

Die Rolle der Ernährung

Die Rolle der Ernährung bei Depression, Angstzuständen und kognitiver Leistungsfähigkeit

Ernährung und Depression: Depressionen sind komplexe Erkrankungen mit vielen Einflussfaktoren. Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie die Neurotransmitter-Produktion, Entzündungsprozesse und die Darm-Hirn-Achse beeinflusst.

Wie Ernährung Depressionen beeinflusst:

- **Serotonin & Tryptophan:** Serotonin, unser „Glückshormon“, wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet, die über die Nahrung aufgenommen wird (z. B. in Bananen, Nüssen, Haferflocken, Eiern, Fisch). Ein niedriger Tryptophanspiegel kann mit depressiven Symptomen verbunden sein.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Essenzielle Fettsäuren (z. B. in fettem Fisch, Leinsamen, Walnüssen) wirken entzündungshemmend und können depressive Symptome lindern.
- **Darm-Hirn-Achse:** Ein gestörtes Darmmikrobiom (z. B. durch stark verarbeitete Lebensmittel) kann depressive Symptome verstärken. Probiotische und präbiotische Lebensmittel (Joghurt, fermentiertes Gemüse, Ballaststoffe) fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen die Psyche.
- **Blutzuckerschwankungen:** Hoher Zuckerkonsum kann kurzfristig ein „High“ erzeugen, führt aber zu Blutzuckerabfällen, die Erschöpfung und Stimmungsschwankungen fördern.

Langfristig kann eine entzündungshemmende, nährstoffreiche Ernährung depressive Symptome reduzieren oder vorbeugen.

Die Rolle der Ernährung

Ernährung und Angstzustände

Angststörungen stehen in direkter Verbindung mit dem Nervensystem und Hormonhaushalt – und hier spielt die Ernährung eine Schlüsselrolle.

Wie Ernährung Angst beeinflusst:

- **Blutzuckerschwankungen & Cortisol:** Ein instabiler Blutzuckerspiegel kann die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin fördern – das kann Angstzustände verstärken. Stabile Blutzuckerwerte durch komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkorn, Hülsenfrüchte) helfen, den Körper in Balance zu halten.
- **Magnesium als „Anti-Stress-Mineral“:** Magnesium (z. B. in Nüssen, dunkler Schokolade, grünem Blattgemüse) reguliert das Nervensystem und wirkt beruhigend. Ein Mangel kann zu erhöhter Reizbarkeit und Angstgefühlen führen.
- **Koffein & Alkohol:** Kaffee kann durch seinen Einfluss auf das Nervensystem Angstzustände verstärken, während Alkohol zwar kurzfristig entspannt, langfristig aber das Nervensystem destabilisiert.
- **GABA-Produktion:** GABA ist ein Neurotransmitter, der entspannend wirkt. Lebensmittel wie grüner Tee, fermentierte Produkte oder Nüsse können die Produktion fördern.

Eine angstlindernde Ernährung konzentriert sich auf blutzuckerfreundliche, nährstoffreiche Lebensmittel und den Verzicht auf stimulierende Substanzen.

Die Rolle der Ernährung

Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit

Die Fähigkeit zu denken, konzentriert zu bleiben und sich zu erinnern hängt stark von der Ernährung ab.

Wie Ernährung die kognitive Leistung beeinflusst:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Fördern die Gehirnstruktur und -funktion. Ein Mangel wird mit kognitivem Abbau und Gedächtnisstörungen in Verbindung gebracht.
- **Antioxidantien:** Lebensmittel wie Beeren, dunkle Schokolade und grünes Blattgemüse schützen die Gehirnzellen vor oxidativem Stress und helfen, das Gehirn leistungsfähig zu halten.
- **Proteine & Neurotransmitter:** Proteinhaltige Lebensmittel liefern Aminosäuren für die Bildung von Neurotransmittern wie Dopamin und Acetylcholin, die für Fokus und Motivation wichtig sind.
- **Wasser & Hydratation:** Dehydrierung kann zu Konzentrationsproblemen und Müdigkeit führen. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist essenziell für eine gute Hirnfunktion.

Eine gehirnfreundliche Ernährung ist reich an gesunden Fetten, Antioxidantien und Proteinen und vermeidet verarbeitete Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen.