

GLÜCK KANN MAN ESSEN

*Essen macht glücklich!
Das ist nicht nur eine Hoffnung
oder Ausrede von jenen, die
gerne essen, sondern in der
Zwischenzeit auch Feld
einer Reihe von
wissenschaftlichen
Forschungen.*

Und es mehren sich die Erkenntnisse dahingehend, dass Lust und Freude, die uns bei so mancher Mahlzeit zuteilwird, nicht von ungefähr kommen. Die erste gute Nachricht ist: Wenn wir unsere Lieblingsspeisen verzehren, schüttet unser Körper vermehrt das Glücks- und Kuschelhormon Oxytocin aus – jenes Hormon, das auch beim Geburtsvorgang benötigt wird, das die Muttermilch zum Fließen bringt und das uns in stressigen Zeiten hilft, emotional gut zurande zu kommen. Aber nicht nur die genussvollen Momente an sich erhöhen die eigene Glücksbilanz. Auch so manches Lebensmittel kann mit spezifischen Inhaltsstoffen aufwarten, die dazu beitragen, dass positive Gefühle entstehen:

Serotonin und Tryptophan

Damit wir so etwas wie Glück empfinden können, spielt das sogenannte Serotonin eine wichtige Rolle in unserem Körper. Ein ausreichend hoher Serotoninspiegel gibt uns das Gefühl von Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit und lässt Gefühle wie Angst, Aggressivität oder Kummer in den Hintergrund treten. Damit wir auch ausreichend Serotonin erzeugen können, ist die Aufnahme einer Reihe von Stoffen wichtig, unter anderem der Aminosäure Tryptophan. Besonders hohen Tryptophan-Gehalt weisen Cashewkerne auf. Aber auch Getreide wie Amaranth oder Dinkel sowie Bohnen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Käse, Eier, Steinpilze, Bananen, Datteln, Feigen und Kakaobohnen enthalten nennenswerte Mengen des Glücksmacher-Stoffes.

ReStimmungsauffhellende Kohlenhydrate

Kohlenhydrate stehen zwar im Verdacht, für das eine oder andere Kilo zu viel verantwortlich zu sein, in Sachen „Glücksbilanz“ scheinen sie allerdings die Nase vorne zu haben. So behaupten es zumindest etliche Studien, die die Auswirkung von Eiweiß und Kohlenhydraten auf Stimmung und Serotoninspiegel untersucht haben. Sogar niedrigere Selbstmordraten sollen bei jenen Menschen nachgewiesen worden sein, die mehr Kohlenhydrate als Eiweiß

zu sich nahmen. Damit sich nach dem Glück nicht die Depression wegen der nächsten Hosengröße breitmacht, ist allerdings empfohlen, zu vollwertigen Kohlenhydraten zu greifen und damit eine Berg-und-Tal-Fahrt des Insulinspiegels zu vermeiden. Denn wer will schon glücklich aber übergewichtig oder zuckerkrank sein?

Vitamine beteiligt

Auch so manche Vitamine sind daran beteiligt, wie es um unseren Serotoninspiegel bestellt ist. So fördert beispielsweise Vitamin D die Produktion von Serotonin. Vitamin D bilden wir vorrangig selbst über das Sonnenlicht. Gerade im Winter ist dies aber ein besonderes Problem und viele leiden zu dieser Zeit auch nicht zufällig an einem Stimmungstief. Neben ausgedehnten Winterspaziergängen helfen auch Lebensmittel, die einen hohen Vitamin D Gehalt aufweisen. Dazu gehören Lebertran, fetter Fisch, Innereien (besonders Leber), Eier, Käse und Butter sowie Pilze und Avocados.

Fetter Fisch macht glücklich und gesund

Fetter Fisch kann übrigens nicht nur mit einem hohem Vitamin D Gehalt aufwarten, sondern auch mit den wertvollen Omega 3 Fettsäuren, die – unter anderem – ebenfalls eine wichtige Rolle für unseren Serotonin Haushalt haben. Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch sind in diesem Fall die wohlgeschmeckenden Glücksmacher.

Mood-Food

Zusätzlich gelten auch noch Chili, Haferflocken, Erdnüsse, Ingwer, Beeren und Vanille zum sogenannten „Mood Food“, also zu jenen Lebensmitteln, die unsere Stimmung heben und allerhand glücklich machende Körperchemie freisetzen können. ■

Text: Ulli Zika

E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at

Foto: Fotolia

besser WOHNEN Info

Vollkornbrot mit Avocado und Lachs. 2 Portionen



2 Scheiben Vollkornbrot
1 Avocado
1 Bio-Zitrone
2 Jungzwiebeln
1 kleine rote Chili
2 Scheiben frischer Lachs
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Jungzwiebeln von strohigen Enden und Wurzeln befreien und fein hacken. Die Avocado schälen, Kern entfernen und mit etwas Saft und Schalenabrieb einer Bio-Zitrone beträufeln. Mit einer Gabel zerdrücken, bis eine Crème entsteht. Die Jungzwiebeln unterrühren und mit Meersalz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken.

Chili vom Stielansatz befreien und in kleine Ringe schneiden.

Nun die Vollkornbrotscheiben mit der Avocado-Crème bestreichen, mit den Lachsscheiben belegen und mit den Chiliringen bestreuen. Nach Geschmack mit frischen Kräutern dekorieren.