

Kann man psychische Stabilität essen?

- Die obige Frage ist mit einem klaren Ja zu beantworten.
- Langzeitstudien aus England belegen: Wer mehr stark zuckerhaltige Speisen und Getränke zu sich nimmt, litt fünf Jahre später häufiger unter Depressionen. Andersherum galt das nicht.
- Gesundheit beginnt im Darm: Dickdarmbakterien stellen zum Beispiel gegen die 90 % des Botenstoffes Serotonin her. Mehr Serotonin heisst bessere und stabilere Stimmung. Dickdarmbakterien freuen sich über und gedeihen mit möglichst vielen Ballaststoffen.
- Über den sogenannten Nervus Vagus besitzt unser Magen-Darm-Trakt eine direkte Verbindung zum Gehirn. 80-90 % der Nervenfasern verlaufen vom Darm zum Gehirn. Das bedeutet, dass der Darm mehr Informationen an das Gehirn sendet als umgekehrt.
- Der Grundbaustoff von Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan. Die kann man auch einzeln zu sich nehmen.
- Der Zuckerstoffwechsel bringt Blutzuckerschwankungen mit sich. Das bedeutet, dass auch die Stimmung und die Konzentration diesen Schwankungen unterworfen ist.
- Mehr zuckerhaltige Speisen bedeutet ein schlechteres Darmmilieu und bringt unter-schwellige Entzündungen mit sich. Entzündungen sind mit depressiven Verstimmungen gekoppelt.
- Entzündungen bremst man mit Omega 3, Magnesium und einem flachen Blutzucker-spiegel. Fett und Eiweiss bremst den Blutzuckeranstieg.
- Vollkorn enthält pro 100 Gramm ca. 146 mg an Vitaminen und Spurenelementen. Fisch enthält pro 100 g ca 364 mg Mikronährstoffe und Gemüse kommt auf 1'325 mg!
- Es sind vor allem die Familie der B-Vitamine, die psychoaktiv sind, d.h. den Nerven (und der Haut!) gut tun.

Literatur:

- Oehlschlager Annett. Stabilität kann man essen?! 2017.
- Enders Giulia. Darm mit Charme. Ullstein 2015.
- Gröber U., Kisters K. Gesundheit geht durch den Darm. 2016.