

Schlafpyramide - Stufe 2

Meine Ernährung am Tag

Einleitung

„Du bist was Du isst“.

Wie in nahezu allen Bereichen unserer Gesundheit hat die Ernährung auch einen Einfluss auf unseren Schlaf. Das werden Sie sicher kennen, wenn Sie schonmal nach dem Mittagessen das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf hatten oder nach einer großen Abendmahlzeit nicht gut einschlafen konnten.

Ziel der Stufe

Das Ziel von Stufe 2 ist es zunächst, Ihnen den allgemeinen Einfluss von Ernährung auf den Schlaf zu vermitteln. Sie lernen, wie Ihr Essen am Tag bereits darüber entscheiden kann, ob Sie gut oder schlecht schlafen werden. Um die Ernährung am Abend werden wir uns noch in Stufe 5 kümmern.

Allgemeines

Schlaf ist ein komplexer Vorgang, der nicht „einfach so“ passiert. Im Schlaf werden Zellen erneuert, Krankheitserreger bekämpft und Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übertragen. Für diese Aufgaben benötigt ihr Körper wichtige Bausteine in Form von Vitaminen, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Diese Bausteine können Sie über eine gesunde ausgewogene Ernährung aufnehmen.

Wissen

Ihr Körper produziert am Abend bei Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin. In ausreichender Menge vorhanden, lässt es Sie gut einschlafen und sorgt für einen erholsamen Tiefschlaf.

Melatonin entsteht am Abend aus dem Glückshormon Serotonin, das Ihr Körper wiederum aus der Aminosäure L-Tryptophan bildet. L-Tryptophan ist daher die Grundlage für die Melatoninproduktion und ist vor allem in proteinreichen Lebensmitteln enthalten.

Damit aus L-Tryptophan Serotonin entstehen kann, benötigt unser Körper vor allem Folsäure, Vitamin B6, Vitamin D sowie Magnesium und Zink. Eine ausgewogene Ernährung ist daher für diesen natürlichen Prozess sehr wichtig. Bei der Umwandlung von Serotonin zu Melatonin werden erneut Vitamin B6 und Zink benötigt.

Ein Mangel dieser Stoffe kann dazu führen, dass Ihr Körper weniger Melatonin produziert, wodurch Einschlafprobleme begünstigt werden.

Tipps

- Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr.
Reich an L-Tryptophan sind etwa Eier, Quark, Joghurt, alle Art von Nüssen, Haferflocken, Thunfisch, Quinoa, Buchweizen und Kürbiskerne.
- Folsäure ist vor allem in Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Eiern enthalten.
Vitamin B6 finden sie besonders in Fisch und Fleisch, Nüssen, Hülsenfrüchten und ebenfalls grünem Gemüse.
- Zink und Magnesium finden Sie vor allem in Käse, Fleisch, Linsen und Bohnen, Reis, Spinat und Nüssen. Auch magnesiumreiche Wasser sind zu empfehlen. Bananen, Avocados, Ananas und Tomaten enthalten nennenswerte Mengen an Serotonin.
- Ernähren Sie sich insgesamt sehr ausgewogen und reich an Gemüse.
- Versuchen Sie, auch bei Ihrer Ernährung auf eine Regelmäßigkeit zu achten und Ihrem Körper so zu signalisieren, wann Tag und Nacht ist.