



lebensschule

Sich vor Depressionen schützen lernen – damit der Blues nicht alles übertönt

Thema 8: Mich glücklich essen

Literaturempfehlungen:

Akbaraly, Brunner, Ferrie, Marmot, Kivimaki und Singh-Manoux, Dietary pattern and depressive symptoms in middle age, The British Journal of Psychiatry 2009

Blog (ohne Verfasserangabe), <http://www.praxis-dr-shaw.de/blog/2009/11/04/besteht-ein-zusammenhang-zwischen-ernaehrung-und-dem-entstehen-von-depression/>

Donner, S., Zum Glück gibt's was zu essen, 2005, http://www.ugb.de/e_n_1_144244_n_n_n_n_n_n.html, Zugriff: 12. Jan. 2010

Fehrmann, Susanne, Die Psyche isst mit – Wie sich Ernährung und Seele beeinflussen, Augsburg 2007

Gröber, Uwe, Orthomolekulare Medizin, Stuttgart 2008³

Pamplona Roger, Jorge D., Heilkräfte der Nahrung Bd. 1+2 (Die große Saatkorn Gesundheitsbibliothek, Lüneburg 1999)

1. Der Einfluss der Psyche auf unser Essverhalten

Essen stillt nicht einfach das körperliche Nahrungsbedürfnis. Essen ist eine komplexe seelische Angelegenheit. Unsere psychische Verfassung steuert unser Essverhalten.

Hier einige Faktoren, die unser Essverhalten beeinflussen:

- Erziehung
- Kultur
- Soziale Einflussfaktoren
- Figurprobleme
- Ekel und Aversionen
- Informationen und Wissen über Essen
- Lebensalter
- Stress
- Andere Einflüsse (Zeit, Krankheit, Religion, Lustgewinn)

Die Umkehrung gilt auch: unser Essverhalten hat Einfluss auch auf die Psyche!

2. Wichtige Studien zu Ernährungsstil und Depressionen

2.1. Studie aus dem Whitehall II Projekt (2009)

ERNÄHRUNGSMUSTER 1 NATURBELASSENE LEBENSMITTEL	ERNÄHRUNGSMUSTER 2 VERARBEITETE LEBENSMITTEL
Obst Gemüse Fisch	verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurst) Gebratenes, Schokolade, zuckerhaltige Süßspeisen, fettreiche Milchprodukte (z.B. Käse), verarbeitete Getreideprodukte, Obstkuchen, Würze

Das Ergebnis: Bei Studienteilnehmern mittleren Alters ist ein Ernährungsstil mit **viel** verarbeiteten Lebensmitteln ein Risikofaktor für Depression (im Sinne der CES-D-Skala) fünf Jahre später, während eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch eine Schutzfunktion hat.

2.2. Spanische Langzeit-Kohortenstudie von Sánchez-Villegas (2009)

10.094 gesunde Spanier füllten zwischen 1999 und 2005 einen ersten Fragebogen zu ihren Ernährungsgewohnheiten aus. „Nach durchschnittlich 4,4 Jahren der Nachbeobachtung waren bei 156 Männern und 324 Frauen insgesamt 480 neue Fälle von Depression aufgetreten. Teilnehmer, die sich gemäß der Mittelmeerdiet ernährten, hatten ein um mehr als 30 Prozent geringeres Risiko für eine Depression als diejenigen, die sich am wenigsten mediterran ernährten.“

http://www.depressionen-verstehen.de/service/aktuelles/antidepressive_therapie/2009-10-12 Zugriff: 3.5.2011

Parameter der Mittelmeer-Diät

- Verhältnis von einfach ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren
(mehr Pflanzenöl als tierisches Fett)
- moderater Konsum von Alkohol
- moderater Konsum von Milchprodukten
- geringer Fleischkonsum
- hoher Hülsenfrüchtekonsum
- hoher Obstkonsum
- hoher Nusskonsum
- hoher Getreidekonsum
- hoher Gemüsekonsum
- hoher Fischkonsum

2.3. Weitere Studien

2.3.1 Folsäure

Depressionen könnten zum Teil mit einem Mangel oder einer gestörten Verwertung von Folsäure (B-Vitamin) zusammenhängen. Hinweise dafür haben norwegische Wissenschaftler gefunden. (Archives of General Psychiatry Bd. 60, S. 618)

Gestützt werden diese Erkenntnisse durch frühere Experimente, nach denen Folsäure die Wirkung von Antidepressiva eindeutig verstärken kann. Es wird vermutet, dass Folsäure die Bildung anderer Substanzen (z. B. L-Methionin) im Gehirn fördert. (ddp/bdw - Stefanie Offermann (Bild der Wissenschaft - online)

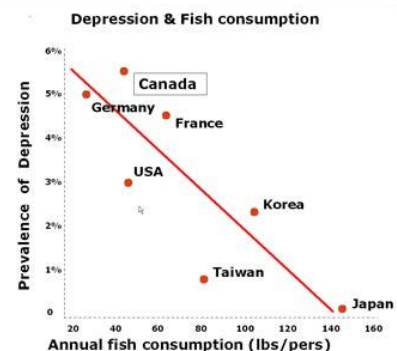
Quelle: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/224523.html> , Zugriff: 13. Jan. 2010)

2.3.2. Fisch

Groß angelegte Bevölkerungsstudien in Finnland und Holland scheinen zu bestätigen, dass bei einer Ernährung, die viele Omega-3-Fettsäuren enthält, die Menschen weniger an Depressionen leiden (Tanskanen, Hibbeln et al., 2001; Tiemeier, van Tuji et al. 2003 <http://www.isodisnatura.de/omega-3/omega-3-und-gesundheit/mentale-gesundheit.html> , Zugriff: 18.4.2011)

Eine weitere (britische) Studie kommt zu den gleichen Schlussfolgerungen. Ihr zufolge sollen sämtliche Symptome der Depression durch Omega-3-Fettsäuren verbessert werden: Traurigkeit ebenso wie Energiemangel, Angst und Schlaflosigkeit, Rückgang der Libido und selbstmörderische Tendenzen.

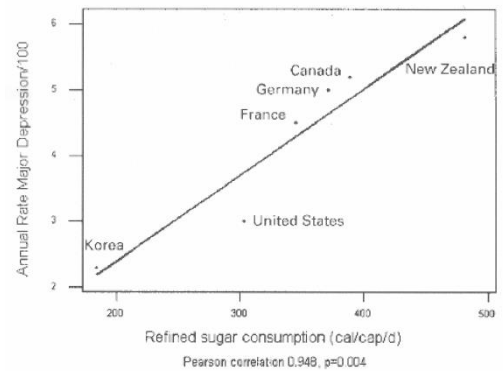
(Peet and Horrobin 2002 Quelle: s. o. - siehe auch: http://biotechnologie-pharmazie.suite101.de/article.cfm/wie_omega3fettsaeuren_wirken Zugriff: 3.5.2011)



Hibbeln, The Lancet 1998

2.3.3. Zucker:

Nach Überzeugung einiger Forscher kann ein zu hoher Konsum von raffiniertem Zucker das Auftreten von Depressionen begünstigen. A. N. Westover u. a. haben in einer Studie von 2002 (A cross-national relationship between sugar consumption and major depression? Depression and Anxiety 2002 (16) 118-120) herausgefunden, dass es zwischen dem pro-Kopf-Zuckerverbrauch und dem Auftreten von Depressionen einen Zusammenhang gibt.



3. Nahrungsinhaltstoffe, die gegen Depressionen helfen können

3.1. Kohlenhydrate

Wir müssen ausreichend Kohlenhydrate zu uns nehmen, um die Betriebsenergie für unsern Körper bereit zu stellen. Das „Gehirn ist ein sehr aktives Organ mit einem besonders hohen Sauerstoff- und Energiebedarf. Es macht nur etwa 2 % der Körpermasse aus, verbraucht aber etwa 20 % des Sauerstoffs und mehr als 25 % der Glukose.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Gehirn> Zugriff 18.4.2011)

Kohlenhydrate sorgen in Zusammenarbeit mit dem Insulin dafür, dass nicht nur genügend Energie, sondern auch andere wichtige Nährstoffe ins Gehirn transportiert werden können, (z. B. wird die wichtige Aminosäure Tryptophan in Anwesenheit von Kohlenhydraten leichter ins Gehirn transportiert).

Die gefühlte stimmungsaufhellende Wirkung von Schokolade (Durchschnittsverbrauch 8,18 kg pro Einwohner und Jahr in Deutschland) geht wohl hauptsächlich vom Zucker- und Fettgehalt aus, (fördert den Tryptophantransport ins Gehirn, dort kann mehr Serotonin gebildet werden, das ist gut für die Hirnfunktion und die Stimmung).

Doch Schokolade hat „Nebenwirkungen“.

1. hoher Kaloriengehalt

2. Der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und provoziert dadurch eine hohe Insulinausschüttung. Die lässt den Blutzuckerspiegel dann wieder abfallen – und zwar tiefer als vor dem Schokoladenkonsum. (Fehrmann, S. 85 ff)

Kohlenhydrate sind gut. Aber bitte als Mehrfachzucker (Polysaccharide = Stärke, Pektin, Zellulose) essen. Sie werden nicht so schnell verdaut, halten aber den Blutzuckerspiegel konstant höher, so dass über längere Zeit ausreichend Brennstoff zur Verfügung steht (zu finden in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse)

3.2. Fette: Ω -3-Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren können vom Körper selbst hergestellt werden, sind aber auch in fettem Fleisch, Wurst und Käse enthalten. Einfach ungesättigte Fettsäuren nehmen wir in der Hauptsache mit Pflanzenölen zu uns. Bei den mehrfach ungesättigten Fetten unterscheiden die Wissenschaftler noch einmal zwei Gruppen: die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren.

Beide Fettsäuren sind für den Aufbau von Körperzellen (auch Gehirn und Nerven) wichtig, weil sie für die Bildung der Zellwände (Membranen) unerlässlich sind. Zudem sind sie der Ausgangsstoff für wichtige Signalstoffe, s. g. Eicosanoide, die z.B. Blutdruck, Blutgerinnung und Blutfettspiegel regulieren, aber auch an der Heilung von Entzündungen beteiligt sind. Omega-3-Fettsäuren sind

zudem auch Bestandteil wichtiger Botenstoffe und am Funktionieren des Dopamin-Systems im Gehirn beteiligt.

(<http://www.suite101.de/content/wie-omega3fettsaeuren-wirken-a45926> Zugriff: 4.5.2011

<http://de.wikipedia.org/wiki/Omega-3-Fettsaeuren> Zugriff: 18.4..2011; Gröber S. 166 ff.)

Ω-3-Fettsäuren:

α-Linolensäure

Eicosapentaensäure (EPA)

Docosahexaensäure (DHA)

Teilweise kann unser Körper EPA und DHA aus α-Linolensäure synthetisieren. Über die Nahrung nehmen wir im Allgemeinen zu wenige Ω-3-Fettsäuren auf. Besonders das Verhältnis zu den Ω-6-Fettsäuren ist wichtig für unsere körperliche und seelische Gesundheit (sollte nicht unter 5:1 [Ω-6:Ω-3] liegen).

Enthalten in: Makrele, Lachs und Hering (empfehlenswert) und in Pflanzenölen (Leinöl bis 52 %, Walnussöl 13 %)

3.3. Eiweiße

Eiweiße (Proteine) sind die Grundbausteine des Lebens. Sie bestehen aus einzelnen Aminosäuren, von denen wir einige unbedingt mit der Nahrung aufnehmen müssen. Diese Aminosäuren werden in unseren Zellen (lt. Anweisung der DNS) in immer neue Kombination gebracht.

NAME	FUNKTION	VORKOMMEN
L- Methionin	an Neurotransmitterstoffwechsel beteiligt, für Resorption und Transport von Selen wichtig	Paranüsse, Walnüsse, Sesam, Hühnerei, Rindfleisch
L-Phenylalanin	mit L-Tyrosin (wird im Körper aus Phenylalanin gebildet) Vorläufer für wichtige Neurotransmitter	Fisch, Käse, Eier, Milch
L-Isoleucin	Wirkt auf die Denkfähigkeit, bei Depressiven oft niedriger Pegel	Erbsen, Walnüsse, Hähnchenbrust, Kuhmilch
L-Tryptophan	neben vielen andern Funktionen an Serotoninsynthese beteiligt, Tryptophan passiert die Blut-Hirnschranke und wird dort in Serotonin umgewandelt, wirkt stimmungsaufhellend, „Glückseiweiß“, Transport in Gegenwart von Kohlehydraten verbessert, bei Depressiven oft Serotoninmangel,	Quinoa, Amaranth Kakao, Kuhmilch, Hähnchenbrust, Cashewkerne, Haferflocken, Soja

3.4 Vitamine

NAME	FUNKTION	VORKOMMEN
Vitamin B-Gruppe/Komplex (eine Reihe von Einzelsubstanzen)	„Nervennahrung“, an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, Hirnfunktion ohne B-Vitamine nicht	Nüsse, Kichererbsen, Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte, Gemüse, Sauerkraut

	möglich, Mangel an einzelnen B-Vitaminen kann Depressionen begünstigen (z. B. B ₆),	
Vitamin C	Muntermacher aus der Natur, sorgt für die Stabilisierung der Psyche, an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt (z. B. Eisen, Kalzium); nötig, um aus Tryptophan Serotonin zu synthetisieren,	Obst, Gemüse (bes. Paprika, Kiwi, Johannesbeeren, Zitrusfrüchte)
Vitamin D	zu 90 % aus Vorstufen in der Haut gebildet (UV-Licht), wichtig für Resorption von Kalzium im Darm und Rückgewinnung in der Niere, Kalzium-Ionen sind an der Signalübertragung in den Synapsen beteiligt	Hering, Lachs, Vollmilch 5-10 Minuten Sonne auf Gesicht, Arme und Hände genügen für die Bildung im Körper

3.5. Mineralstoffe

NAME	FUNKTION	VORKOMMEN
Magnesium	für Serotoninproduktion wichtig, aktiviert B-Vitamine, biochemisches Allroundtalent, bei Mangel können Depressionen ausgelöst werden	Weizenkeime, Haferflocken, Mais, Reis, Bananen, Grünkohl
Kalzium	wichtig für Reizweiterleitung in Nerven und Muskeln, Einfluss auf Serotoninspiegel	Milchprodukte, Quinoa, Grünkohl, Spinat, Kichererbsen
Kalium	für Erregbarkeit von Nerven und Muskeln zuständig, wichtig für Glucosetransport,	Spinat, Brokkoli, Kartoffeln, Feldsalat, Banane

3.6. Spurenelemente

NAME	FUNKTION	VORKOMMEN
Selen	an Bildung von Schilddrüsenhormonen beteiligt, vermindert depressive Stimmungen, vertreibt Angstzustände, bewahrt Hirnzellen vor Zerstörung (antioxidativ)	Hering, Makrele, Paranüsse, Bierhefe, Weizenkeime, Hühnerfleisch
Zink	in über 300 Enzymen, praktisch für jeden Stoffwechsel wichtig, für Gehirnfunktion unersetzlich, beeinflusst den Neurotransmitter Gamma-Amino-Buttersäure (GABA), der für Angstlösung und Stressresistenz wichtig ist.	tierische Nahrungsmittel, Vollkornreis, Hafer, Pinienkerne, Weizenkeime, Cashew-Nuss

Mangan	wichtig für den Aufbau von Melanin und Dopamin, Mangel kann zu Depressionen führen.	Vollkorngetreide, Gemüse, Nüsse
Kupfer	durch kupferabhängige Enzyme an der Synthese von Melanin, Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin beteiligt, an der Myelinbildung („Isolation“ der Nervenzellen) beteiligt, wichtig im Eisenhaushalt, Hämoglobinbildung,	Vollkorngetreide, Nüsse, Weizenkeime, Fisch

Wichtig ist, dass Sie sich merken, dass eine gesunde Mischkost, mit ausreichend Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und immer wieder Seefisch, wenig tierischen Fetten und Eiweißen im Normalfall den gesamten Nährstoffbedarf des Körpers deckt und uns alle nötigen Lebensbausteine zuführt.

Im Anhang sind jetzt zahlreiche Rezepte, die wir eigentlich im Kurs zur Verkostung angeboten hätten. Sie sind nun eingeladen und herausgefordert, selbst ein wenig in der Küche zu experimentieren. Wir sind uns sicher, dass sie ein paar neue und wohltuende Gerichte entdecken werden.

Rezepte:

Frühstück:

Himmlische Hirse

100 g Hirse mit der 2–3fachen Menge Wasser oder Milch aufkochen, 7-8 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen (evtl. 1 Prise Salz dazugeben). Anschließend rund 10-15 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit:

100 g Datteln (ohne Stein) in der Küchenmaschine zerkleinern

20 g Zitronensaft dazugeben

250 g geviertelte Äpfel (ebenfalls zerkleinert bzw. grob gerieben) zum Zitronensaft und den Datteln rühren

1 Banane und zerkleinerte Mandeln oder Walnüsse dazugeben

100 g Sahne und 50 g Joghurt zu der Apfel- Dattel-Bananen-Masse geben,

dann die abgekühlte Hirsemasse unterheben (sie kann ruhig noch etwas warm sein) und das Ganze mit Kokosraspeln bestreuen.

Dinkel“Rizo“ Süßspeise

200g Dinkelrizzo (oder grobe Dinkelflocken)

600g - 700 g Wasser

3 Äpfel gerieben

3 EL Dattelmus oder brauner Zucker

3 EL Zitronensaft

Ananas, Bananen oder Beeren nach Bedarf

200 g Schmand oder 200 g Quark

200 g Schlagsahne geschlagen

3 EL Kokosraspel/frische Kokosnuss geraspelt (Rosinen/Walnüsse)

Dinkelrizzo im Wasser kochen, dann abkühlen lassen. Vermengen

Früchte-Müsli

Eine Flockenmischung aus folgenden Zutaten bereiten:

2 Teile Hirseflocken

1 Teil Haferflocken

1 Teil Dinkelflocken

¼ Teil Weizenkeime

½ Teil Amaranthpops

(Die Anteile sind Volumenanteile, nicht Gewichtsanteile. Das Mischungsverhältnis darf ruhig schwanken. Die Flockenmischung in einem verschließbaren Gefäß bevorraten, das beschleunigt die Zubereitung des Müslis am Morgen.) Zusätzlich können Trockenobst (z. B. Rosinen) und Nüsse beigemischt werden.

Etwa 2-4 Esslöffel der Flockenmischung (je nach Bedarf) mit kochendem Wasser übergießen, so dass die Flocken gut durchweichen können. Anschließend geschnittene frische und getrocknete Früchte nach Belieben auf das Müsli geben. Außerdem können Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, geröstete Sojabohnen und Nüsse hinzugefügt werden.

Für Zwischendurch:

Energiekugeln

Zutaten:

150 g Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen, Bananen, Rosinen)
50 g Nüsse gemahlen
50 g Mandeln gemahlen
2EL Honig (oder Ahornsirup, Birnendicksaft, Apfeldicksaft)

Zubereitung:

Trockenfrüchte im Mixer zerkleinern. Nüsse, Mandeln und Honig dazugeben. Alles mischen. Soviel Wasser dazugeben, dass sich Kugeln formen lassen. Kugeln in gemahlene Haselnüssen, Mandeln oder Kokosflocken wälzen.

Mittagessen:

Powersalat mit Alfalfasproussen, Sesam und Minze

(aus: Fair kochen, Köstliches aus aller Welt mit Fairtradeprodukten, Dorling Kindersley Verlag, www.natuerlich-magazin.de)

Zutaten für 2 Personen:

30 g Quinoa; Salz;
200 g Brokkoli, in mundgerechte Röschen geteilt;
120 g frische oder Tiefkühlerbsen;
100 g Salatgurke, in dünne Stifte geschnitten;
100 g Feta (Schafskäse), zerbröckelt;
20 g Alfalfasproussen;
20 g gemischte Samen und Kerne, z. B. Sesamsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, geröstet;
50 g Avocadofruchtfleisch, in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten;
1 kleine Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt;
1 kleine Handvoll Minze, grob gehackt;
4 TL Zitronensaft, (von einer fair gehandelten Zitrone;)
2–3 EL bestes Olivenöl; schwarzer Pfeffer

Zubereitung: (Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten)

Quinoa in einem kleinen Topf 2,5 cm hoch mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, dann köcheln lassen, bis sich nach etwa 15 Minuten kein Wasser mehr im Topf befindet. Anschließend Quinoa auf einem Backblech ausbreiten und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. In einen Topf 2,5 cm hoch heißes Wasser füllen und 1 Prise Salz zufügen. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli und die Erbsen hinein geben und zugedeckt 3 Minuten garen, dann abgießen und sofort unter fließendem, kaltem Wasser gründlich abschrecken, damit das Gemüse nicht weitergart und schön grün und knackig bleibt.

Den Salat schichtweise (beginnend mit der Quinoa) auf Portionsteller oder in einer größeren Schale oder Auflaufform anrichten. Den Zitronensaft und das Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen kurz zu einem Dressing verrühren. Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren über den Salat träufeln

Abendessen:

Dinkelvollkornbrötchen

500g Dinkelvollkornmehl
1 EL Honig
½ Würfel Hefe
1 ½ TL Salz
300 g lauwarmes Wasser
50 g Öl
100 g Sonnenblumenkerne/ Leinsamen/ Kürbiskerne

1. Mehl mit Hefe, Salz, Honig und Wasser ansetzen, gut verrühren, gehen lassen.
2. Die restlichen Zutaten unterkneten und nochmals gehen lassen.
3. Kleine Brötchen formen und mit Wasser besprühen.
4. Kopf und Seite bei Bedarf in Panade (Sesam etc.) wälzen.
5. Brötchen nochmals aufgehen lassen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 30 Minuten backen.

Humus

Zutaten:

500 g Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Konserve)
3 Knoblauchzehen, zerkleinern
50 g Olivenöl
20 ml Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
¼ TL Cayennepfeffer
30 g Tahin (Sesampaste)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles in den Mixtopf geben und fein pürieren, evtl. noch Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Sprossen oder Gemüse (Gurke, Tomate, Mais) auf Fladenbrot oder in Pitataschen füllen oder als Brotaufstrich verwenden.

Mandeltartar

Zutaten:

150 g Tomatenmark
100 g Mandeln, grob gemahlen
1 mittlere Zwiebel, klein gehackt
1 EL Öl
1 EL gekörnte Brühe
Majoran, Thymian, Basilikum

1. Zwiebeln in Öl glasig dünsten
2. Alle Zutaten miteinander vermischen und pikant abschmecken.