

Gesundheitspraxis für Ernährungskultur

Von Cornelia Promny und Gerhard Tiemeyer

Liebe geht durch den Magen und ein voller Bauch studiert nicht gerne und Magenverstimmungen machen sehr reizbar und wer gut fastet erlebt sich oftmals auch geistig leicht und ausgeglichen. Bestseller wie ‚Darm mit Charme‘ oder ausführlich: die Darm-Hirn-Connection verweisen auf die Aktualität dieser Zusammenhänge.

Wir können in der Gesundheitspraxis durch unsere Methoden Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude fördern – allerdings kann es sein, dass dies ohne eine Ernährungsumstellung nur kurzfristige Wirkungen sind. Deshalb werden wir über die Zusammenhänge ausführlichere Informationen sammeln und vor allem Wege erfolgreicher Ernährungsberatung in einer eigenen **Webseite ‚Praxisfeld Ernährungskultur‘** austauschen. (Start im Juli; Moderatorin der Webseite Ernährungskultur: Cornelia Promny, Anregungen und Fragen bitte direkt koeln@dgam.de)

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression

Am Leiden mit Depressionen ist nachweislich ein unstimmiger Botenstoffhaushalt im Gehirn beteiligt, speziell ein Mangel an Dopamin. Dopamin gehört zu den wichtigsten Neurotransmittern im zentralen Nervensystem und ist zusammen mit Serotonin als Glückshormon bekannt. Der Botenstoff ist maßgeblich für Wohlbefinden und für Glücksgefühle verantwortlich. Außerdem wird das Belohnungszentrum im Gehirn von Dopamin angeregt und ermöglicht das Erleben von Freude, Lust und Begeisterung. Gibt es an diesem Botenstoffsystem Mangel, so ist für eine gewisse Zeit alles an inneren Kräften (Wille, Wissen, Muskelkraft, Stärke, Mut usw.) vorhanden, aber sie kommen nicht in Gang. Vor allem stellt sich dann, wenn Schönes geschieht, kein gutes Gefühl, keine Freude ein. Da Dopamin auch für die Regelung von Bewegungen und für die Motivation, Antriebskraft und Kognition eine Rolle spielt, führt ein Mangel zu weiteren Prozessen, wo alles immer ‚lahmer‘ wird.

Wer einen Dopamin-Mangel hat, fühlt sich oft antriebslos, hat Konzentrationsschwierigkeiten und leidet unter fehlender Motivation, kognitiven Leistungsdefiziten und depressiven Verstimmungen.

Bei einem extremen Dopamin Mangel können Restless-Legs-Syndrom, Parkinson und Depressionen entstehen. Auch die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wird mit einem Mangel in Verbindung gebracht.

Zucker als Glücksbringer

Zucker hilft kurzfristig zur Stimmungsaufhellung. Man spürt es unmittelbar nach Zuckergenuss am eigenen Leib: Ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbehagen nimmt von einem Besitz, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die etwaige Nervosität schwindet. Da über den Insulinhaushalt auch ein Stoff gefördert wird, der im Gehirn Serotonin und Dopamin zusammenbastelt, können für eine Zeit heitere Gelassenheit und sogar euphorische Anwendungen herbeigezaubert werden, solange der Vorrat reicht.

Kakao enthält übrigens einen weiteren, dem Serotonin ähnlichen Stoff. Dieser soll gar Verliebtheitsgefühle auslösen. Deshalb ist Schokolade als Kombinationsprodukt von Zucker und Kakao ein wirklicher Glücksbringer.

Manchmal rät man Menschen, die in lahmer Stimmung sind, sich mit etwas Süßem zu beleben. Zucker ist allerdings ein Stimmungsaufheller der suchtproduzierenden Art.

Zucker ist eine Droge.

Dass Menschen nur deshalb so viel Zucker essen, weil sie depressiv sind, konnte in Studien klar ausgeschlossen werden. Der Zusammenhang bezog sich eindeutig auf den umgekehrten Fall,



Bild von Ulrike Leone auf Pixabay

also, dass erst der zu hohe Zuckerkonsum vorhanden ist und sich erst dann die Depression entwickelt.

Britische Forscher stellten fest, dass Menschen, die täglich mehr als 67 Gramm Zucker in Form von Süßigkeiten oder gesüßten Getränken zu sich nehmen, das ist eine kleine Flasche Cola, im Laufe von fünf Jahren sehr viel eher psychische Störungen entwickeln als Menschen, die einen deutlich geringeren Zuckerkonsum haben (unter 40 Gramm). Zu den beobachteten psychischen Störungen gehörten beispielsweise Angstzustände und Depressionen.

Zucker produziert Dopaminmangel indem er Vitaminmangel verursacht. Der Insulinhaushalt, der ‚Zuckerspiegel‘ und die Verarbeitung von Stress über den Botenstoff Cortisol gerät bei viel Zucker ‚genuss‘ aus der Balance und diverse Vitamine können nicht mehr ausreichend angeliefert werden. Das ist im Einzelnen ziemlich kompliziert und wird immer differenzierter erforscht. Dabei zeigt sich, dass psychotherapeutisch wirkender Methoden, auch Psychopharmaka, das gute Zusammenarbeiten von Dopamin und Serotonin im Gehirn fördern, dass allerdings bei einer nachhaltigen Fehlernährung diese Arbeit langfristig eher nach hinten losgeht wie beim JoJo effekt: Durch die Therapie wird das Dopamin-Serotonin-System angetrieben, aber dann fehlt der Nachschub.

Es ist eindeutig, wenn wir uns mit viel Zucker und zuckerhaltigen Fast Food und Fertigprodukten (auch der Spinat mit dem Blubb oder Fischstäbchen) ernähren und dabei noch chronisch Stress haben, steigt die Wahrscheinlichkeit für Depressionen gewaltig. Depressionen sind ihrerseits die Fahrkarte in die klassischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, und Übergewicht. Dies ist der Zusammenhang, weshalb in den reichen Nationen Depression eine der häufigsten Todesursachen ist. Die Bemühungen der WHO Zucker als Droge zu behan-

deln, wirken aus wohl verständlichen wirtschaftlichen Gründen, bisher kaum.

Mehr Dopamin aus dem Bauch - ohne Zucker

Es gibt einige eigentlich einfache Hilfen für unser Verdauungssystem: Je mehr Folat/ Folsäure (Gemüse, Hülsenfrüchte) und Omega-3-Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte verzehrt werden, ebenso Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C und die Stoffe Tyrosin, Phenylalanin, umso geringer ist das Depressionsrisiko. Wo diese guten Stimmungshelfer drin sind, zeigt untenstehende Übersicht.



Bild von Gino Crescoli auf Pixabay

Die wichtigsten Nährstoffquellen im Überblick:

| L-Tyrosin | Phenylalanin | Vitamin B6 | Vitamin B12 | Vitamin C |
|---|---|--|---|---|
| | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Schweinefleisch - Hähnchenbrustfilet - Lachs - Hühnerei - Kürbiskerne | <ul style="list-style-type: none"> - Erbsen, getrocknet - Hähnchenbrustfilet - Hühnerei - Kuhmilch, 3,7 % Fett - Kürbiskerne | <ul style="list-style-type: none"> - Hühnerfleisch, Rinderfilet, Schweinefleisch - Sardine, Makrele - Vollkornprodukte - Kartoffeln, grüne Bohnen, Linsen, Kohlgemüse - Avocados, Bananen - Walnüsse, Erdnüsse | <ul style="list-style-type: none"> - Milchprodukte - Leber - Seefisch - Fleisch - Eier | <ul style="list-style-type: none"> - Zitrus- und Beerenfrüchte - frisches Gemüse (v.a. grüne Paprika, Broccoli, Rosen- u. Blumenkohl, Kartoffeln, Tomaten) - Leber |

ahead.

Grafik: <https://www.ahead-nutrition.com/blogs/stimmung/dopamin-glueckshormon>

Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen

Menschen, die überwiegend qualitativ minderwertige Fette verzehren, weisen eine höhere Anfälligkeit für Depressionen auf als Personen, die ausreichend hochwertige Fette zu sich nehmen.

Zu den empfehlenswerten Fetten zählen besonders jene, die reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind (Algenöl, Fisch). Langkettige Omega-3-Fettsäuren - EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) - sind außerordentlich wichtig für die Entwicklung und Funktion der Nervenzellen im Gehirn, ja, sie sind sogar mit den wichtigsten Bestandteilen des Gehirngewebes verwandt.

Ein Mangel dieser Fettsäuren wird daher mit einer Reihe von mentalen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. EPA reduziert den Spiegel jener Entzündungsbotsstoffe im Gehirn, die die Serotonin- und Dopamin- Ausschüttung hemmen. DHA wiederum macht die Nervenzellen sensibler für Serotonin und Dopamin. Auf diese Weise werden nicht nur größere Mengen an Serotonin und Dopamin gebildet, sondern das Hormon kann seine Wirkung gleichzeitig auch noch besser entfalten.

Omega-3-Fettsäuren können gezielt in Form von Algenölkapseln eingenommen werden. Es ist gut, auf die Dosierung zu schauen, es sollte 800mg DHA zu 300mg EPA sein.

Gesundheit geht immer durch den Bauch

Es wurde festgestellt, dass die Kombination der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA mit Vitamin D der Entstehung von Depressionen und anderen neuropsychiatrischen Erkrankungen vorbeugen oder diese, falls sie bereits bestehen, therapieren kann.

In Depressionskliniken, wo die PatientenInnen eine Ernährungsberatung und- umstellung erhalten haben, waren die Erfolge um ein vielfaches schneller als mit ausschließlicher medikamentöser und z.B. gesprächstherapeutischer Behandlung erreicht. Einige TherapeutenInnen verlangen mittlerweile, dass ihre depressiven PatientenInnen erst die Ernährung umstellen und insbesondere den Zuckerkonsum besonders von zuckerhaltigen Softdrinks reduzieren, bevor sie mit einer Therapie beginnen.

Aus gesundheitspraktischer Sicht sind diese Erfahrungen ebenfalls bedeutsam: Wir können mit unseren Methoden sehr viel Motivation, Lebensfreude und innere Selbstheilungskraft bewirken. Sie sollte immer auch dafür genutzt werden, eine ausgewogene und zuckerreduzierte Ernährung aktiv zu leben, sonst fördern wir ungewollt die Dynamik von kurzfristiger Lebensfreude und Enttäuschung, weil etwas im Inneren erlahmt oder bremst. Diese Bremse entsteht unter anderem durch Zucker.

Quellen:

Sanhueza C, Ryan L, Foxcroft DR. „Diet and the risk of unipolar depression in adults: systematic review of cohort studies.“ *J Hum Nutr Diet.* 2013 Feb;26(1):56-70. doi: 10.1111/j.1365-277X.2012.01283.x. Epub 2012 Oct 18

Jacka FN et al. „Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women.“ *Am J Psychiatry.* 2010 Mar;167(3):305-11. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881. Epub 2010 Jan 4.

Akbaraly TN et al. „Dietary pattern and depressive symptoms in middle age.“ *Br J Psychiatry.* 2009 Nov;195(5):408-13. doi: 10.1192/bjp.bp.108.058925.

Literaturanregung:

Die Darm Hirn Connection von Gregor Hasler, Ein Fachbuch mit vielen soliden Forschungsdaten.