

GESUNDES ESSEN – GESUNDER SCHLAF

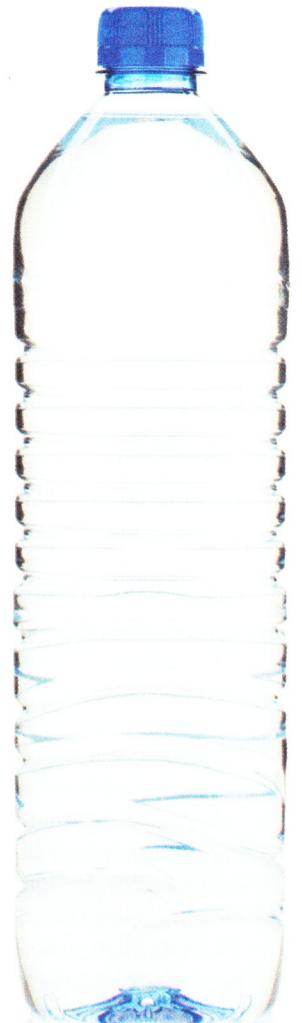
TEXT DR. MARCUS MAU / FOTOS ISTOCKPHOTO.COM

IM SCHLAF LÄDT DER KÖRPER SEINE LEISTUNGSAKKUS NEU AUF, SCHAFFT ORDNUNG IM GEHIRN UND REPARIERT DIE ZELLSCHÄDEN DES VERGANGENEN TAGES. SO WICHTIG SCHLAF FÜR DAS LEBEN IST, SO ANFÄLLIG IST ER FÜR EINE VIELZAHL VON STÖRUNGEN. LÄRM UND STRESS, ABER AUCH EINE FALSCHER ERNÄHRUNG ZÄHLEN ZU DEN BEKANNTESTEN SCHLAFKILLERN. SEHR HÄUFIG WERDEN BESONDERS AM ABEND MEHR KALORIEN AUFGENOMMEN, ALS ÜBER DEN GESAMTEN TAG VERTEILT. SEHR FETTE SPEISEN UND SCHWERE FLEISCHGERICHTE LIEGEN ÜBER STUNDEN IM MAGEN UND STÖREN DAS EINSCHLAFEN. DOCH WIE SOLLTE EINE SCHLAF FÖRDERNDE ERNÄHRUNG WIRKLICH AUSSEHEN? UND WAS IST DABEI ZU BEACHTEN?

Wir schlafen nicht nur viel besser, wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren, sondern fördern darüber hinaus die eigene Leistungsfähigkeit und das Allgemeinbefinden. Mithilfe der zehn einfachen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich das Wohlbefinden und sehr oft auch die Schlafqualität deutlich steigern.

1. Eine abwechslungsreiche Ernährung versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Dies erhöht gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit dafür, genügend Tryptophan aufzunehmen. Diese essenzielle Aminosäure wird vom Körper benötigt, um beispielsweise das Schlafhormon Melatonin herstellen zu können.
2. Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis sind nahezu fettfrei, aber enthalten neben den Vitaminen und Mineralstoffen sehr viel Speicherstärke. Diese versorgt den Körper lang anhaltend mit Energie und erhöht den Blutzuckerspiegel sehr viel langsamer als Einfachzucker wie die Glukose. Dadurch wird der Hunger verringert und ein Aufwachen in der Nacht verhindert.
3. Gemüse und Obst sollten einen festen Anteil an der täglichen Ernährung haben.
4. Tierische Lebensmittel liefern sehr wichtige Nährstoffe wie z. B. Kalzium, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Dennoch sollten, um Übergewicht und gesundheitliche Folgen zu vermeiden, nicht mehr als 300 g Fleisch und Wurst pro Woche verzehrt werden.
5. Die Fette sind wichtige Baustoffe des Körpers, aber sie sind auch gleichzeitig die energiereichsten Nährstoffe. Zuviel Fett führt zu Fettpolstern und Übergewicht. Übergewicht wiederum ist eine der Ursachen für das Schnarchen und für nächtliche Atemaussetzer (Apnoe).
6. Auch Zucker fördert Übergewicht und sollte deshalb nur gelegentlich und in geringen Mengen verzehrt werden.
7. Wasser ist das Lösungsmittel unseres Körpers. Um die tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern zu erreichen, bieten sich Wasser, verdünnte Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Tees an. Im Interesse einer ungestörten Nachtruhe sollte aber darauf geachtet werden, über den Tag verteilt zu

Neben den wertvollen Vitaminen und Mineralien enthalten sie sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, die als gesundheitsfördernd gelten.





trinken. Dies reduziert das Risiko für nächtlichen Harndrang.

8. Um die wertvollen Vitamine und Nährstoffe zu erhalten, sollten Lebensmittel schonend gegart werden.
9. Das Sättigungsempfinden des Menschen stellt sich nach etwa 20 Minuten ein. Wer sich Zeit lässt beim Essen, wird durchschnittlich weniger essen und seltener übergewichtig werden; Normalgewicht unterstützt Ruhe und Schlaf.
10. Eine ausgewogene Ernährung und täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung fördern die Gesundheit und das Wohlfühl. Wer am Tag aktiv ist, erhöht zudem auf natürliche Weise das Schlafbedürfnis am Abend.

TRYPTOPHANREICHE LEBENSMITTEL FÖRDERN RUHE UND SCHLAF

Was wir essen, beeinflusst unseren Schlaf. Eine besonders wichtige Rolle für den Schlafrhythmus spielen die Botenstoffe Melatonin und Serotonin. Ausgangsstoff für beide ist

Tryptophan. Da Tryptophan zu den essenziellen Aminosäuren gehört, kann es nicht vom Körper selbst gebildet werden. Deshalb muss es mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Tryptophanmangel kann ein Ungleichgewicht oder sogar einen Mangel an Serotonin und Melatonin herbeiführen. In der Folge treten Schlafstörungen, Unruhe, chronische Schmerzen und Heißhunger oder auch Depressionen auf. Um besser schlafen zu können, empfiehlt es sich daher, abends leicht, fettarm und eiweißreich zu essen. Das Eiweiß liefert das benötigte Tryptophan für die Bildung der Schlafhormone.

Buchweizen ist ein tryptophanreiches Lebensmittel und zudem sehr vielseitig einsetzbar. Anders als sein Name vermuten lässt, ist der Buchweizen kein Getreide, sondern gehört zu den Knöterichgewächsen. Da Buchweizen glutenfrei ist, wird er von Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Zöliakie gut vertragen. Aufgrund seines hohen Eiweißgehaltes von 10 Prozent ist Buchweizen eine gute Eiweißquelle für Vegetarier. Buchweizen schmeckt leicht nussig und eignet sich als Zutat in Salaten oder auch warmen Speisen. Das folgende Rezept gewährt einen kleinen Einblick in die Welt der Buchweizenküche. Mit sehr geringem Aufwand werden darin die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung mit dem gesunden Schlaf verbunden. ■

Ausgewählte tryptophanreiche Lebensmittel

(>100 mg Tryptophan/ 100 g Lebensmittel) Bohnen, Brie-Käse, Buchweizen, Cashewkerne, Dinkelmehl, Edamer, Ei, Erdnüsse, Haselnüsse, Knäckebrot, Lachs, Makrele, Mandeln, Schweinefilet, Schweineleber, Speisequark, Sojabohnen, Thunfisch, Weizenmehl
Typ 1050.

Der Zusammenhang zwischen

TRYPTOPHAN, SEROTONIN UND MELATONIN

FOTOS ISTOCKPHOTO.COM

Da Tryptophan eine essenzielle Aminosäure (Eiweißbaustein) ist, kann der Körper es nicht selbst herstellen und so muss es mit eiweißreicher Nahrung aufgenommen werden. Tryptophan wird von spezialisierten Nervenzellen im Gehirn genutzt, um Serotonin zu bilden, welches uns am Tag wacher macht. Serotonin kann schließlich weiter zum Schlafhormon Melatonin umgewandelt werden. Während Serotonin vor allem gebildet wird, wenn es hell ist, steuert Melatonin unseren Körper in der Dämmerung und nachts. In den dunklen Wintermonaten kann es aufgrund des Lichtmangels zu einem Serotoninmangel und zu einem Melatoninüberschuss kommen. Die Folgen sind Dauermüdigkeit und Antriebslosigkeit. Dieser Zustand wird auch als „Winterblues“ oder „Winterdepression“ bezeichnet.



SALAT MIT BUCH- WEIZEN

(FÜR 2 PERSONEN)

1 KLEINER SALAT (FRISÉE- ODER FELDSALAT)
1/2 SALATGURKE
3 GROSSE STRAUCHTOMATEN
MOZZARELLA
2 EL OLIVENÖL
1 EL BALSAMICOESSIG
DILL
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE
2 EL BUCHWEIZEN
ROTE BEETE AUS DEM GLAS

ZUBEREITUNG:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke schälen und raspeln. Tomaten waschen, halbieren und stückeln. Mozzarella würfeln und zusammen mit den Tomaten und dem Salat in die Salatschüssel geben und gut mischen. Mit Salz, Dill und Pfeffer nach Belieben würzen. Balsamicoessig und Olivenöl darübergerben und erneut mischen. Je nach Belieben geschnittene Rote Beete aus dem Glas dazugeben und abschmecken. Buchweizen entweder roh oder in einer Pfanne kurz goldbraun rösten und untermischen.

Guten Appetit.

