser)
- Kohlenhydrate und Fette stellen die wichtigsten Energiequellen dar.
- Für das Wachstum und Entwicklung von Gewebe sind Proteine (=Eiweiß), Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente von entscheidender Bedeutung



Was ist ausgewogene Ernährung (2)

- Proteine und Vitamine werden neben Wasser auch für den Stoffwechsel und dessen Regulation benötigt
- Kohlenhydrate, Fette, Proteine sind in ihrer Funktion teilweise austauschbar
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erfüllen sehr spezifische Funktionen
- Bei einem Mangel an diesen Komponenten treten stoffspezifische, nicht immer jedoch symptomatische Mangelerscheinungen auf



Krank durch falsches Essen (1)

- Über 60% moderner Zivilisationskrankheiten sind auf falsche Ernährung zurückzuführen
- Die unausgewogene und damit krank machende Ernährung besteht aus zu vielen leeren Energieträgern wie
- Alkohol, Zucker oder weißem Mehl
- zu großen Mengen an tierischen Eiweißen und Fetten wie Schweinefleisch oder Wurst sowie einem Übermaß an Säure bildenden Produkten, zu denen viele Fleischwaren und Genussmittel wie Süßigkeiten gehören



Krank durch falsches Essen (1)

- Ernährungsabhängige Krankheiten in Zahlen
- Über 50% der Deutschen sind Übergewichtig
- Jeder Fünfte leidet an Fettsucht
- Jeder Zweite stirbt an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 15 Millionen Deutsche haben einen zu hohen Blutdruck, die häufigste Ursache für Schlaganfälle
- 10 Millionen Deutsche leiden an Wohlstandsdiabetes
- Über 6 Millionen Deutsche haben Osteoporose
- Der so genannte Wohlstanddiabetes ist stark Lebensverkürzend und hat so fatale Folgen wie Amputationen, Schlaganfälle, Herzinfarkt und Erblindung

Was ist ausgewogene, gesunde Ernährung

- Unsere Vorfahren ernährten sich hauptsächlich von frischen pflanzlichen Nahrungsmitteln, dazu gehörten Nüsse, Samen, Wurzeln, wilde Getreide, Hülsenfrüchte und Obst (d.h. die Ernährung unserer Vorfahren war wesentlich vitamin- und mineralreicher).
- Unsere heutige Ernährung dagegen besteht aus stark raffinierte, nährwertlose Ernährung mit viel Zucker, tierischem Fett, Salz und Lebensmittelzusätzen.



Stevia

- *Stevia rebaudiana* Bertoni ist eine mittelamerikanische Staude, die zur Familie der Asteraceae gehört. Sie wird zu 80 cm hoch und hat kleine, weiße unscheinbare Blüten.
- Hauptanbaugebiete sind Paraguay, das auch das Ursprungsland ist, Argentinien, Brasilien, Kolumbien, Mexico, Japan, China, Malaysia und Nordkorea
- Die sensorische Akzeptanz lässt sich durch Mischen von Steviosid mit Saccharose, Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen verbessern beziehungsweise erhöhen.
- Durch die Mischung von Steviosid mit Saccharose erreicht man einen abgerundeten und ausgewogenen Geschmack.
- Diese natürlichen Süßstoffe haben eine den künstlichen Süßstoffen vergleichbare Süßkraft, wobei Rebaudiosid A mit einer 300-450-fach höheren Süßkraft als Zucker noch intensiver ist als Steviosid (250-bis 300-fach). Steviosid hat neben der ausdauernden Süße einen bitteren Nachgeschmack, Rebaudiosid A jedoch kaum.

Die Grundbausteine der Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Proteine)

- Milch und Eier enthalten das qualitativ beste Protein, denn sie vereinigen alle 8 essentiellen Aminosäuren in dem für den Körper am besten geeigneten Verhältnis.
- Pflanzliche Proteine sind in der Regel “unvollständig“ ihnen fehlen eine oder mehrere Aminosäuren



Die Grundbausteine der Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Proteine)

- Biologische Wertigkeit der Proteinmenge ausgewählter Lebensmittel

Proteinträger/ Vollei	Biologische Wertigkeit/100
Milch	85
Käse	85
Soja	85
Thunfisch	83
Rindfleisch	83
Roggenmehl	75
Mais	75
Bohnen	73
Weizenmehl	56

Verschiedene Diäten

- **Vegetarismus**
- Veganer lehnen alle vom Tier stammenden Lebensmittel, d.h. Fleisch, Fisch, Milch, Eier und sogar Honig ab.
- Kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung
- Calcium, Eisen, Vit.B₁₂, Vit B₂, Vit.D, Zink, Selen, Omega 3 Fettsäuren
- lakto-vegetarische bzw. ovo-lakto-vegetarische Ernährung ist besser als vegetarische Ernährung

Makrobiotik

- Die makrobiotische Ernährung, die auf eine über 5000 Jahre alte japanische Philosophie zurückgeht, besteht überwiegend aus Getreide bzw. Reis und Gemüse
- Kritische Nährstoffe bei makrobiotische Ernährungsweise
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Membranbildung und beeinflussen die Zusammensetzung schnell wachsender Gewebe sowie den Aufbau des Immunsystems.
- Aufgrund der sehr eingeschränkten Verwendung von Fetten und Ölen ist die Versorgungslage insbesondere bei makrobiotisch ernährten Personen schlecht
- Weiterhin gelten alle Vitamine und Mineralstoffe als kritische Nährstoffe, die bei der veganen Ernährung aufgeführt sind.
- Die hohe Ballaststoffzufuhr begünstigt eine Nahrung **mit zu** geringer energiedichte sowie die Resorptionshemmung verschiedener Mineralstoffe

STRESS UND ERNÄHRUNGSVERHALTEN(1)

- Stress beeinflusst das menschliche Ernährungsverhalten auf unterschiedliche Weise
- Bei Bedrohung aktiviert der Körper automatisch eine Stressreaktion, auch bekannt als Kampf „oder Flucht Syndrom“.
- Als Vorbereitung auf Flucht oder Kampf lässt ein Adrenalinstoß das Blut vom Verdauungssystem weg zu Gehirn, Herz und Muskeln leiten
- Dieser Alarmzustand sollte dazu führen, dass Menschen nichts mehr essen können und sogar Übelkeit hervorrufen



STRESS UND ERNÄHRUNGSVERHALTEN(2)

- Es kommt auch vor, dass Stress für einige Menschen ein wichtiger Auslöser zum Essen ist. Wenn sie gestresst sind, essen sie sogar mehr und nicht weniger
- Ein kürzlich erschienene groß angelegte Studie in Finnland zeigte, dass der BMI bei Menschen, die unter Stress zu vermehrter Nahrungsaufnahme neigen, am höchsten war.
- Sie tendierten dazu, mehr Lebensmittel wie Wurst, Hamburger, Schokolade und Pizza zu essen als andere



STRESS UND ERNÄHRUNGSVERHALTEN(3)

- Psyche und Körper antworten auf einen Stressfaktor psychischer oder physischer Art mit bestimmten körperlichen Reaktionen
- Wenn die Stresssituationen vorbei oder überwunden ist, kehren Körper und Psyche wieder zum Normalzustand zurück
- Lang andauernder Stress fördert Adrenalin und Noradrenalin Synthese. Man fühlt sich angespannt, ängstlich und vermehrt schreckhaft.

STRESS UND ERNÄHRUNGSVERHALTEN(4)

- Erhöhte Cortisolspiegel begünstigen eine Zunahme des Fettgewebes im Bauchraum (Viszerale Adipositas)
- Folgen:
- Eine ganze Reihe von Stoffwechselstörungen
- Wie Insulinresistenz
- Fettstoffwechselstörungen
- Verminderung der Konzentration des Wachstumshormons
- Wirkt Appetit steigernd
- Vermindert die Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren und begünstigt die Entstehung eines Diabetes mellitus



