



Katrin Wehrle Diätassistentin,  
Ernährungsberaterin/DGE  
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle?  
Dann rufen Sie an unter:  
07751-8961771



## „Iss dich glücklich“: Tipps für die Ernährung bei Stimmungstiefs!

Trübes Wetter und kurze Tage im Winter können schon mal aufs Gemüt schlagen. Und das kann ganz handfeste Gründe haben: Im Winter ist der Serotoninspiegel, des „Glücks- Hormons“ im Blut niedriger - abhängig von der Dauer der Tagesstunden und der Intensität des Lichts. Doch es gibt Abhilfe: Manche Lebensmittel heizen die Serotonin- Produktion an. Gute Laune kann man also quasi „essen“.

Stimmungsaufhellende Wirkungen werden beispielsweise Bananen und exotische Früchten wie Ananas, Kiwis, Mangos und Papayas zugesprochen. Sie enthalten neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen geringe Mengen des Botenstoffs Serotonin. Serotonin wird auf Grund seiner Wirkungen auf die Stimmungslage oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Allerdings führt der Verzehr jedoch nicht wegen des enthaltenen Serotonins zu einer stimmungsaufhellenden Wirkung, da Serotonin nicht die Blut- Hirn- Schranke überwinden kann. Vielmehr bewirken die aufgenommenen Kohlenhydrate eine vermehrte Produktion und Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn, die zu dieser Wirkung führen können. Zu bevorzugen sind also vor allem reife Früchte mit einem höheren Kohlenhydratgehalt.

Serotonin wird im Gehirn aus Tryptophan gebildet, das wiederum der Körper mit der Nahrung aufnimmt. Je mehr Tryptophan wir also im Körper haben, desto besser können wir auch Serotonin bilden. Lebensmittel, denen nachgesagt wird Trübsal zu vertreiben beziehungsweise die Tryptophan enthalten, sind eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, mageres Fleisch, Geflügel sowie Milch, Käse und Quark, aber auch Nüsse und Produkte aus Sojabohnen. Auch zur Aufnahme von Tryptophan braucht der Körper Kohlenhydrate. Eine leichte Variante ist zum Beispiel eine Portion Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Mit einer gesunden Ernährung, die ausreichend Fisch, Geflügel, Eier und Kohlenhydrate enthält, soll sich also gegen depressive Verstimmungen vorbeugen lassen. Dabei gilt: Zucker und Süßes als Kohlenhydratlieferanten dürfen schon mal sein. Generell sind aber Kohlenhydrate aus Vollkornbrot und -nudeln, Naturreis und Getreide, aber auch aus Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten zu bevorzugen. Denn diese gelangen ganz allmählich ins Blut, sodass ihre Wirkung zwar langsamer einsetzt, dafür aber länger anhält.

### Exotische Fruchtgrütze

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 reife Mango (ca. 350 g)
- 1 Papaya
- 2 Kiwis
- 1 Vanilleschote
- 2 Sternanis
- 3 EL Zucker
- 300 ml Orangensaft
- 150 ml Weißwein
- 3 EL Speisestärke
- einige Minzeblätter



#### Zubereitung:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und dann in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Papaya halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kiwis schälen und in Würfel schneiden.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanilleschote mit Mark, Sternanis, Zucker, Orangensaft und Weißwein aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verquirlen und unter die kochende Saftmischung rühren, bis die Flüssigkeit dicklich wird. Die Fruchtwürfel zugeben und in eine Schüssel füllen. Die Grütze abkühlen lassen und kalt stellen. Auf Tellern anrichten und mit Minze garniert servieren.

#### Nährwerte pro Person:

- 148 kcal, 1 g Eiweiß, 0,5 g Fett,
- 32 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Ihre Katrin Wehrle