

Ist eine spezielle Lebensmittelauswahl bei chronisch gestressten Personen erforderlich?

Carola Wießmann

16. Interaktives ernährungsmedizinisches Seminar
02.03.2013



Dick oder depressiv – Chronischer Stress als Ursache der viszeralen Adipositas?

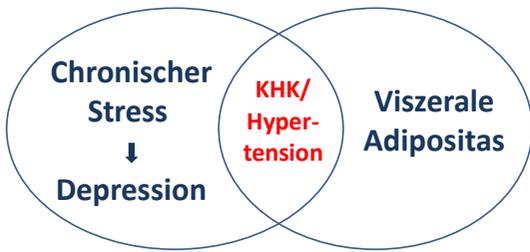


Annahme:

Chronischer - v.a. psychosozialer - Stress
kann psychische Störungen, insbesondere
Depression, und kardiovaskuläre
Erkrankungen auslösen



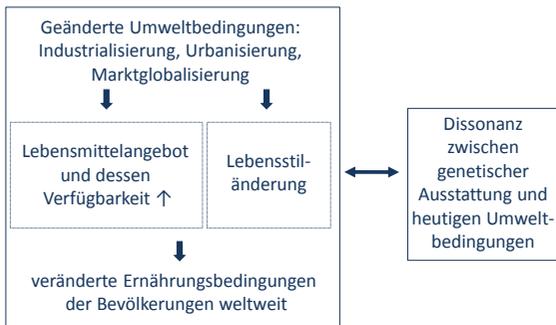
Komplexe Erkrankungen des 21. Jhd.



Zunehmend gemeinsame Betrachtung!



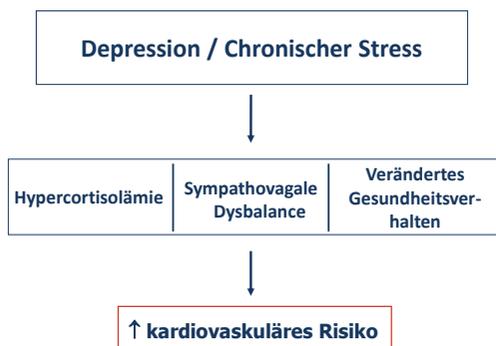
Gründe für heutige komplexe Erkrankungen?!



Stressantwort

Akut	Chronisch
<ul style="list-style-type: none"> • „Kampf-oder-Flucht“ • Reaktion der neuronalen, kardiovaskulären, immunologischen, autonomen und metabolischen Systeme <p>↓</p> <p>primär für eine Adaptation und das Überleben des Körpers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzfristig vorteilhaft und positiv (Eustress) 	<ul style="list-style-type: none"> • Überwiegen des Distresses • Dysregulation der gleichen Systeme (wie bei akut) führt zu pathophysiologischen Störungen • Aber individuelle Empfindung/Interpretation von Situationen <p>↓</p> <p>Stressbewältigung wichtig!</p>

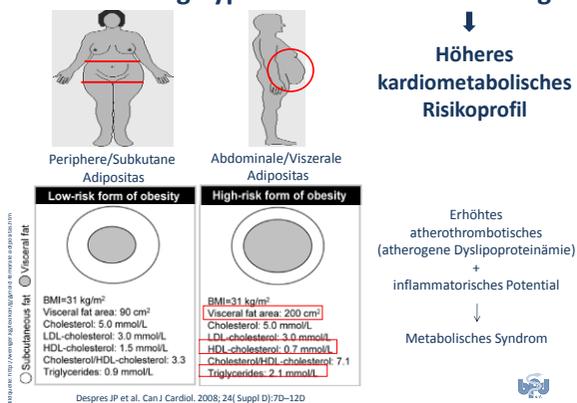




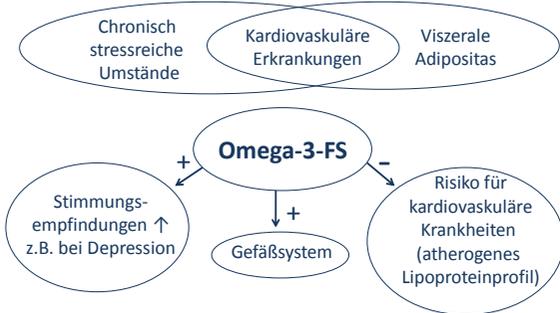
mod. nach Deuschle M et al. Dtsches Ärztebl 2002; 99 (48):A3332-3338



Fettverteilungstypen und metabolische Folgen



Omega-3-Fettsäuren – Einfluss und Wirkung



→ Günstige Wirkung kann präventiv genutzt werden!!



Bedarf ↑ Antioxidantien



Antioxidative Vitamine (+ Sekundäre Pflanzenstoffe)

Bildquelle: <http://de.listofimages.com/gemuse-obst-lebensmittel-wassermelonen-bananen/>



Bedarf ↑ Mineralstoffe



Apotheken umschau.de/htp://www.amioly-hils-farm.de/hofladen-3368-3369//www.saniscor.com/http://www.3belle.de http://www.wilderkraut.info/ http://de.healthy.yahoo.com



Zufuhr ↓

Energiedichte LM

- Gesamtfettzufuhr: max. 35 [EN]-%
- Gesättigte Fettsäuren < 7 [EN]-%
- **Transfettsäuren** < 1 [EN]-%
- Snacks, Süßigkeiten, Fast-Food („Supersize-Produkte“), Fertigprodukte
- Soft-Drinks



Es ist anzunehmen, dass ein erhöhter Kohlenhydrat-Verzehr eine Selbstmedikation zur Linderung von depressiven Stimmungslagen darstellen kann!?



Worauf sollte noch geachtet werden?

- Abends nicht grundsätzlich auf Kohlenhydrate (KH) verzichten
- KH in Form von Vollkornprodukten, Cerealien, Naturreis, Hülsenfrüchten...
- Anteil an Nahrungsfasern ↑ (≥ 30g/Tag)



Kohlenhydratverzehr

Abends keine KH...

- Kontraproduktiv bei Übergewicht:
Zusammenhang:
Trp-Aufnahme (KH-/Proteinverhältnis)
→ Serotonin → **Stimmung/Schlaf/Leistung**
- Zufuhr v.a. von Vollkornprodukten
- Weniger Mono-/Disaccharide



Worauf sollte noch geachtet werden?

- Abends nicht grundsätzlich auf KH verzichten
- KH in Form von Vollkornprodukten, Cerealien, Naturreis, Hülsenfrüchten...
- Anteil an Nahrungsfasern \uparrow ($\geq 30\text{g/Tag}$)
- Kalorienarme/-freie Flüssigkeitszufuhr \uparrow
- Stressbewältigung
- Kein Frustessen
- Körperliche Aktivität \uparrow



Ekkurs

Serotonerges System

„Ein System, das für die zentrale Regulation der Stimmung von besonderer Bedeutung ist“

(Huether 1998)

Mögliche Folgen der \downarrow Serotoninkonzentration im Gehirn:

- Störung der HPA-Achse
- Depression
- Hyperphagie

→ deutet auf gemeinsame Pathophysiologie der Adipositas und Depression hin

Huether G, Schmidt S, Rütger E. Deutsches Ärzteblatt 1998; 95: A-477-479.



Exkurs

Tryptophan (Trp)



- Blutplasmaspiegel des Trp variieren unter verschiedensten Bedingungen z.B. Stress
- Glukokortikoide fördern den Trp-Katabolismus
→ **Trp- und 5-HT-Depletion im Gehirn**
- Trp konkurriert mit anderen langen neutralen Aminosäuren (LNAA) um Aufnahme über Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn
→ Verhältnis Trp:LNAA entscheidend
→ **Menge an Trp und Verhältnis von KH zu Protein in Nahrung wichtig**



Fazit

- Bei Adipositas, v.a. viszeraler, ist zu klären, ob eine gestörte HPA-Achsen-Funktion vorliegt
- Bei gestörter HPA-Achse, als Ausdruck chronisch unbewältigten Stresses, sind individuelle Ernährungsempfehlungen zu geben
- Abendlicher Kohlenhydratverzicht ist kontraproduktiv
- Ziel ist eine vollwertige Ernährung mit Aspekten einer antiatherogenen Diät





**„The secret of health and happiness
lies in successful adjustment to the
ever-changing conditions on this
globe“**

Selye H. The stress of life. McGraw-Hill: New York, 1956.



<http://science-professor.blogspot.de/2012/05/picture-it-work-life-balance.html>