

Essen und Psyche

Wie beeinflusst die Seele unsere Ernährung?

Unsere Themen heute

1.

Einstieg ins Thema

2.

Warum essen wir?

3.

Essen und Stress

4.

Rund um die Glückshormone

5.

Essen bei psychischen
Erkrankungen

6.

Die richtige Balance finden



1. Einstieg ins Thema

Essen ist Beziehung

Zu mir selbst

- Wahrnehmen von Körpersymptomen
- Welche Funktion hat das Essen für mich
- Welchen Hunger stille ich?

Zu den Lebensmitteln

- Mag ich sie?
- Mag ich sie nicht?
- Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?
- Was verbinde ich damit?

Zu den Menschen mit denen ich am Tisch sitze

- Partner
- Kollegen
- Familie
- Fremde

Zu den Menschen, von denen ich das Essen gelernt habe

- Mutter
- Oma
- Erzieherinnen



2. Warum essen wir?

Was ist Hunger?

- Allgemeines Verlangen nach Nahrung bzw. Energie
- nach langer Essenspause
- Entleerung der Energiespeicher
- Symptome in der Magengegend
- Übelkeit, Konzentrationsschwäche, Frieren
- echter Hunger entsteht im Gehirn

- Heißhunger bei Nichtbeachten der Körpersignale

Was ist Appetit?

- Verlangen nach bestimmten Speisen
- ausgelöst durch Außenreize (Geruch, Aussehen...)
- Symptome im Mundbereich
- Bedürfnis nach Genuss, weniger nach Sättigung
- Zusammenhang mit Zufriedenheit

Sättigung – Genug haben

Komplexer Vorgang

- schnell durch Kohlenhydrate
- anhaltend durch Fette und Eiweiß
- über Reize der Magenwand (Dehnung) oder Auffüllen der Speicher
- hormonell gesteuert (Leptin, Ghrelin)
- setzt nach 20 Minuten ein
- Gesteuert durch Erfahrungen, Erwartungen, Geschmack
- Zufriedenheit durch Mahlzeit wichtig (Essen im Sitzen, in Ruhe etc.)

Psychogener Hunger

Seelenhunger

- kein Verlangen nach Energie, kein körperlicher Hunger
- keine Symptome im Mundbereich
- Lebensmittel kann nicht benannt werden: „Ich will was, weiß aber nicht was...“
- Bedürfnis nach Nähe, Trost, Ablenkung
- psychische Auslöser (Kummer, Einsamkeit, Langeweile...)

- Am schwersten zu stillen

Welchen Hunger stille ich ?



3. Essen und Stress

Welcher Typ sind Sie?

Stress -Esser

- Kurzfristiger Spannungsa bba u durch Essen
- Ablenkung
- Essen ma cht wa ch
- Hä ufig schnell verfügbare Sna cks
- Süßigkeiten (Ausschüttung von Glückshormonen)
- Kna bbereien
- „Herumgra sen“
- Belohnung durch gutes Essen

Stress -Hungerer

- Appetitlosigkeit
- Kehle zugeschnürt
- Keine Zeit
- Norma le physiologische Rea ktion

Tipps für...

... Stress-Esser

- Bewegung statt essen
- Ka uen statt essen
- Trinken in kleinen Schlucken
- Essen Sie a chtsa m und mit Genuss
- Entspannen Sie Körper und Geist vor dem Essen
- Essen Sie immer im Sitzen!

... Stress-Hungerer

- Essen Sie kleine Portionen
- Zwischendurch Obst oder ein Milchprodukt
- Trinken Sie Milch, Trinkjoghurt, Milchka ffee, Buttermilch
- Nüsse und Trockenobst als schnelle Energiespender
- Frühstücken Sie in Ruhe zu Ha use
- Essenszeiten einpla nen



4. Rund um die Glückshormone

Neurotransmitter Dopamin

Funktion

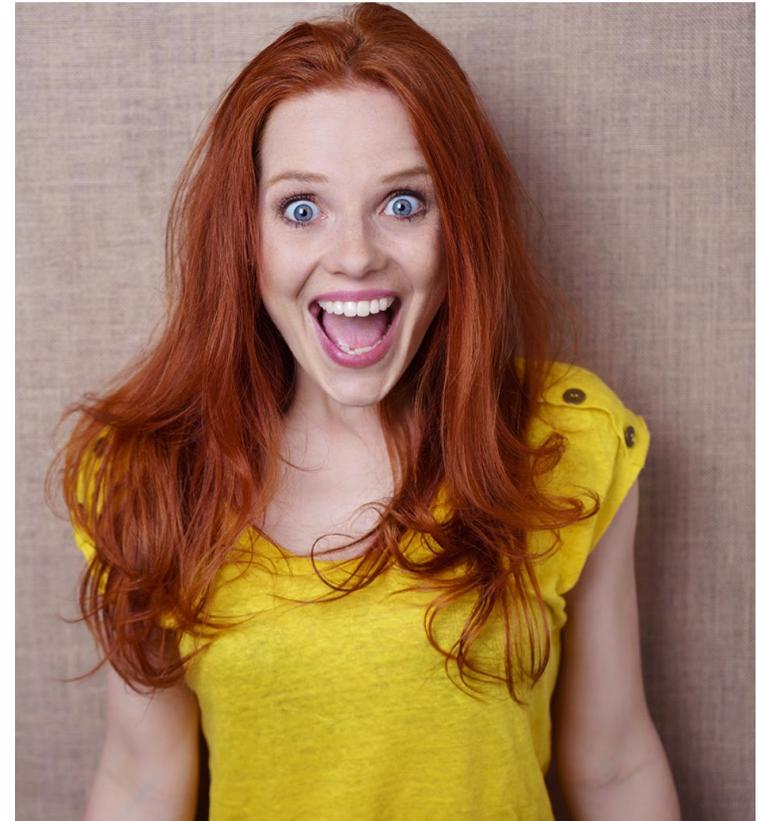
- Wichtige Rolle bei Abhängigkeiten
- Aufbau aus Aminosäure Tyrosin
- Gefühl von Zufriedenheit und Genuss, aktivierend, Motivation
- Ausschüttung bei Bewegung

Bei Mangel oder zu wenig Rezeptoren:

erhöhter Konsum von Essen, Alkohol und Nikotin

Vorkommen von Tyrosin

Fisch, Milch, Käse, Fleisch und Hülsenfrüchten



Neurotransmitter Serotonin

Funktion

- Konzentration, Denk - und Merkfähigkeit, Stimmung und Wohlbefinden
- Aufbau aus Aminosäure Tryptophan

Mangel im Gehirn:

erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen

Vorkommen von Tryptophan

Getreide, Bananen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch



Weitere Neurotransmitter

Melatonin (aus Tryptophan)

- Schlafbereitschaft
- Getreide, Bananen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch

Acetylcholin (aus Serin, Methionin und Cholin)

- Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und Aufnahmefähigkeit
- Getreide, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Leber

Glutamat (aus Glutaminsäure)

- Lernen und Abspeichern im Langzeitgedächtnis
- Milchprodukte, Getreide

Wichtige Nährstoffe - Kohlenhydrate

Wirkungen

- Stimmungsverbesserung und kürzere Reaktionszeit
- Gute Glucosetoleranz und Gedächtnisleistung
- Blutzuckerspiegel und Stimmung

Quellen

- Obst, Honig, Zucker → Bildung von Serotonin
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte → anhaltende Sättigung, stabiler Blutzuckerspiegel

Cave : Kohlenhydratarme Kostformen und Diäten verstärken depressive Verstimmungen und Stresssymptome!

Wichtige Nährstoffe – Fette (Omega -3-Fettsäuren)

Wirkungen

- Gehirnentwicklung,
- Schutz vor Demenz, Schlaganfall, Thrombosen
- Schutz vor Depressionen

Vorkommen:

- Makrele, Hering, Lachs, Tunfisch, Sable (Docosa hexaensäure, Eicosa pentaensäure)
- Raps-, Lein-, Soja- und Walnussöl (Gamma linolensäure)

Bei Depressionen erhöhter Bedarf an Omega -3-FS und Vitamin E

Qualität vor Quantität!

Wirkung von Lebensmitteln auf die Seele



- Essen macht wach v.a. Süßes
- Fettreiche Lebensmittel beruhigen
- Süßes Essen wärmt
- Kauen entspannt
- Snacking dient kurzfristiger Beruhigung
- stabiler Blutzuckerspiegel für gute Impulskontrolle



5. Essen bei psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen verursachen auffällige Veränderungen im Essverhalten.

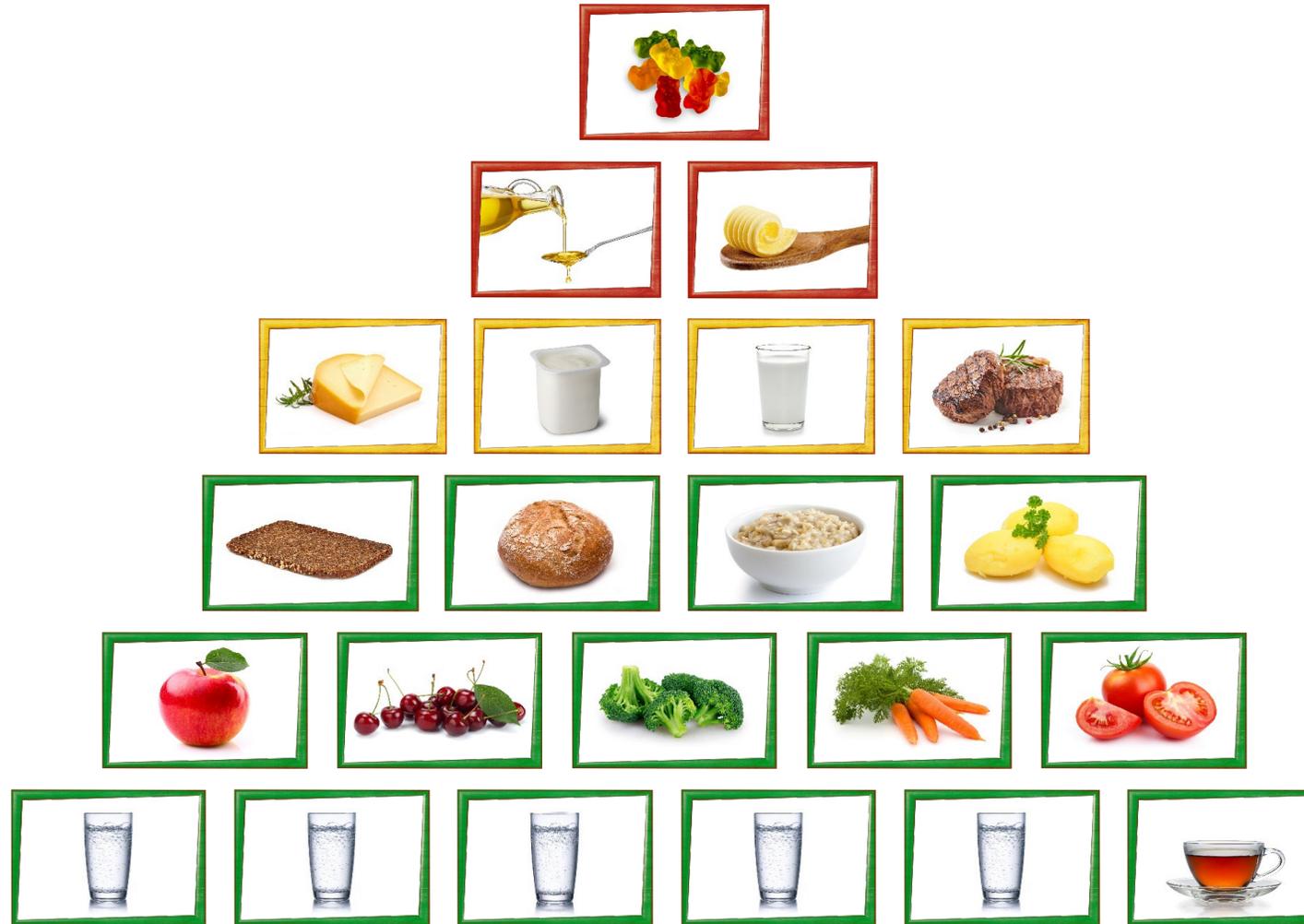
Medikamente beeinflussen die Regulierung von Appetit, Nahrungsaufnahme und Nahrungsverwertung.

Gewichtsveränderungen erhöhen zusätzlich den Leidensdruck der Betroffenen.



6. Die richtige Balance finden

Die Ernährungspyramide – gemischte Kost



Gut für die Seele

Genuss zulassen und erleben



Vielen Dank

Dipl. oec. troph. Dorothea Willberg

Gesundheitsfachkraft

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Königsruherstraße 28
90762 Fürth

P 09 11 74 34 19 0

E Dorothea.Willberg@by.aok.de