

## „GUTE-LAUNE-KOST“

Ungesundes Essen (Junk-Food) verursacht eine ungesunde Stimmung. Auffallend ist, dass diese Nahrungsmittel geradezu „süchtig“ machen und so zu Übergewicht führen. Oft folgt dann eine Diät, die das Ganze noch verschlimmert, da die Gefahr besteht, dass jetzt zu wenig Eiweisse und wertvolle Fette dem Körper zur Verfügung stehen. Die Folge ist ein Mangel an Botenstoffen, die auf unsere Stimmung und unseren Stoffwechsel einen grossen Einfluss haben. Mit den folgenden Ernährungshinweisen kann es Ihnen gelingen, die gute Laune wieder herzustellen und eine gesunde Körperform zurück zu bekommen.

### 1. **Proteine** (aus dem griechischen für: von grosser Wichtigkeit)

Proteine oder Eiweisse sind wichtige Nahrungsbestandteile, die Sie für die Regeneration der Körpergewebe und die Bereitstellung verschiedener Körperflüssigkeiten (Hormone, Enzyme etc) benötigen. Diese Proteinverbindungen in unserem Körper werden aus 22 Aminosäuren aufgebaut. Um die notwendigen 20-30g dieser wertvollen Proteine zu erhalten, muss das Stück Fleisch auf dem Teller etwa handtellergross sein. Wählen Sie ein anderes Eiweissnahrungsmittel, kann das so aussehen:

- 3 Eier pro Mahlzeit. Eiweiss und Dotter enthalten ungefähr gleichviel Eiweiss. Am meisten Eiweisse enthalten Fisch, Geflügel, Lamm, Rind, Schwein, Kalb, Milchprodukte von Kuh, Ziege, Schaf, Meeresfrüchte. Hüttenkäse mit rund 25g Eiweiss pro Becher (200g) ist ein ausgezeichnete Eiweisslieferant.
- Bei den Milchprodukten sind fermentierte Varianten wie Joghurt und Quark zu bevorzugen. Als Alternative zu Kuhmilchprodukten eignen sich Schaf- und Ziegenmilchprodukte.
- Bohnen enthalten nur 5-10% Proteinen.
- Vegetarische Eiweisslieferanten enthalten nicht alle 22 Aminosäuren. Vor allem enthalten sie wenig Tryptophan, eine Vorstufe des stimmungsaufhellenden Serotonins.
- Hummus, eine Paste aus Kichererbsen und Sesamsamen, vereint alle 22 Aminosäuren, jedoch nur 7 Gramm pro 100 Gramm.
- Die zweite, am stärksten konzentrierte vegetarische Proteinquelle sind Nüsse und Samen. Wobei Erdnüsse sowie Sonnenblumen- und Kürbiskerne den höchsten Anteil haben (alle etwa 24g Eiweiss pro 100g).
- Wenn Sie Blutgruppe A haben, sollten Sie pflanzliche Eiweisslieferanten besser vertragen als Menschen mit Blutgruppe O, denen es ohne reichlich tierisches Eiweiss nicht gut zu gehen scheint.

## 2. Fette

Unser Körper besteht aus einem beachtlichen Teil aus Fetten. Bei der Frau sind es 28% und beim Mann 18% der gesamten Körpermasse. Vor allem unser Gehirn und das gesamte Nervensystem besteht bis zu 60% aus Fetten. Das Nervensystem muss ständig erneuert werden und benötigt unbedingt Nachschub. Auch verschiedene Körpersubstanzen, wie ein Teil der Hormone, bestehen aus Fetten. Allerdings enthalten nicht alle Nahrungsmittel gesunde Fette.

- **Gesunde Fette**
  - Das wirksamste Gute-Laune-Fett ist die Omega-3-Fettsäure. Die erste Portion beim Verzehr geht direkt ins Gehirn. Je mehr Omega-3-Fettsäuren umso besser wird Ihre Stimmung sein.
  - Der Körper kann so mehr Dopamin herstellen, das wirkt sich positiv auf die Konzentration, die Wachheit und die Stimmung aus.
  - Heute weiss man, dass das Enzym MAO im Gehirn gehemmt wird und so die stimmungsaufhellenden Botenstoffe Dopamin und Serotonin weniger schnell abgebaut werden.
  - EPA ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure von der wir einen ganzen Tagesbedarf in 2 g eines guten Fischöls finden. Essen sie 5x pro Woche Fisch und bevorzugen Sie dabei Wildlachs, Sardinen, Hering, Anchovis und Makrele.
  - In Japan wo täglich Fisch verzehrt wird, sind Herz-Kreislaufkrankheiten und Depressionen weniger häufig als in Europa.
  - Eine weitere Omega-3-Fettsäure ist ALA das in Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder Rapsöl vorkommt. ALA ist auch in vielen Körnern, Samen und Nüssen enthalten.
  - Omega-9-Fettsäure ist vor allem im Olivenöl enthalten und schafft eine gute Laune durch die Förderung der Serotoninaufnahme im Gehirn. Weitere Omega-9-Fettsäurequellen sind: Cashewkerne, Macadamianüsse
  - Das Fleisch von Tieren, die mit Gras, Heu oder Insekten gefüttert wurden, enthält generell mehr Omega-3-Fettsäuren.
  - Gesättigte Fettsäuren die in naturbelassenem Kokosfett, Vollmilchprodukten, Butter, ausgelassener Butter oder Ghee vorkommen, sind stabiler und können auch zum Erhitzen verwendet werden
- **Weniger geeignete Fette**
  - Omega-6-Fettsäuren sind wesentlich häufiger in unseren Nahrungsmitteln anzutreffen. In unserer Ernährung kommen sie bis zu 30x mehr vor wie die Omega-3-Fettsäuren. Das ideale Verhältnis wäre jedoch 1:1 bis 7:1.
  - Omega-6-Fettsäuren fördern generell Entzündungen und erhöhen das Erkrankungsrisiko im Herz-, Kreislaufsystem.
  - Tiere die vorwiegend mit Getreide gefüttert werden enthalten im Fleisch höhere Anteile an Omega-6-Fettsäuren (auch Zuchtfische!)
  - Transfettsäuren sind in Margarine, Backfett, erhitzten Ölen (Frittiertes), Wurstwaren, Fertigsuppen, Blätterteig, Müesliriegel usw. enthalten

### 3. Kohlenhydrate – Gemüse – Früchte

Auch bei den Kohlenhydraten müssen wir umdenken. Durch Studien konnte belegt werden, dass mit einer Reduktion der Kohlenhydrate und einer Steigerung der guten Fette und Eiweisse der Cholesterinspiegel, das Körpergewicht und der Insulinspiegel gesunken sind. Natürlich brauchen wir wertvolle Kohlenhydrate, vor allem um unserem Gehirn den notwendigen „Treibstoff“ zu liefern.

- Gemüse in allen Variationen
  - Gemüse enthalten „langsame“ Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Wasser und eine Vielfalt von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe, für eine gute Laune.
  - Pro Tag benötigen wir 500-600g Gemüse roh oder gekocht
  - Dunkelgrünes Blattgemüse erhält seine Farbe durch das Mineral Magnesium, daneben enthalten sind: Zink, Kalium, B-Vitamine und Vitamin K
- Stärkehaltige Gemüse und Getreide
  - Dazu zählen gebratene Kartoffeln, Mais, Winterkürbis, Hülsenfrüchte (ca. 75% Kohlenhydrate und 25% Eiweisse) und natürlich die verschiedenen Getreidearten.
  - Getreide und Hülsenfrüchte sollen vor dem Kochen lange eingeweicht und gekocht werden.
  - All diese wertvollen „Energiespender“ aus stärkehaltigen Gemüse und Getreide, sollten immer zusammen mit anderen Gemüsearten roh oder gekocht, verzehrt werden
  - Getreidearten wie Weizen, Roggen, Hafer und Gerste werden oft nicht gut vertragen. Besonders Menschen mit der Blutgruppe 0 haben Mühe damit. Tipp: Wenn diese Körner gekeimt werden sind sie besser verträglich!
- Früchte
  - Früchte enthalten viel „schnelle“ Kohlenhydrate und Fruchtzucker, der den Blutzucker schnell ansteigen lässt und die Leber belasten kann, wenn man zu viel davon isst.
  - Rohes Obst enthält Enzyme und Vitamine, die beim Kochen zerstört werden – Vitamin C beispielsweise wird von Ihren Nebennieren zur Stressbewältigung gebraucht.
  - Wie beim Gemüse finden wir auch in den Früchten viele nützliche Ballaststoffe, die unseren Darm „in Schuss“ halten.
  - Bananen sind zwar zuckerhaltig, liefern jedoch beruhigende Substanzen wie Kalium, Serotonin und Melatonin.
  - Obst und auch Gemüse liefern dem Organismus wertvolle Basen und gleichen so den pH-Wert aus.
  - Vorsicht: Trockenfrüchte sind sehr zuckerhaltig, sind aber in kleinen Mengen zum Süßen oder Aromatisieren geeignet.

#### 4. Allgemeine Richtlinien

Denken wir an die konstante Zufuhr von Proteinen und Vitalstoffe ohne die Ihr Körper die entscheidenden Botenstoffe nicht herstellen kann.

- Frequenz der Mahlzeiten
  - Essen Sie regelmässig 3 Mahlzeiten mit in einem Abstand von 4-5 Stunden.
  - Lassen Sie keine Mahlzeiten aus.
  - Passen Sie die Menge der Kohlenhydrate Ihrer Arbeitsleistung oder der Intensität der Belastung beim Sport an.
  - Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit Proteine, gesunde Fett und Kohlenhydrate enthält
  - Das Abendessen soll keine kohlenhydratreichen Nahrungsmittel wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln usw. enthalten - rohes oder gekochtes Gemüse können die Kohlenhydrate ersetzen.
- Proteinmenge pro Mahlzeit:
  - 3 Eier oder
  - ½ Dose Thunfisch oder
  - 150 g Hüttenkäse oder
  - 250-300 g Hülsenfrüchte oder
  - 100 g Fleisch
- Qualität:
  - Biologischer Anbau
  - Freiland Haltung
  - Weidefleisch
  - Wildfang bei Fischen und Meeresfrüchten
- 8 Gläser Wasser oder Kräutertee

Nach: „Was die Seele essen will“ von Julia Ross,