

## Ernährungstipps im Prüfungs- oder Berufsstress

---

**Je höher die innere Anspannung, um so sensibler die Verdauung und um so mehr sind wir auf eine gute Kohlenhydratversorgung angewiesen. Wer sich auf Stresssituationen schlau vorbereitet, kann hohen Belastungen besser und länger Stand halten. Was entlastet den Körper und verbessern die geistige Leistungsfähigkeit?**

### Auswirkungen von Stress

Nicht nur Erwachsene, auch immer mehr Jugendliche kennen das Gefühl, vor lauter Stress kaum mehr essen zu können. Dauerhaftes Arbeiten mit hohem Tempo, Termindruck, finanzielle Sorgen, zu hohe Ansprüche, Perfektionismus, aber auch Schichtarbeit können Stressgefühle auslösen:

### Die Wirkung von Adrenalin und Co

Bei hohem Druck schaltet der Körper seine Überlebensstrategien ein, um sich auf Angriff oder Flucht vorzubereiten: Stresshormone wie **Adrenalin** und **Cortisol** bewirken, dass Herzschlagfrequenz und Blutdruck ansteigen. Die Lungen und Muskeln werden stärker durchblutet. Bei der Energiegewinnung wird vermehrt Zucker anstelle von Fett bevorzugt verbrannt, und die Glykogenreserven (Kohlenhydrate) werden mobilisiert. Die für den Überlebenskampf nicht benötigten Aktivitäten hingegen werden reduziert: Das Immunsystem wie auch Entzündungsreaktionen werden gedämpft, und die Durchblutung vom Verdauungstrakt und der Sexualorgane sinken.

Saures Aufstossen, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsprobleme, Blähungen eine schlechte Fettverbrennung (Gewichtsprobleme), Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, ein trockener Mund, Appetitlosigkeit wie auch Heisshungergefühle können die Folgen sein.

### Anforderungen an die Ernährung

Im Stress ist also die Verdauungsaktivität reduziert. Besonders Fettreiches und zu umfangreiche Mahlzeiten sollten dann vermieden werden. Wichtig ist aber, die Energiezufuhr zu gewährleisten, sonst sinkt die Leistungsfähigkeit und der Körper greift die Muskelmasse an.

### Ernährungsprinzip im Stress

#### Die Verdauungsaktivität und die Fettverbrennung sind reduziert

- Fettarme Nahrungsmittel und Zubereitungsarten bevorzugen.
- Leicht verdauliche Nahrungsmittel auswählen (z.B. gekochtes Gemüse anstatt Rohkost oder Salat).
- Vorsicht mit coffein- und alkoholhaltigen Getränken: Sie gehören zu den Magensäurelockern.
- Achten Sie aber auf eine ausreichende Trinkmenge (mind. 1,5 Liter pro Tag), dies unterstützt die Leistungsfähigkeit.

#### Schnelle Energie für eine gute Leistung

- Kohlenhydrate sind die besten Energielieferanten im Stress (Stärkeprodukte: Brot, Reiswaffeln, Knäckebrot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, feine Linsen).
- Fettarme Eiweisslieferanten als Zwischenmahlzeit neutralisieren ein Zuviel an Magensäure und helfen, die Muskelmasse zu erhalten (z.B. Milchmixgetränke, Joghurt mit Obst, Brötchen mit etwas Trockenfleisch/Geflügel/Hüttenkäse).
- Wer es verträgt, kann als Erfrischung zwischendurch auch Obst, Gemüse oder Fruchtsäfte einbauen.

## Wer schlau plant, hält besser durch

### Leichte Kost im Stress

Umfangreiche und fettreiche Mahlzeiten bleiben zu lange im Magen liegen, machen müde und können zu saurem Aufstossen, Druckgefühl im Magen, Blähungen und Übelkeit führen.

Wer mittags im Restaurant oder in der Kantine essen muss, wählt am besten fettarmes Fleisch oder Fisch und dazu gekochtes Gemüse aus. Rohes Gemüse ist schwerer verdaubar und die Salatsaucen meist fettreich. Wenn die Stärkebeilage fettig ist (Pommes frites, Kartoffelgratin, Butterreis, usw.), nehmen Sie stattdessen 1-2 Scheiben Brot.

Sollten Sie im hohen Druck gar keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen können, versuchen Sie es mit Milchmixgetränken (Schokoladenmilch, Frappé, Joghurt-Drink, Smoothies) oder eine warme Suppe.

### Schalten Sie regelmässig Zwischenmahlzeiten ein

- Planen Sie etwa 3-4 Stunden nach einer Hauptmahlzeit eine Zwischenmahlzeit ein. Dies erhält die Leistungsfähigkeit und schont den Magen.
- Wer nur noch kleine Mahlzeiten zu sich nehmen kann, sollte etwa alle 2 Stunden etwas essen.
- Ein Joghurt mit einer Frucht, 3 dl Milchgetränk oder ein Brötchen mit etwas Trockenfleisch/Hüttenkäse geben Energie für etwa 2 Stunden.
- Eine Frucht oder 2 dl Fruchtsaft sättigen nur etwa 30-60 Minuten.
- Halten Sie sich im Büro einen fettarmen Notvorrat (fettarme Getreidestängel, Grissini, Knäckebrot, Dörrobst, Trockenfleisch, Instantuppen, Basler Leckerli usw.).
- Trinken nicht vergessen (3-5 dl alle 2 Stunden: Je nach Verträglichkeit Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte usw.).

### Der ideale Ausgleich

Sobald der Druck nachlässt, nehmen die Stresshormone im Blut ab und der Blutzuckerspiegel sinkt. Plötzliche Heisshungergefühle können die Folge sein. Nehmen Sie rechtzeitig eine Banane, ein Brötchen oder einen Fruchtsaft, dies verhindert unkontrolliertes Naschen oder zu grosse Hauptmahlzeiten.

Wer nur tagsüber unter Druck steht (z.B. im Berufsalltag oder in Prüfungen) und abends in entspannter Atmosphäre auf eine stärkebetonte und fettarme Mahlzeit achtet, kann die Zuckerreserven (Glykogen) wieder etwas auffüllen.

### Kohlenhydratbetonte Mahlzeitenbeispiele

- ⊙ Risotto oder Couscous mit Gemüsewürfeln und 2-3 Essl. geriebenem Käse
- ⊙ Teigwaren mit Tomatensauce, etwas Thon, dazu gemischter Salat oder gekochtes Gemüse (je nach Verträglichkeit)
- ⊙ Geschwellte mit Quarksauce/Hüttenkäse, wenig Käse, 2 Tomaten
- ⊙ Gemüsesuppe, dazu Brot mit etwas Schinken, Trutenbrust, geräucherte Forelle oder Käse
- ⊙ Müsli aus Joghurt/Milch, Obst, Haferflocken und etwas Zucker/Honig
- ⊙ Milchreis oder Griessbrei mit Früchtekompott

### Keine schlauen Entscheidungen im Stress

Im Stress fällt es schwer, eine "gesunde" Auswahl zu treffen. Allzu gross ist dann die Gefahr, alten Versuchungen zu erliegen. Planen Sie deshalb voraus:

- Überlegen Sie am Abend vorher, welche Zwischenmahlzeiten oder welchen Lunch Sie mitnehmen wollen.
- Nehmen Sie 2-3 Früchte oder Gemüsestücke (Rübli, Cherrytomaten usw.) oder 2-3 dl Fruchtsaft und 2 Milchprodukte (z.B. 1 Joghurt und 3 dl Milchgetränk) für zwischendurch mit. Dies erfrischt, gibt Energie und senkt die Lust nach fettigen Naschereien.

### Zusätzliche Hilfsmittel

Im Stress verbraucht der Körper mehr Antioxidantien (Vitamin C, E, Zink usw.) und B-Vitamine. In belasteten Lebensphasen macht es deshalb Sinn, ein gezieltes Vitamin-Mineralstoffpräparat einzusetzen.

Wenn Sie nur noch eine feste Mahlzeit pro Tag zu sich nehmen können, müssen Sie zusätzlich wenigstens drei eiweisshaltige Getränke (z.B. 3 dl Schoggimilch, Buttermilch, Joghurt-Drink, Frappé) und zwei Mal 2 dl milden Frucht- oder Gemüsesaft einplanen. Sonst ist die Gefahr zu gross, dass Ihre Energie abnimmt.

Oder erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke nach eiweisshaltigen Ergänzungsgetränken, lassen Sie sich von einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH ihren Tagesplan optimieren oder fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat.

Ich wünsche Ihnen ein viel Erfolg!

Herzlichst

Heike Hinsen ([www.hinsen.ch](http://www.hinsen.ch))  
dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin  
Thun im Juni 2016