

Ernährung &

Psyche

MYTHEN & FAKTEN

Es gibt sehr viele Mythen rund um Lebensmittel und ihre Auswirkungen auf unsere Psyche. Wir haben 3 Mythen genauer untersucht:

Nüsse – Studentenfutter oder Dickmacher?

Ein regelmäßiger Nusskonsum führt in der Regel nicht dazu, dass das Körpergewicht ansteigt. Das Fett in Nüssen liefert hauptsächlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die unter anderem reich an Eiweiß und Vitaminen sind.

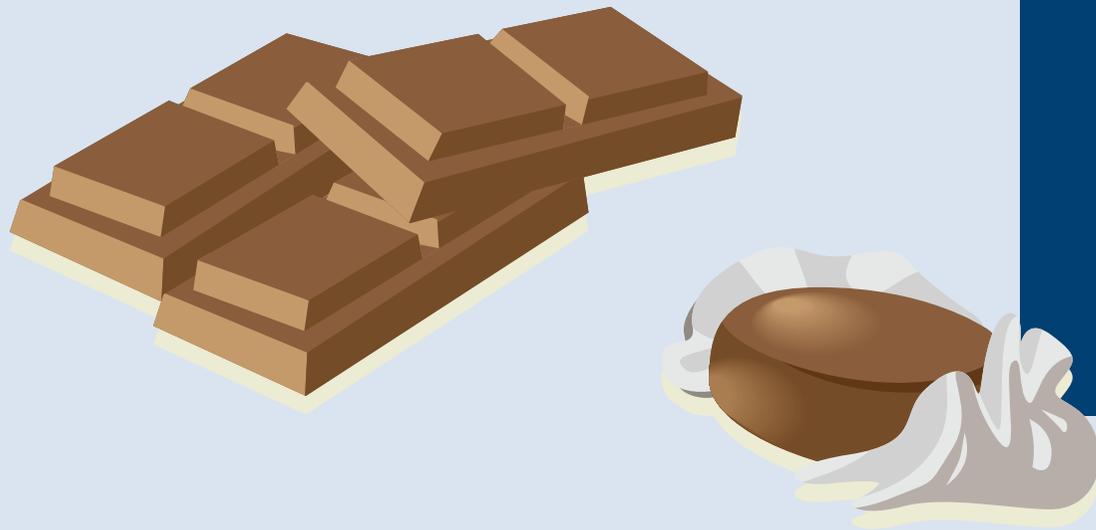
1

Unser Tipp

Nüsse sind das ideale Studentenfutter! Durch einen täglichen Nusskonsum von etwa 25 Gramm wird die Lern- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert, das Immunsystem unterstützt, Stress reduziert und die Stimmung verbessert.



MYTHEN & FAKTEN



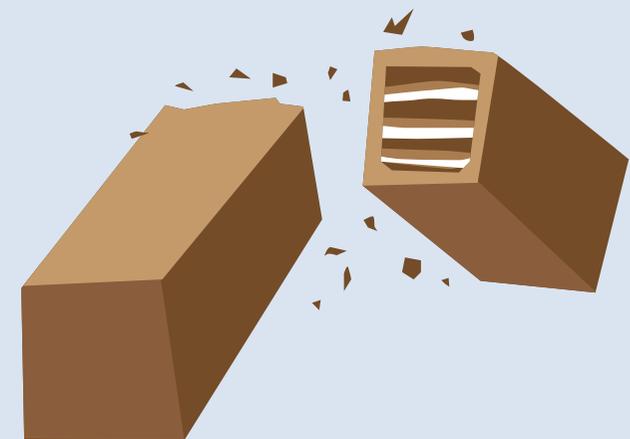
Unser Tipp

Wenn man Schokolade essen mag, sollte man eine mit einem hohen Kakao- und geringen Zuckeranteil essen. Kakao enthält nämlich auch Tryptophan, welches unser Körper für die Serotoninproduktion benötigt.

Schokolade macht glücklich

Schokolade ist weder ein optimaler Energielieferant noch ein gesunder Stimmungsaufheller: Der Konsum von Schokolade kann uns nur kurzfristig glücklich machen, und vor allem nur durch die Erwartungshaltung und den Essgenuss.

2



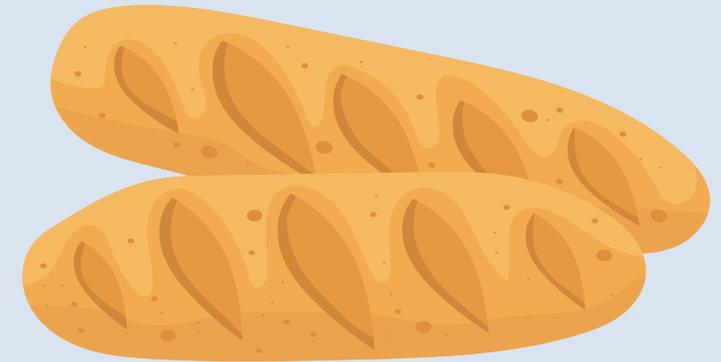
MYTHEN & FAKTEN

3

Kohlenhydrate machen träge

Kurzkettige Kohlenhydrate (z.B. in Weißmehl, Zucker, weißem Reis) werden schnell verdaut, wodurch wir schon bald wieder hungrig, müde und reizbar werden können. Außerdem wird das Risiko für eine Depression und Angst gefördert.

Langkettige Kohlenhydrate (z.B. in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten) machen lange satt, der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam und die Energie hält lange an. Eine eiweißarme und kohlenhydratreiche Ernährung kann Menschen langfristig zufriedener und ausgeglichener machen.



Unser Tipp

Um die Stimmung langfristig zu heben, sollte man auf langkettige Kohlenhydrate setzen: Zum Beispiel Haferflocken wirken beruhigend auf unser Gehirn, Vollkornprodukte oder Kartoffeln lassen uns besser mit Stress umgehen, und Süßkartoffeln wirken einem Stimmungstief entgegen.



GEHIRN-DARM-ACHSE

Die Bedeutung des Darms als eigenständiges Nervensystem.



So wie das Gehirn, besitzt auch der Darm sein eigenes Nervensystem, das sogenannte enterische Nervensystem. Dieses zeichnet sich durch ein beachtliches Nerven-Netzwerk und eine große chemische Vielfalt aus, die der des Gehirns ähnelt. Aufgrund dessen wird der Darm auch als Darmhirn bezeichnet - Er ist also alles andere als nur ein reines Verdauungsorgan! Das enterische Nervensystem und das zentrale Nervensystem stehen in permanentem Austausch miteinander, denn das Gehirn braucht aufgrund seiner isolierten und geschützten Lage Informationen vom Darm, um den Überblick über das körperliche



Empfinden zu behalten. Dieser Informationsaustausch findet über die Darm-Hirn-Achse statt, wobei der Hauptkommunikationsweg zwischen Darm und Gehirn der sogenannte Vagusnerv ist. Doch nicht nur über Nervenbahnen, auch über Botenstoffe und mikrobielle Stoffwechselprodukte wird kommuniziert. Die Signale aus dem Darm können in einige Hirnbereiche gelangen, darunter die Insula, das limbische System, die Amygdala, der Hippocampus und schließlich präfrontaler Cortex und anteriorer cingulärer Cortex. Diese Hirnbereiche sind grob zusammengefasst zuständig für Gedächtnis und Motivation, Moral und Angstempfinden, das Ich und die Gefühlsverarbeitung.

GEHIRN-DARM-ACHSE

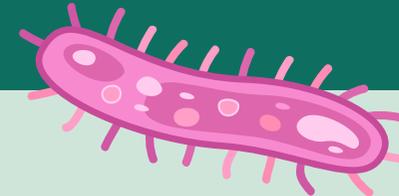
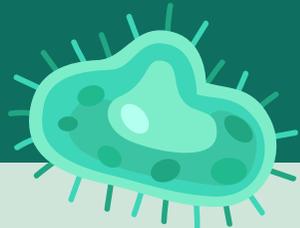
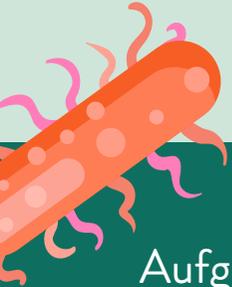
Darmflora als Stimmungsmacher.

Aufgrund der Verbindung zwischen Darm und Gehirn ist man nun der Meinung, dass der Darm bei psychischen Erkrankungen oder psychischem Unwohlsein eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt.

Eine wichtige Komponente hierbei ist die Darmflora: Mikrobiota in der Darmflora beeinflussen nicht nur den Darm selber, sondern aufgrund seiner Verbindung mit dem Gehirn somit auch die Informationen, die an das Gehirn gesendet werden - wesentliche Aspekte des psychischen Erlebens wie Stress- und Angst-Empfänglichkeit werden so beeinflusst.

Gezeigt wurde der Einfluss der Darmflora auf die Stressresilienz an Mäusen: Keimfreie Mäuse wiesen eine stärkere Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse auf als eine Kontrollgruppe, das heißt sie haben mehr Stress verspürt. Wurden diese Mäuse anschließend mit Probiotika behandelt, so konnte dieser Effekt rückgängig gemacht werden.

Ergebnisse aus Experimenten mit Mäusen lassen sich zwar nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragen, dennoch deutet auch beim Menschen einiges darauf hin, dass sich eine unausgeglichene Darmflora negativ auf die Psyche auswirken kann: Mittels bildgebender Verfahren zeigten Tillisch und KollegInnen, dass eine Veränderung der Darmflora mittels Probiotika zur Stärkung der emotionalen Abwehrkräfte führen konnte.



DOKTORIN TRETTER

über das Fach der Ernährungspsychiatrie

Das Fach Ernährungspsychiatrie...

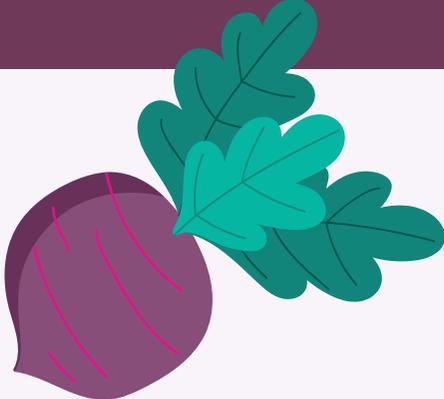


... setzt sich mit Zusammenhängen zwischen psychischen Erkrankungen und Ernährungsstilen bzw. psychischen Folgeerkrankungen durch Fehlernährung auseinander.

... ist ein eher junges Fach.



... beschäftigt sich mit der Erkenntnis, dass sich Ernährungszusammensetzung nicht nur auf Energie, Muskelaufbau, Fettspeicherung, etc. auswirkt, sondern über komplizierte Systeme auch Wirkung auf das Gehirn hat.



ERNÄHRUNGSPSYCHIATRIE

Anwendung in der Praxis

Je nach Bereitschaft und Interesse der Patient*innen werden die Essgewohnheiten und die Zusammensetzung der Nahrung hinterfragt; Hier finden sich 2, 3 Ernährungsstile, die häufig(er) mit psychischen Störungen in Verbindung gebracht werden

→ Stichwort „**western diet**“



- hohe Protein-Last durch tierisches Eiweiß
- Fertigprodukte, Fast Food Produkte, Convenience Produkte
- essen unterwegs und hektisch/zwischendurch
- kalorienreich und zuckerhaltig

ERNÄHRUNGSPSYCHIATRIE

Fallbeispiel

Eine Patientin mit Angststörung und depressiver Symptomatik wurde zuerst medikamentös behandelt, mit gutem Erfolg, aber nicht ausreichend; in der Folge wurde aktuelle Ernährungssituation analysiert und besprochen, wie die Ernährung umgestellt werden kann: statt Sandwiches zwischendurch, halbfertigem Essen und Cola-Getränken zur Aktivierung sowie Naschen eine sehr stark pflanzenorientierte Ernährung fokussieren

→ Sie hat durch Intervention dann großen Fortschritt gemacht, weil sie angegeben hat

- in der Früh frischer aufgestanden zu sein
- sich körperlich entspannter und vitaler gefühlt zu haben
- wieder mehr Sport angefangen hat zu betreiben

→ Sie hat von dieser Gesamtsituation sehr profitiert!

Ernährungsmedizin in der Psychiatrie kann also wesentlichen Teil der Behandlung darstellen. Menschen mit schwerer Angststörung können nicht mit Ernährungsumstellung geheilt werden; wenn aber bestimmte Ziele erreicht sind und Restbestände bestehen bzw. eine stabile Person wieder verstärkt Symptome zeigt, kann durch Eingriff in Ernährung durchaus Verbesserung erzielt werden.



LITERATUR

- Cryan, J. F., & O'Mahony, S. M. (2011). The microbiome-gut-brain axis: from bowel to behavior: From bowel to behavior. *Neurogastroenterology and Motility: The Official Journal of the European Gastrointestinal Motility Society*, 23(3), 187–192.
- Enders, G. (2017). *Darm mit Charme: alles über ein unterschätztes Organ*. Ullstein Verlag.
- Focus Online. (2021, 23. April). 8 Lebensmittel, die glücklich machen - und 3, auf die du besser verzichten solltest. https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/essen-fuer-die-psyche-8-lebensmittel-die-gluecklich-machen-und-3-auf-die-sie-verzichten-sollten_id_10325162.html
- Frankfurter Rundschau. (2014, 10. September). Lebensmittel, die glücklich machen. <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/lebensmittel-gluecklich-machen-11245031.html>
- Gangwisch, J. E., Hale, L., Garcia, L., Malaspina, D., Opler, M. G., Payne, M. E., Rossom, R. C. & Lane, D. (2015). High glycemic index diet as a risk factor for depression: analyses from the Women's Health Initiative. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(2), 454–463. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.103846>
- Hofmann, M. (2019, 16. September). Essen für die Seele – Nahrung die glücklich macht. Glücksgent. <https://gluecksagent.com/essen-fuer-die-seele/>
- Kast, B. (2018). *Der Ernährungskompass: Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung - Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung*. C. Bertelsmann Verlag.
- Konturek, P. C., & Zopf, Y. (2016). Gut microbiome and psyche: paradigm shift in the concept of brain-gut axis. *MMW Fortschritte der Medizin*, 158 Suppl 4(S4), 12–16.
- Lukač, K. (2021, 28. April). Fünf Mythen der gesunden Ernährung. *SZ Magazin*. <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/essen-und-trinken/mythen-irrtuemer-der-gesunden-ernaehrung-kartoffeln-rohkost-entgiften-probiotika-nuesse-90142?reduced=true>
- Meng, X., Li, Y., Li, S., Zhou, Y., Gan, R. Y., Xu, D. P. & Li, H. B. (2017). Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin. *Nutrients*, 9(4), 367. <https://doi.org/10.3390/nu9040367>
- Mühl, M. (2016, 20. Juli). Wie man sich glücklich isst. *Food Affair*. <https://blogs.faz.net/foodaffair/2016/07/20/wie-man-sich-gluecklich-isst-958/>
- Schröder, J. F. (2020, 15. September). „Du bist, was du isst“ – Wie Depression, Ernährung und Psyche zusammenhängen. *HelloBetter*. <https://hlobetter.de/blog/depression-ernaehrung-und-psyche/>
- Verwendeter Teil der Webseite von Frau Tretter: <https://www.tretter.at/behandlungsschwerpunkte/ernaehrungspsychiatrie/>