



Droge Essen?

Wie Essen unsere Psyche und Emotion beeinflusst

Essen als Lustgewinn: Allen guten Vorsätzen zum Trotz siegt manchmal die Begierde über den Verstand. Doch warum macht die Psyche es uns schwer, beim Essen immer vernünftig zu sein? Warum essen wir das, was wir essen? Dass unsere Nahrung nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Gefühle bestimmt, wird oft vernachlässigt.



Dipl. oec. troph.
Bettina Halbach ist
Ernährungsberaterin.

Essen aus Frust

Essen beeinflusst unser psychisches und emotionales Befinden auf verschiedenen Wegen. Einmal enthält es geringe Mengen pharmakologisch aktiver Substanzen. Zum anderen beeinflusst es uns über den Geschmack und über die gesellschaftlichen Erlebnisse, die mit einer Mahlzeit verbunden sind. Darüber hinaus löst Sättigung im Körper hormonelle Prozesse aus. Diese liefern uns Wohlgefühl, Glück und Entspannung.

Es ist paradox, aber in uns angelegt – wollen wir ein Verlangen zwanghaft zügeln, machen wir oft das Gegenteil: Wir essen aus lauter Frust mehr, als der Figur zuträglich ist. Die größten Sünden sind Weißmehlprodukte, Süßes, Fertiggerichte und Fett. Alle werden als ungesund bewertet, trösten uns aber in Notsituationen.

Macht Schokolade glücklich?

Bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe verändern die Gehirnfunktionen, wie zum Beispiel Serotonin. Ist der Serotoninspiegel ausreichend hoch, sind wir glücklich. Und danach streben wir. Serotonin ist zum Beispiel in Bananen enthalten. Zudem wird es im Körper aus der Aminosäure L-Tryptophan hergestellt. Dieser Stoff ist besonders reichlich in Fisch und Milchprodukten enthalten, aber auch in Geflügel, Soja, Eiern, Nüssen, Bananen und Hülsenfrüchten. Tryptophan gelangt aus der Nahrung ins Blut und durch die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn. Das geht

besonders gut, wenn eine Mahlzeit oder ein Lebensmittel Tryptophan, einfache Kohlenhydrate und Fett gleichzeitig liefert. Zum Beispiel Schokolade, ein Glas Milch mit Honig oder einer Tasse Kakao.

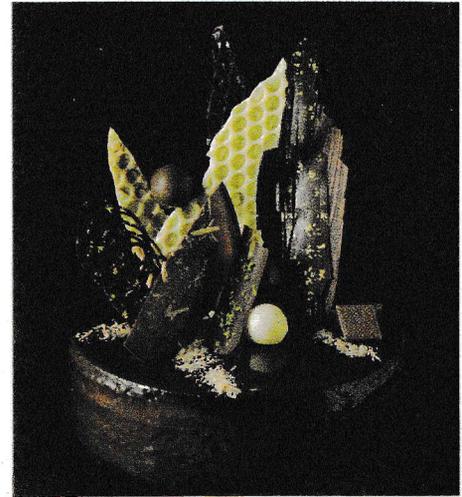
Wenn wir nach einem langen Arbeitstag hungrig sind, dann ist der Blutzucker im Keller. Der Körper braucht Nachschub. Greifen wir aber unterzuckert zu Schokolade, Süßigkeiten oder zu wenig gehaltvollen Lebensmitteln, steigt der Blutzuckerspiegel drastisch an und fällt genauso rapide wieder ab. Die Folge: Wir fühlen uns erneut hungrig und können den Griff zur Süßigkeit oder zum Rosinenbrötchen einfach nicht lassen.

In Fertiggerichten, Weißmehlprodukten und Süßigkeiten werden diverse Aromastoffe und Süßstoffe verwendet. Und natürlich mögen unsere Sinne diese Aromen. Wir möchten immer mehr davon. Die Süßstoffe täuschen auch noch die Aufnahme von Zucker vor. Reflektorisch steigert die Bauchspeicheldrüse die Insulinausschüttung. Der

So bremsen Sie den Hunger:

- Frühstücken Sie mit Vollkornbrot. Das hält besonders lange satt. Ziehen Sie generell Vollkornprodukte vor.
- Kochen Sie so oft wie möglich selber, möglichst mit frischen Zutaten.
- Stillen Sie den Appetit zwischendurch so oft wie möglich mit frischen Zutaten.
- Beobachten Sie ihr Essverhalten genauer. Wenn Sie die Gründe für das eigene Essverhalten kennen, können Sie gegensteuern. Um Fressattacken am Nachmittag oder Abend zu vermeiden, sollten Sie von morgens an ausreichend essen.
- Bei Stress kann es Ihnen helfen, etwas Kalorienfreies zu kauen. Zum Beispiel zuckerfreien Kaugummi. Oder lenken Sie sich durch ein Treffen mit Freunden ab.
- Trinken Sie vor dem Essen ein großes Glas Wasser oder Tee. Dann ist der Magen schon leicht gefüllt. Sie sind später schneller satt. Auch gründliches Kauen hilft beim Sattwerden.
- Scharfe Gerichte können eine Appetitbremse sein. Chili, Tabasco und Co. heizen nicht nur dem Stoffwechsel kräftig ein. Sondern wer die Schärfe nicht gewohnt ist, der nimmt in der Regel nur kleine Portionen.

B. H.



Dass Schokolade auch der Seele gut tut, hat handfeste Gründe. Denn sie liefert gleichzeitig Tryptophan, die Vorstufe des Glücks-Hormons Serotonin, einfache Kohlenhydrate und Fett.

Foto: IMAGO

Blutzuckerspiegel sinkt unter Normalniveau. Heißhunger tritt auf.

Essen als „Ich“-Erweiterung

Es gibt noch mehr Gründe für den Kick, der aus dem Essen kommt: So benötigt zum Beispiel jeder von uns ein Ventil, um Stress und negative Spannungen abzubauen. Für manche dient eben das Essen als Ventil. Das heißt, Lebensmittel wie zum Beispiel Schokolade werden bei Stress verzehrt, um das emotionale Gleichgewicht wieder herzustellen. Zudem dienen sie auch der Abwehr von Angstzuständen. Ihre Hauptaufgabe ist die „Ich-Verteidigung“.

Das Lieblingsgericht verzehren wir zum Lustgewinn. Es dient der „Ich-Erweiterung“. Frühstück mit Sekt und Kaviar – Lebensmittel sollen auch eine gesellschaftliche Position unterstreichen. Sie sind Mittel zur „Ich-Verstärkung“. Das heißt, bei einigen Lebensmitteln genießen wir beim Verzehr mehr die soziale Anerkennung als den Geschmack. Ferner nutzen wir Lebensmittel für unsere soziale Identifikation. Ihr Verzehr soll zur „Ich-Umwelt-Integration“ beitragen, zum Beispiel Fast Food-Produkte.

In punkto Lebensmittelangebot leben wir im Schlaraffenland. Essen kann aber auch zur Sucht werden und damit das Körpergewicht zum Problem. Darunter leidet auch die Fitness. Frustessen macht leider nicht nur glücklich, sondern auch dick. Sport hingegen hält fit und hat eine ähnlich positive Wirkung auf die Stimmung, da hier auch Endorphine und Serotonin ausgeschüttet werden. Die Kalorien der Schokolade kann man also wieder abtrainieren und dabei zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

BETTINA HALBACH