

ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG

Einfach gesund wohlfühlen: Ernährung ist eine Geheimwaffe gegen Stress. Bei der sogenannten Anti-Stress-Ernährung geht es einerseits um eine hohe Nährstoffdichte und andererseits darum, wie, wann und wo Nahrung aufgenommen wird.

VON DANIELA KRETSCHY *



Frische, vollwertige Ernährung ist das Fundament eines starken und gesunden Körpers und verbessert unsere geistige und emotionale Gesundheit. Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs kann durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise vorgebeugt werden. Ernährung ist auch eine Geheimwaffe gegen Stress. Der im Körper entstehende oxidative Stress kann durch bestimmte Nährstoffe, sogenannte Antioxidantien, entschärft werden.

OXIDATIVER STRESS UND ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG

Oxidativer Stress bezeichnet ein Ungleichgewicht im Körper zwischen freien Radikalen und Prozessen, die diese eindämmen. Er führt zu Entzündungen und schädlichen Veränderungen im Körper. Eine ungesunde

Lebensweise sowie vermehrte psychische Belastung bewirken die Entstehung von oxidativem Stress im Körper. Kann dieser durch körpereigene Reparaturmechanismen nicht abgefangen werden, werden wir krank.

Anti-Stress-Ernährung setzt hier an und wirkt oxidativem Stress entgegen. Eine hohe Konzentration an Antioxidantien in der Nahrung schützt uns nachhaltig durch das Abfangen schädlicher freier Radikale. Dazu kommt noch die Atmosphäre beim Essen. Wie, wann und wo Nahrung aufgenommen wird, beeinflusst die Effektivität der Verdauung im Allgemeinen und wirkt sich auf die Gesundheit der Darmflora im Speziellen aus. Unser Wohlbefinden wird durch unsere Ernährung geprägt.

Besonders wichtig ist es in Ruhe zu essen, wenn auch nur kleine Portionen, und dabei in eine Umgebung zu gehen, die nicht mit der Arbeit oder dem momentanen Stress zu tun hat.

Eine aufrechte Position sowie ein achtsames Essen und Kauen sind entscheidend für eine optimale Nahrungsaufnahme und Stressabbau beim Essen. Durch das gründliche Kauen werden nicht nur Geschmäcker besser wahrgenommen, sondern auch die Verdauungskraft erhöht und Übergewicht vorgebeugt. Sich selbst beim Essen zu spüren ist wichtig. Ebenso wichtig ist es, Spaß mit gesunder Ernährung zu haben. Durch einfache, schmackhafte Anti-Stress-Gerichte mit Wohlfühleffekt werden Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

FARBENFROH ESSEN

Das Auge isst mit. Farbige Lebensmittel sind reich an Antioxidantien und es macht einfach Spaß sie zu genießen. Egal ob festlich dekorierte Teller oder einfache, zusammengewürfelte Bowls, farbenfrohes Essen ist immer gesundheitsfördernd. Als Faustregel gilt: je stärker der natürliche Farbton eines Lebensmittels, desto höher die Konzentration an Antioxidantien im Lebensmittel.

Rohes dunkelgrünes Obst und Gemüse, dunkelblaue Zwetschken, rote Himbeeren, Schwarze Johannisbeeren, violette Karotten oder Gewürze wie Gelbwurz und Nelken haben alle sehr hohes antioxidatives Potenzial und sind folglich sehr gut gegen Stress. Vor allem roh verzehrt oder kurz gebraten. Samen, Nüsse und Kerne sind eine exzellente Quelle für fettlösliche Antioxidantien wie Vitamin D, E und A. Am besten ein Sackerl mit Nüssen, Kernen, Samen und Trockenfrüchten immer bei sich tragen. Wenn der kleine Hunger kommt, kann man sie mit gutem Gewissen snacken. Auch farbenfrohe Öle und Kerne für Salate zu verwenden, ist eine tolle Idee.

REZEPTE GEGEN STRESS

Seit einigen Jahren gibt es einen Trend hin zu pflanzenbasierter Ernährung. Dem muss hinzugefügt werden, dass pflanzliche Lebensmittel nur frisch und unverarbeitet viele Vitamine enthalten und gesund sind. Hochverarbeitete pflanzliche Lebensmittel sind ungesund und können oxidativen Stress im Körper erzeugen. Stresshormone, die z.B. bei der Massentierhaltung im Tier gebildet werden können, sollten vermieden werden. Besonders wichtig ist es, frische Zutaten mit hoher Qualität zu kaufen. Die Zubereitung sollte nicht nur reich an verschiedenen Gewürzen sein, sondern auch schnell gehen. D.h. lange Hitzeeinwirkung vermeiden, da durch Hitze Antioxidantien abgebaut werden.

Gewürze mit hoher Konzentration an Antioxidantien sind Nelken, Kurkuma oder Gelbwurz, Zimt, Anis, schwarzer Pfeffer und frische Kräuter wie Petersilie, Rosmarin und Thymian. Sie machen Gerichte nicht nur schmackhaft, sondern auch zum Superfood.

Täglich zwei bis drei Liter reines Wasser zu trinken, verdünnt nicht nur den Stress bzw. die dadurch entstehende Säure im Körper, sondern entschlackt und entgiftet auch. Eine große Flasche Wasser immer griffbereit zu haben, auch unterwegs, ist ein guter Weg mehr zu trinken und an die regelmäßige Wasserzufuhr zu denken.

TOP 5 FÜR ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG:

- » besser knackiges Gemüse als lang gekochtes
- » frische, bunte Zutaten verwenden, denn je mehr verschiedene Farben auf dem Teller desto besser
- » besser viele verschiedene Gewürze als nur Salz und Pfeffer



*** DANIELA KRETSCHY, DR. NAT. TECHN., MAG. RER. NAT.,** Ernährungswissenschaftlerin (Magistra), analytische Chemikerin (PhD), Ernährungsberaterin mit langjähriger Erfahrung in ganzheitlicher Gesundheitsförderung, ganzheitliches Gesundheitstraining mittels Ernährungsberatung, Entspannung, Yoga und EFT-Klopfakupressur, www.drdanielakretschy.com

- » besser größere Stücke als klein gehacktes Obst und Gemüse
- » Salatöle mit dunkler Farbe verwenden, hitzefeste, eher farblose Öle fürs Braten und Backen verwenden

Gesundes Essen muss auch schmecken, das ist die Devise meines Ernährungskonzepts. Essen ist eine kraftvolles, emotionales Instrument und kann nicht nur zur Gesundheitsvorsorge, sondern auch zur Steigerung des Wohlbefindens verwendet werden.



Anti-Stress-Rezept: cremiger Petersilienaufstrich mit nativem Olivenöl

Man nehme ein großes Bund Petersilie, eine gekochte mehligte Kartoffel, 1 Espressotasse natives Olivenöl, eine Knoblauchzehe, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone und den Saft und püriere alle Zutaten in einem Mixer cremig. Bei Bedarf mit lauwarmem Wasser die Konsistenz auf die gewünschte Cremigkeit einstellen. Danach noch frische Kapern hacken und unter die Petersiliencreme mischen. Mit etwas rotem Paprikapulver und etwas gemahlenem Kurkuma garnieren und sich schmecken lassen.

Passt gut zu diversem Kurzgebratenen sowie als Vorspeise zusammen mit Oliven, Brot, frischen Tomaten, Weinblättern und aufgeschnittenen Gurken. Ein echter Sommerhit!