

Ernährung

Die guten Darmbakterien füttern



Die Diätologin Martina Brunnmayr rät, den Körper nicht zu kasteien, sondern ihn mit Genussmomenten zu belohnen.
www.essen-leib-seele.at

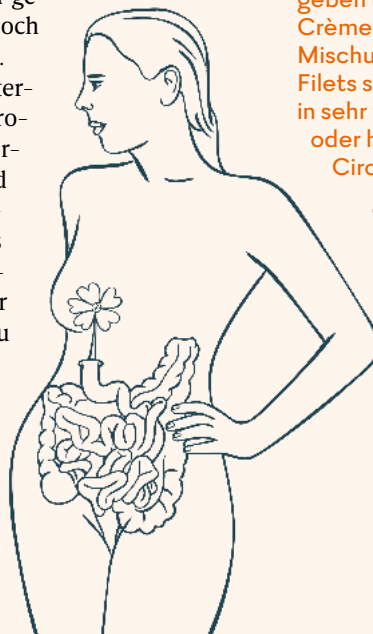
Dass Ernährung Auswirkungen auf Körper und Vitalität hat, ist vielen bewusst. Aber auf die Stimmung? Doch tatsächlich hat sie das. Und nicht nur in dem Sinne, dass Schokolade glücklich macht.

Grund für den Einfluss der Ernährung auf unsere Stimmung ist die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“, erklärt Diätologin Martina Brunnmayr: „Die guten Bakterien in unserer Darmflora, dem Darmmikrobiom, bilden aus Ballaststoffen in der Nahrung – aus Vollkorngetreideprodukten, Gemüse und Obst – kurzkettige Fettsäuren. Diese sind eine Art Botschaft an unser Gehirn, die einen Zustand von Zufriedenheit und Entspannung auslöst“, so die Diätologin aus Garsten.

Also nur noch brav und richtig essen? Davon hält Brunnmayr wenig. Wenn die Stimmung getrübt sei, verlange der Körper auch nach sensorischen Reizen – vorwiegend nach Salz, Zucker und Fett. „Die sind eben meistens enthalten in den vermeintlich ungesunden Lebensmitteln.“ Es mache aber keinen Sinn, sich diese ganz zu verwehren: „Der Verzicht macht auch nicht glücklich. Auf die Dosis kommt es an.“

Statt sich zu kasteien, sei es besser, bewusste Genussmomente einzubauen und sich ansonsten ausgewogen zu ernähren. Pro Mahlzeit eine Sättigungskomponente, eine Eiweißkomponente und eine Portion Gemüse oder Salat. „Das kann auch ganz banal Fisch mit Kartoffeln und Salat oder ein Käsebrot mit Gurkerl sein.“ Denn gerade wer in einem Stimmungstief und gestresst sei, sollte sich nicht auch noch Stress mit der Ernährung machen.

Dass die ursprüngliche mediterrane Ernährung mit Getreideprodukten, Obst, Gemüse, fermentierten Milchprodukten, Fisch und wertvollen Ölen nachgewiesenermaßen einen guten Einfluss auf das Darmmikrobiom und somit die Stimmung habe, lege aber doch nahe, vermehrt darauf zu setzen, so die Expertin.



TAGESPLAN-BEISPIEL

Frühstück

Heißgetränk (Kaffee, Tee ...)

Müsli: 250 g Joghurt/Milch, 40 g Haferflocken, 1 TL Leinsamen, 5 Stück Walnüsse, bis zu eine Portion Obst (= 1 Handvoll)

Mittag

Fisch überbacken mit Kartoffelkruste, Kartoffelscheiben und gebratenen Zucchini (siehe Rezept)

1 Schokoriegel oder 3 Kekse oder ein kleines Stück Kuchen als bewusste Nachspeise

Abendessen

2 Scheiben Vollkornbrot

Aufstrich/Käse/Schinken

Gemüserohkost (z. B. Paprika, Gurken, Tomaten, Radieschen)

1,5–2 Liter energiefreie, ungesüßte Flüssigkeit über den Tag verteilt (z. B. Wasser, ungesüßte Tees, Mineralwasser ...)

REZEPT: GEBACKENER FISCH MIT KARTOFFELKRUSTE

Zutaten für 2 Portionen: 2 Fischfilets (z. B. Scholle), 100 g Crème fraîche, Salz, Saft einer Zitrone, Fischgewürz, 2 Kartoffeln, Rapsöl

Zubereitung: Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Den Fisch mit Wasser abspülen und salzen. Auflaufform mit Rapsöl bestreichen, den Fisch in die Form geben und mit Zitronensaft marinieren. Crème fraîche mit Fischgewürz-Mischung vermischen und auf die Filets streichen. Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und auf die Filets legen. Circa 30–45 Minuten backen.

Tipp: Während der Fisch im Rohr ist, bleibt Zeit für die Zubereitung einer Gemüse- oder Salatbeilage.