

# Der **Männerarzt**

MÄNNERGEUNDHEIT – WISSEN & INFORMATION

**Top-Ernährung im Urlaub:  
Reichlich Fisch und  
Kohlenhydrate fördern die  
Glückshormone**

Strauven P

*Der Männerarzt 2008; 4 (1), 11*

Krause & Pachernegg GmbH  
Verlag für Medizin und Wirtschaft  
A-3003 Gablitz



**Homepage:**

**[www.kup.at/  
maennerarzt](http://www.kup.at/maennerarzt)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

## Top-Ernährung im Urlaub: Reichlich Fisch und Kohlenhydrate fördern die Glückshormone

Eine ausgewogene, kohlenhydratreiche Ernährung mit Seefisch (Omega-3-Fettsäuren) ist eine sehr gute Voraussetzung, die Glückshormone zu fördern und schlechte Laune abzuhalten. Untersuchungen mit Fisch und Komponenten des Fischöls weisen nach, dass sogar Depressionen gelindert werden können.

Der Volksmund sagt: Bananen machen glücklich und Schokolade auch. Es finden sich zwar sowohl in Schokolade als auch in Bananen Stoffe, die die Glückshormone sehr gut fördern. Es ist allerdings unmöglich, so viel davon zu essen, dass dauerhaft das Gemüt damit stark positiv gefördert wird.

Studien belegen, dass kohlenhydratreiche Kost mit Fisch (hier besonders die Omega-3-Fettsäuren) Menschen langfristig fröhlicher und ausgeglichener macht. „Menschen, die niedergeschlagen sind und unter Stimmungsschwankungen leiden, kann es hierdurch besser gehen“, sagt Rob Markus, Psychologe von der Universität Maastricht. 50 psychisch labile Personen erhielten entweder eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung oder eine kohlenhydratreiche und eiweißarme Kost. Anschließend mussten beide Gruppen unter starkem Lärm Mathematikaufgaben lösen. Die Gruppe der kohlenhydratreich ernährten Personen reagierte deutlich entspannter. Sogar 15 % niedrigere Werte des Stresshormons Kortisol fanden sich im Speichel dieser Testpersonen. „Zum Beispiel kann viel Gemüse und Obst, aber wenig Käse, Fleisch oder Nüsse labile Menschen positiv unterstützen“, so Psychologe Markus. Kohlenhydrate bewirken eine bessere Einschleusung der Aminosäure „Tryptophan“ ins Gehirn (Freisaltung der Synapsen). Tryptophan wird im Gehirn als Vorstufe zum Aufbau für Serotonin benötigt, welches glücklich macht und Stress abbaut. Bei depressiven Menschen mangelt es an Serotonin im Gehirn. Schwere Depressionen können nicht hierdurch behandelt werden. Die Ernährung wirkt hier nicht als Medikament.

Der Amerikaner Joseph Hibbeln von der Sheffield-University prüfte den Einfluss von Seefisch auf den Gemütszustand. Je mehr Seefisch verzehrt wurde, desto seltener wurden Depressionen beobachtet, so Hibbeln. Die Selbstmordquote von Asiaten als Fischessern ist deutlich niedriger als in Europa.

In mehreren Studien testete Hibbeln Fischöl, hier die Omega-3-Fettsäuren des Seefisches, gegen Depressionen. 70 depressiven Patienten wurden hohe Dosen Omega-3-Fettsäuren gegeben. Sie hatten auf normale Antidepressiva nicht angesprochen. In immerhin mehr als zwei Drittel der Fälle besserte sich der messbare Zustand: Die Abstände zwischen Phasen deutlicher Depression wurden länger. Die Forscher interpretieren den Erfolg damit, dass das menschliche Gehirn aus essenziellen Fettsäuren besteht; auch die Wände der Nervenzellen bestehen daraus. Serotonin, als Glückshormon, und Omega-3-Fettsäuren

scheinen eine enge Beziehung zu haben: Depressive mit Serotoninmangel haben häufig auch einen Omega-3-Fettsäure-Mangel. – Und: Der Serotonin-Spiegel bei Schweinen steigt an, wenn ihr Futter zusätzlich mit Omega-3-Fettsäuren angereichert wird.



© Lucky Dragon/Fotolia.de

### Fazit:

Mittelmeerkost mit Gemüse, Obst, Seefisch und Oliven-, Lein- oder Fischöl macht lustig und fördert die Urlaubsstimmung...

### Literatur:

- Markus CR. Food, stress and mood. In: Wadson D, Dodds F (eds). Performance functional foods. Woodhead Publishing Limited, Cambridge, 2003.
- Markus CR. New insight in the beneficial effects of food on mood and performance: evidence for interference between stress and brain 5-HT. Agro Food Industry High Tech 2002; 13: 21–3.
- Marcus CR et al. Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task? Appetite 1998; 31: 49–65.
- Hibbeln J et al. Smoking, gender, and dietary influences on erythrocyte essential fatty acid composition among patients with schizophrenia or schizoaffective disorder. Biol Psychiatry 2003; 53: 431–41.
- Hibbeln J et al. From homicide to happiness – a commentary on omega-3 fatty acids in human society. Cleave Award Lecture. Nutr Health 2007; 19: 9–19.

### Dr. med. Peter Strauven

Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin, Bonn  
www.strauven.de

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)