

Schlafpyramide - Stufe 5

Meine Ernährung am Abend

Einleitung

„Mit vollem Bauch schläft es sich nicht so gut“, oder doch? Die Ernährung am Abend ist etwas ganz Spezielles und jeder Mensch scheint sein eigenes Erfolgsrezept zu haben. Dennoch gibt es einige Dinge, die für jeden gelten.

Ziel der Stufe

Mit dem Wissen aus Stufe 5 sind Sie in der Lage, Ihre Abendgewohnheiten in Sachen Ernährung auf ihre Schlaffreundlichkeit zu überprüfen und eventuell Optimierungen vorzunehmen.

Allgemeines

Ernährung ist immer individuell. Jeder Mensch reagiert auf Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten anders. Dennoch gibt es vor allem in Sachen Alkohol, einschläffördernden Arzneipflanzen und blähende Lebensmittel bestimmte Grundsätze, die für jeden Menschen gleich sind.

Wissen

Verdauung bedeutet für Ihren Körper Arbeit und Stress. Eine große Mahlzeit ist kein Signal, dass gleich eine lange Ruhephase – Schlaf – ansteht. Daher gilt der Grundsatz: Je größer der Zeitabstand zwischen letzter Mahlzeit und Einschlafen, desto besser.

Dennoch gibt es viele Menschen, die mit vollem Bauch „schlafen wie ein Baby“. Das mag zwar zutreffen. Doch die Schlafqualität und Ihr Gefühl am Morgen kann darunter leiden, wenn Sie Ihren Körper mit viel Verdauungsarbeit in die Nacht geschickt haben. Also Dinge, die Sie vielleicht nicht sofort mit der Ernährung am Abend in Verbindung bringen würden.

Ihre am Abend gewählten Lebensmittel können sich auch positiv auf den Schlaf auswirken. Studien haben sechs Arzneipflanzen ermittelt, die entspannend wirken:

- Baldrian
- Passionsblume
- Zitronenmelisse
- Lavendel
- Hopfen
- Johanniskraut

Koffeinhaltige Lebensmittel – dazu gehört auch ein übermäßiger Konsum an Schokolade, wenn Sie sensibel auf Koffein reagieren - sollten Sie am Abend eher meiden. Es dauert bis

zu 8 Stunden, bis die Hälfte des Koffeins in Ihrem Körper abgebaut worden ist. Eine gute Faustregel ist daher: Kein Koffein nach 16.00 Uhr.

Gut zu wissen:

Auf übermäßigen Alkoholkonsum sollten Sie am Abend eher verzichten. Beim Abbau des Alkohols in der Nacht entstehen Stoffe, die Ihre Schlafphasen durcheinanderbringen und Durchschlafprobleme begünstigen.

Tipps

- Achten Sie am Abend auf für Sie leicht verdauliches Essen und dass möglicher Alkohol bereits zum Einschlafen hin abgebaut worden ist.
- Wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen haben, kann ein größerer Zeitabstand zwischen letzter Mahlzeit und Zubettgehen bereits helfen.
- Versuchen Sie, auch beim Abendessen eine Regelmäßigkeit beizubehalten und täglich zur annähernd gleichen Uhrzeit zu essen.
- Einschlaffördernde Speisen am Abend sind reich an Magnesium, Eiweiß und enthalten komplexe Kohlenhydrate. Zuckerreiches Essen am Abend kann durch den Einfluss auf Ihren Insulinspiegel Durchschlafprobleme begünstigen.
- Ein Tee am Abend mit einschlaffördernden und beruhigenden Pflanzen wie Baldrian, Passionsblumen, Zitronenmelisse, Lavendel, Hopfen und Johanniskraut eignet sich wunderbar.