

Gute-Laune-Essen

Mieses Wetter, Ärger in der Arbeit oder einfach nur so schlechte Laune – jeder rutscht einmal in ein Stimmungstief. Sofern es nicht krankheitsbedingt ist, lässt es sich mit Mood-Food, also Glücksnahrung, einfach wieder beseitigen.

VON ANDREA FLEMMER



Dr. Andrea Flemmer ist Diplombiologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat zahlreiche Ratgeber rund um das Thema Ernährung veröffentlicht.

Viele suchen bei schlechter Laune Trost in Schokolade oder einer anderen Süßigkeit – das kann durchaus glücklich machen. Leider wirken diese Frustkiller aber nur kurzfristig und machen sich dauerhaft eher auf den Hüften breit. Aber: Es gibt auch nachhaltigere kulinarische Gute-Laune-Therapien. Gewisse Nahrungsmittel können das Glücksempfinden tatsächlich steigern – das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Man nennt sie „Mood-Food“, wörtlich übersetzt „Laune-Nahrung“. Mood-Food kann die Stimmung aufhellen, den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren und die Widerstandsfähigkeit gegen Stress deutlich erhöhen.

Körpereigenes Glückshormon

Bisher fand man hauptsächlich eine Schlüsselsubstanz, die für unser Glücksgefühl verantwortlich ist: das körpereigene „Glückshormon“ Serotonin. Hat das Gehirn genug davon, vermittelt es uns Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie. Es dämpft dabei Gefühlszustände wie Aggressivität, Hunger, Angst, Kummer, Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressionen. Es ist sozusagen der Wellness-Botenstoff schlechthin, weil wir dank ihm ruhig und gelassen an uns und der Welt teilhaben können.

Es reicht leider nicht, einfach Serotonin-haltige Lebensmittel zu essen und schon bekommt man gute Laune.

Serotonin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter. Das Gehirn funktioniert, indem es aus der Nahrung Energie (aus Glukose Traubenzucker) gewinnt und aus den Aminosäuren (Eiweißbausteinen) Botenstoffe (Neurotransmitter) herstellt. Letztere steuern

Denken, Gedächtnis, Sprache, Aufnahme-fähigkeit, Stimmung und vieles mehr.

Chemische Botenstoffe

„Feuert“ eine Nervenzelle, ist sie also aktiv, wird ein elektrischer Impuls entlang der Nervenfasern bis zu den Nervenendigungen und Kontaktstellen mit anderen Nervenzellen, den Synapsen, transportiert. Zwischen den Nervenendigungen und der folgenden Nervenzelle befindet sich aber ein Spalt, den ein elektrischer Impuls nicht überspringen kann. Diesen Spalt überwinden chemische Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter. Sie lagern sich an bestimmten Andockstellen, den Rezeptoren, der nachfolgenden Nervenzelle, an und lösen über diese bei der nächsten Nervenzelle wieder einen elektrischen Impuls oder andere Veränderungen aus. Das dauert weit weniger als eine Sekunde. Ist diese Reaktionskaskade gestört, kommt es zum Beispiel zu einer Depression.

Transporthelfer

Es reicht aber leider nicht, einfach Serotonin-haltige Lebensmittel zu essen und schon bekommt man gute Laune. Denn Serotonin kann man nicht einfach essen – die Substanz kann die sogenannte Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Diese Schranke arbeitet wie eine das ganze Gehirn umschließende Barriere mit Kontrollfunktion. Sie sitzt in den Wänden der Gefäße im Gehirn und lässt nur bestimmte Stoffe durch. Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Traubenzucker und Eiweiß, können nur mit Hilfe von Transporthelfern, den sogenannten „Carriern“, in das Gehirn gelangen. Dagegen werden fettlösliche Stoffe fast ungehindert durchgelassen.



Hat das Gehirn genug Serotonin, vermittelt es uns Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie.

beteiligt. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann durchaus eine reduzierte Serotoninmenge bedeuten. Eine Voraussetzung für eine gute Aufnahme ins Gehirn ist, dass das entsprechende Lebensmittel sehr viel Tryptophan und wenig andere Eiweißbausteine enthält. Daher sind Datteln das beste Mood-Food, gefolgt von reifen Bananen, Bitterschokolade und getrockneten Feigen.

Glücksbotenstoffe

Es gibt noch andere Nervenbotenstoffe, die unser Glücksempfinden beeinflussen, zwar nicht so deutlich wie Serotonin, aber dennoch. Dazu gehören zum Beispiel der Neurotransmitter Dopamin und die Endorphine. Bei den Fetten scheinen die Omega-3-Fettsäuren eine große Rolle beim Glücksempfinden zu spielen. Besonders hohe Mengen davon findet man in bestimmten Fischen, wie zum Beispiel in Hering, Makrele oder Steinbutt.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Eine vollwertige Mischkost, die für eine ausreichende Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen sorgt, ist die wichtigste Voraussetzung für gute Laune. ■

Eiweißbaustein Tryptophan

Serotonin in Nahrungsmitteln, zum Beispiel in Ananas und Bananen, bringt also nichts für die Stimmung, denn es gelangt gar nicht an den eigentlichen Wirkungsort. Der Glücksbote muss erst im Gehirn gebildet werden, damit er gute Laune erzeugen kann. Dafür benötigt die Substanz eine „Vorstufe“, den Eiweißbaustein Tryptophan. Man findet diesen Eiweißbaustein in unseren Nahrungsmitteln. Besonders viel enthalten Mischpollen, dann Parmesan, Emmentaler, Edamer und Brikäse, sowie Sojamehl und Sojabohnen, Cashewnüsse und Erdnüsse. Aus diesen Lebensmitteln muss Tryptophan erst einmal herausgelöst werden und über die Blut-Hirnschranke ins Gehirn gelangen. Dann sind an der Entstehung von Serotonin auch noch Magnesium und die Vitamine B₃ und B₆

Reife Bananen enthalten viel Tryptophan, das für die Bildung von Serotonin im Gehirn nötig ist.



BUCHTIPP
Mood-Food – Glücksnahrung von Andrea Flemmer, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co KG, ISBN 978-3-89993-593-6, 176 Seiten, € 17,50