

Die Cortisol-Bauch-Küche

Stressbewusst essen, Heißhunger kontrollieren und den Körper auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht unterstützen

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Cortisol, Stress und Bauchfett verstehen.....	10
1. Was Cortisol im Körper leistet.....	11
2. Warum dauerhafter Stress den Appetit beeinflussen kann.....	13
3. Der sogenannte Cortisol-Bauch.....	15
4. Stress, Blutzucker und Heißhunger.....	17
5. Warum Schlafmangel das Essverhalten verändert.....	19
6. Weshalb Bauchfett nicht gezielt weggearbeitet werden kann.....	22
7. Wann eine ärztliche Untersuchung sinnvoll ist.....	24
Teil 2 – Stressbewusst essen im Alltag.....	26
8. Die Grundlagen einer ausgewogenen Anti-Stress-Ernährung.....	27
9. Eiweiß für Sättigung und Muskelerhalt.....	30
10. Ballaststoffe für Darm und Blutzucker.....	33
11. Hochwertige Fette richtig einsetzen.....	35
12. Magnesium, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren.....	37
13. Regelmäßige Mahlzeiten statt strenger Verbote.....	40
14. Emotionalen Hunger erkennen.....	42
15. Mit Heißhunger konstruktiv umgehen.....	44
16. Kaffee, Zucker und Alkohol realistisch einordnen.....	46
17. Portionsgrößen ohne Kalorienzählen einschätzen.....	49
Teil 3 – Die Küche stressärmer organisieren.....	52
18. Vorräte für schnelle Mahlzeiten.....	53
19. Stressbewusst einkaufen.....	58
20. Meal-Prep ohne stundenlanges Vorkochen.....	62
21. Baukasten für ausgewogene Mahlzeiten.....	66
22. Gesunde Notfallgerichte für anstrengende Tage.....	71
23. Essen unterwegs und im Beruf.....	73
24. Einfache Routinen für Morgen und Abend.....	76
Teil 4 – Sättigendes Frühstück.....	79

1. Skyr-Beeren-Bowl.....	80
2. Apfel-Zimt-Porridge.....	81
3. Protein-Porridge mit Banane.....	82
4. Overnight Oats mit Heidelbeeren.....	83
5. Kakao-Kirsch-Overnight-Oats.....	84
6. Joghurt-Bowl mit Walnüssen.....	85
7. Hüttenkäse-Beeren-Bowl.....	86
8. Quarkcreme mit Apfel und Mandeln.....	87
9. Chia-Pudding mit Wildheidelbeeren.....	88
10. Vollkorntoast mit Avocado und Ei.....	89
11. Rührei mit Spinat und Tomaten.....	90
12. Gemüseomelett mit Feta.....	91
13. Frühstücksmuffins mit Ei und Paprika.....	92
14. Hafer-Pancakes mit Beeren.....	93
15. Bananen-Skyr-Pancakes.....	94

Teil 5 – Leichte Suppen und Eintöpfe.....95

16. Rote-Linsen-Suppe mit Karotten.....	96
17. Tomaten-Linsen-Suppe.....	97
18. Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	98
19. Weiße-Bohnen-Suppe mit Spinat.....	99
20. Brokkoli-Erbsen-Suppe.....	100
21. Kürbissuppe mit roten Linsen.....	101
22. Süßkartoffel-Kokos-Suppe.....	102
23. Hähnchen-Gemüse-Suppe.....	103
24. Mediterraner Fischeintopf.....	104
25. Quinoa-Gemüse-Eintopf.....	105

Teil 6 – Bunte Salate und Bowls.....106

26. Mediterrane Hähnchen-Bowl.....	107
27. Lachs-Avocado-Bowl.....	108
28. Thunfisch-Bohnen-Bowl.....	109
29. Garnelen-Gurken-Bowl.....	110
30. Puten-Quinoa-Bowl.....	111
31. Ei-Kartoffel-Bowl.....	112

32. Tofu-Brokkoli-Bowl.....	113
33. Linsen-Feta-Bowl.....	114
34. Kichererbsen-Avocado-Bowl.....	115
35. Hüttenkäse-Tomaten-Bowl.....	116
36. Couscous-Salat mit Gemüse.....	117
37. Quinoasalat mit Kräutern.....	118
38. Spinatsalat mit Ei und Walnüssen.....	119
39. Brokkolisalat mit Joghurt-Dressing.....	120
40. Weißer-Bohnen-Salat mit Tomaten.....	121

Teil 7 – Schnelle Hauptgerichte.....122

41. Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli.....	123
42. Mediterrane Hähnchenpfanne.....	124
43. Putenstreifen mit Paprika.....	125
44. Hähnchen mit Süßkartoffeln.....	126
45. Lachs mit Ofengemüse.....	127
46. Zitronen-Kabeljau mit grünen Bohnen.....	128
47. Garnelenpfanne mit Zucchini.....	129
48. Thunfisch-Vollkornpasta.....	130
49. Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese.....	131
50. Kichererbsen-Pasta mit Spinat.....	132
51. Quinoa-Pfanne mit Feta.....	133
52. Reis-Gemüse-Pfanne mit Ei.....	134
53. Tofu-Curry mit Brokkoli.....	135
54. Tempeh-Gemüse-Pfanne.....	136
55. Rote-Linsen-Curry.....	137
56. Kichererbsen-Spinat-Curry.....	138
57. Gefüllte Paprika mit Quinoa.....	139
58. Zucchini-Hack-Pfanne.....	140
59. Auberginen-Tomaten-Pfanne.....	141
60. Ofenkartoffeln mit Kräuterquark.....	142
61. Süßkartoffeln mit Kichererbsenfüllung.....	143
62. Gemüse-Frittata mit Feta.....	144
63. Shakshuka mit weißen Bohnen.....	145
64. Vollkorn-Wraps mit Hähnchen.....	146

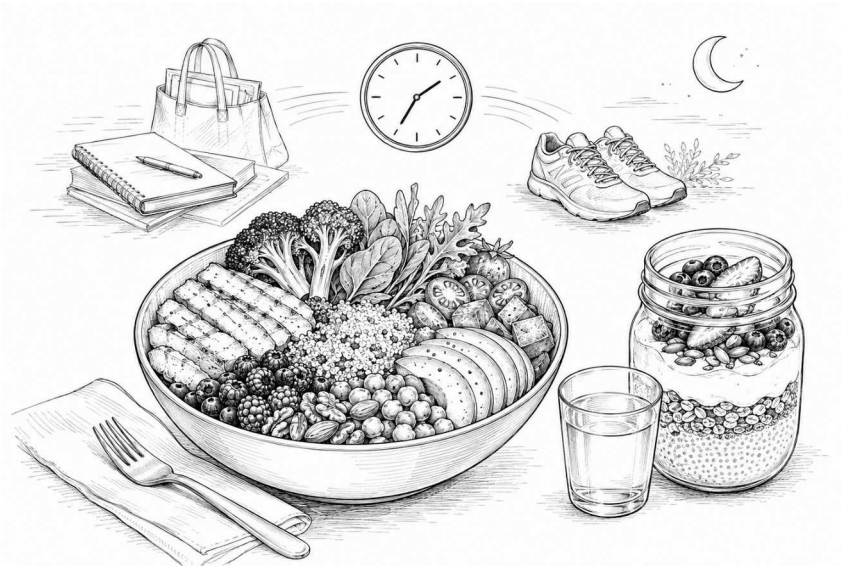
65. Vollkorn-Wraps mit Tofu und Gemüse.....	147
Teil 8 – Vegetarische Wohlfühlgerichte.....	148
66. Cremige Brokkoli-Hüttenkäse-Pasta.....	149
67. Spinat-Ricotta-Vollkornnudeln.....	150
68. Linsenlasagne mit Gemüse.....	151
69. Quinoa-Auflauf mit Zucchini.....	152
70. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf.....	153
71. Gemüsepfanne mit Halloumi.....	154
72. Bohnen-Chili mit Mais.....	155
73. Mildes Linsen-Dal.....	156
74. Kichererbsen-Gemüse-Pfanne.....	157
75. Ofengemüse mit Feta und Kräutern.....	158
Teil 9 – Schnelle Snacks gegen Heißhunger.....	159
76. Apfelspalten mit Erdnussmus.....	160
77. Skyr mit Beeren und Moringa.....	161
78. Hüttenkäse mit Gurke und Kräutern.....	162
79. Joghurt mit Walnüssen, Birne und Moringa.....	163
80. Eier-Gemüse-Muffins.....	164
81. Würzige Paprika-Kichererbsen aus dem Ofen.....	165
82. Hafer-Nuss-Energiekugeln.....	166
83. Vollkorncracker mit Thunfischcreme.....	167
84. Avocado-Ei-Snack.....	168
85. Gemüsesticks mit Hummus.....	169
86. Beeren-Chia-Becher.....	170
87. Kakao-Quarkcreme mit Mango.....	171
Teil 10 – Desserts und kleine Genussmomente.....	172
88. Joghurt-Beeren-Dessert.....	173
89. Skyr-Zitronen-Creme.....	174
90. Schoko-Bananen-Quark.....	175
91. Apfel-Zimt-Crumble.....	176
92. Gebackene Birne mit Walnüssen.....	177
93. Himbeer-Chia-Pudding.....	178
94. Hafer-Beeren-Muffins.....	179

95. Bananen-Hafer-Kekse.....	180
96. Schokoladen-Avocado-Creme.....	181
97. Quarkauflauf mit Beeren.....	182
98. Gefrorene Joghurt-Happen.....	183
99. Mandel-Kakao-Energiekugeln.....	184
100. Warmer Zimtapfel mit Skyr.....	185
Teil 11 – Der 28-Tage-Ernährungsplan.....	186
25. Woche 1: Regelmäßigkeit aufbauen.....	187
26. Woche 2: Sättigung verbessern.....	190
27. Woche 3: Stressessen besser auffangen.....	193
28. Woche 4: Neue Gewohnheiten festigen.....	196
29. Mahlzeiten flexibel austauschen.....	199
30. Portionsgrößen an den eigenen Bedarf anpassen.....	202
Quellen und weiterführende Informationen.....	205

Vorwort

Wenn Stress auch beim Essen mitentscheidet

Manche Tage beginnen bereits mit Zeitdruck. Das Frühstück fällt aus, der Kaffee ersetzt die erste Mahlzeit, und bis zum Nachmittag bleibt kaum Gelegenheit, richtig zu essen. Sobald der größte Druck nachlässt, meldet sich der Hunger mit voller Kraft. Dann fällt die Wahl selten auf Gemüse, Hülsenfrüchte oder eine ausgewogene Mahlzeit. Süßes, salzige Snacks und schnell verfügbare Lebensmittel wirken in diesem Moment besonders verlockend.



Das hat nicht automatisch etwas mit mangelnder Disziplin zu tun. Stress kann beeinflussen, wie deutlich du Hunger und Sättigung wahrnimmst, welche Lebensmittel dich ansprechen und wie schnell du isst. Hinzu kommen Schlafmangel, unregelmäßige Mahlzeiten, wenig Bewegung und ein Alltag, der kaum Pausen zulässt. Aus vielen kleinen Belastungen kann so ein Kreislauf entstehen: Du bist

erschöpft, greifst zu schneller Energie, fühlst dich nur kurz besser und hast wenig später erneut Appetit.

Auch Veränderungen am Bauch werden häufig vorschnell allein dem Cortisol zugeschrieben. Der Ausdruck „Cortisol-Bauch“ klingt einleuchtend, ist jedoch keine eigenständige medizinische Diagnose. Bauchfett kann durch zahlreiche Faktoren begünstigt werden. Dazu zählen die gesamte Energieaufnahme, Bewegungsmangel, Schlaf, Alter, genetische Veranlagung, hormonelle Veränderungen, Medikamente und bestimmte Erkrankungen. Stress kann Teil dieses Zusammenspiels sein, erklärt aber nicht jede Gewichtszunahme.

Eine einzelne Mahlzeit kann den Stresshormonhaushalt nicht „reparieren“. Ebenso wenig gibt es ein Lebensmittel, das Bauchfett gezielt verschwinden lässt. Eine regelmäßige, sättigende und nährstoffreiche Ernährung kann dir jedoch helfen, stabiler durch den Tag zu kommen. Sie kann starke Hungerschwankungen abmildern, spontane Snackentscheidungen reduzieren und den Körper zuverlässig mit Energie versorgen.

Dafür brauchst du weder komplizierte Regeln noch eine perfekte Ernährung. Entscheidend sind Mahlzeiten, die in deinen Alltag passen. Eiweißreiche Lebensmittel, ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen, Gemüse, Obst und hochwertige Fette bilden dafür eine gute Grundlage. Auch einfache Gerichte können ausgewogen sein. Ein Joghurt mit Haferflocken und Beeren ist wertvoller als ein ausgelassenes Frühstück, wenn du später vor Heißhunger kaum noch klar entscheiden kannst.

Stressbewusst zu essen bedeutet nicht, jedes Gramm abzuwiegen oder jedes Verlangen zu bekämpfen. Es bedeutet, die eigenen Muster besser zu verstehen. Wann entsteht dein stärkster Hunger? Welche Mahlzeiten halten dich lange satt? Greifst du zum Essen, weil dein Körper Energie benötigt, oder suchst du gerade Trost, Ablenkung oder eine kurze Pause?

Solche Fragen sollen nicht zu neuer Selbstkontrolle führen. Sie helfen dir, freundlicher und zugleich klarer mit deinen Gewohnheiten umzugehen. Kleine Veränderungen können bereits viel bewirken: regelmäßiger essen, ausreichend trinken, sättigende Vorräte bereithalten, das Abendessen nicht erst kurz vor dem Schlafengehen einnehmen und für anstrengende Tage einfache Mahlzeiten vorbereiten.

Auch Schlaf und Bewegung gehören zu einem gesunden Umgang mit Gewicht. Ein kurzer Spaziergang, ein geregelter Tagesrhythmus oder ein fester Zeitpunkt für das Zubettgehen sind keine spektakulären Lösungen. Gerade deshalb lassen sie sich häufig besser beibehalten als strenge Programme.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich. Hunger, Appetit und das Verlangen nach energiereichen Lebensmitteln sind keine persönlichen Schwächen. Sie entstehen aus einem Zusammenspiel körperlicher Signale, erlernter Gewohnheiten, verfügbarer Lebensmittel und deiner aktuellen Lebenssituation.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Eine ausgewogene Mahlzeit, ein vorbereitetes Frühstück oder eine frühere Schlafenszeit können ein guter Anfang sein. Dauerhafte Entlastung entsteht selten durch radikale Maßnahmen. Sie wächst aus Entscheidungen, die auch an schwierigen Tagen machbar bleiben.

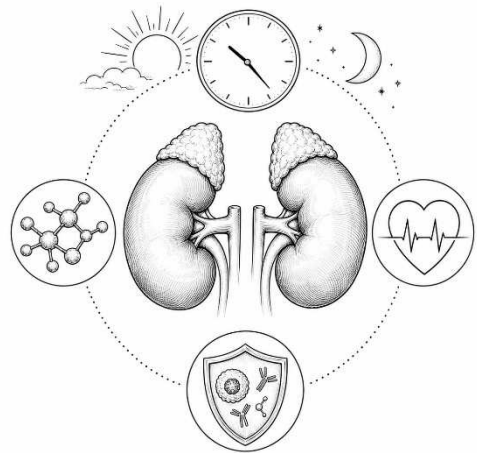
Teil 1 – Cortisol, Stress und Bauchfett verstehen

1. Was Cortisol im Körper leistet

Cortisol wird häufig nur als „Stresshormon“ bezeichnet. Diese Bezeichnung greift zu kurz. Das Hormon erfüllt lebenswichtige Aufgaben und wird in der Rinde der Nebennieren gebildet. Die Nebennieren sitzen wie kleine Kappen oberhalb der Nieren.

Die Ausschüttung wird über ein fein abgestimmtes System gesteuert. Der Hypothalamus und die Hirnanhangsdrüse senden Signale an die Nebennieren, die daraufhin Cortisol freisetzen. Dieses Zusammenspiel wird als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse bezeichnet.

Cortisol hilft dem Körper, auf Belastungen zu reagieren. Es beeinflusst den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß, wirkt an der Regulation des Blutdrucks mit und beeinflusst Immun- und Entzündungsprozesse. Außerdem trägt es dazu bei, dass bei erhöhtem Energiebedarf ausreichend Glukose bereitgestellt werden kann. MedlinePlus beschreibt Cortisol entsprechend als Hormon mit Funktionen im Stoffwechsel, Nervensystem, Immunsystem und in der Stressreaktion.



Auch ohne akuten Stress schwankt der Cortisolspiegel im Tagesverlauf. Bei einem üblichen Schlaf-Wach-Rhythmus steigt er gegen Morgen an. Das unterstützt den Körper dabei, wach und leistungsbereit zu werden. Im weiteren Tagesverlauf sinkt der Spiegel normalerweise ab und erreicht nachts einen niedrigeren Bereich.

Dieser Rhythmus erklärt, warum ein einzelner Messwert nur begrenzt aussagekräftig sein kann. Zeitpunkt, akute Erkrankungen, körperliche Belastung und Medikamente können das Ergebnis beeinflussen. Cortisol kann je nach Fragestellung im Blut, Speichel oder Urin bestimmt werden. Eine medizinische Bewertung berücksichtigt deshalb mehr als nur eine isolierte Zahl.

Eine vorübergehende Erhöhung ist nicht automatisch schädlich. Wenn du eine schwierige Aufgabe bewältigen, schnell reagieren oder körperlich aktiv werden musst, stellt der Körper kurzfristig Energie zur Verfügung. Nach der Belastung sollte das System wieder in einen ruhigeren Zustand zurückkehren.

Problematisch kann es werden, wenn starke Belastungen dauerhaft bestehen und Erholung kaum möglich ist. Dabei lässt sich jedoch nicht allein anhand von Müdigkeit, Hunger oder Bauchumfang feststellen, ob der Cortisolspiegel krankhaft verändert ist. Diese Beschwerden sind unspezifisch und können viele Ursachen haben.

Auch ein zu niedriger Cortisolspiegel kann gesundheitliche Probleme verursachen. Cortisol ist daher kein Hormon, das möglichst weit „gesenkt“ werden sollte. Ziel ist kein besonders niedriger Wert, sondern eine angemessene Regulation, die zur Tageszeit und zur jeweiligen Situation passt.

2. Warum dauerhafter Stress den Appetit beeinflussen kann

Akuter Stress kann den Appetit zunächst dämpfen. In einer unmittelbar belastenden Situation richtet der Körper seine Aufmerksamkeit auf schnelles Handeln. Verdauung und Hunger treten dabei vorübergehend in den Hintergrund. Deshalb bekommen manche Menschen vor einem wichtigen Termin kaum einen Bissen hinunter.

Bei länger anhaltender Belastung kann sich das Bild verändern. Der Appetit nimmt zu, Mahlzeiten werden unregelmäßiger und energiereiche Lebensmittel erscheinen besonders attraktiv. Süße und fettreiche Speisen liefern schnell verfügbare Energie und sind häufig mit Belohnung, Trost oder Entspannung verbunden.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich. Manche essen unter Stress mehr, andere weniger. Wieder andere behalten ihre übliche Menge bei, verändern aber die Auswahl ihrer Lebensmittel. Persönliche Erfahrungen, Schlaf, Alltag, psychische Verfassung und die Verfügbarkeit von Essen wirken dabei zusammen.

Stressessen entsteht häufig nicht aus körperlichem Hunger. Es kann den Wunsch erfüllen, kurz aus einer belastenden Situation auszusteigen. Essen beschäftigt die Sinne, verschafft eine Pause und kann unangenehme Gefühle für einen Moment überdecken. Diese Wirkung ist real, hält jedoch meist nicht lange an.

Danach folgen manchmal Schuldgefühle oder strenge Vorsätze. Am nächsten Tag wird das Frühstück ausgelassen oder besonders wenig gegessen. Der dadurch entstehende Hunger erhöht wiederum die Wahrscheinlichkeit, später erneut unkontrolliert zuzugreifen. Aus Stressessen, Einschränkung und starkem Hunger kann ein wiederkehrender Kreislauf entstehen.

Regelmäßige Mahlzeiten geben dem Körper mehr Verlässlichkeit. Eine Kombination aus Eiweiß, Ballaststoffen und hochwertigen Fetten sättigt meist länger als ein süßer Snack allein. Das beseitigt emotionalen Hunger nicht vollständig, kann aber verhindern, dass psychischer Druck und ausgeprägter körperlicher Hunger gleichzeitig auftreten.

Hilfreich ist eine kurze, wertfreie Bestandsaufnahme:

- Wann habe ich zuletzt gegessen?
- Spüre ich Hunger im Körper oder eher Unruhe und Anspannung?
- Würde mir eine richtige Mahlzeit guttun?
- Suche ich gerade Energie, Trost, Ablenkung oder eine Pause?
- Was könnte ich zusätzlich zum Essen benötigen?

Wenn du dich dennoch für Schokolade, Gebäck oder einen anderen Genuss entscheidest, ist das kein Scheitern. Entscheidend ist das gesamte Ernährungsmuster, nicht ein einzelner Snack. Je weniger Essen in „gut“ und „verboten“ eingeteilt wird, desto leichter fällt häufig ein bewusster Umgang damit.

3. Der sogenannte Cortisol-Bauch

Der Ausdruck „Cortisol-Bauch“ wird für eine Fettansammlung im Bauchbereich verwendet, die angeblich durch Stress und einen erhöhten Cortisolspiegel entsteht. Medizinisch handelt es sich dabei nicht um eine klar definierte Diagnose. Allein anhand der Körperform lässt sich weder ein Cortisolüberschuss feststellen noch seine Ursache bestimmen.

Fett wird im Körper nicht überall gleich gespeichert. Beim Unterhautfett liegt das Fettgewebe direkt unter der Haut. Viszerales Fett befindet sich tiefer im Bauchraum und umgibt innere Organe. Ein hoher Anteil an viszeralem Fett wird mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Wo der Körper Fett bevorzugt speichert, hängt unter anderem von Genetik, Alter, Geschlecht und hormonellen Veränderungen ab. Auch die langfristige Energiebilanz, die Ernährungsweise, Bewegung, Schlaf und bestimmte Medikamente spielen eine Rolle.

Stress kann diese Faktoren indirekt beeinflussen. Wer schlecht schläft, wenig Zeit zum Kochen hat, sich weniger bewegt und häufiger energiereiche Lebensmittel isst, nimmt unter Umständen leichter zu. Daraus folgt jedoch nicht, dass jedes Bauchfett durch Cortisol verursacht wird.

Von alltäglichem Stress muss ein krankhafter Cortisolüberschuss unterschieden werden. Beim Cushing-Syndrom ist der Körper über längere Zeit deutlich zu hohen Cortisolmengen ausgesetzt. Mögliche Ursachen sind unter anderem eine längerfristige Behandlung mit hoch dosierten Glukokortikoiden oder seltene hormonbildende Tumoren.

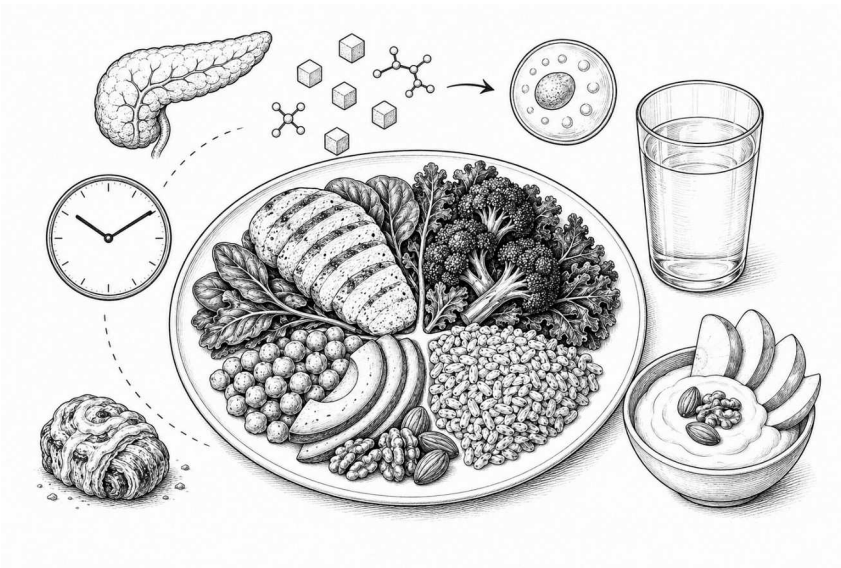
Typische mögliche Anzeichen sind eine deutliche Gewichtszunahme am Rumpf bei vergleichsweise dünneren Armen und Beinen, ein rundlicheres Gesicht, Muskelschwäche, leicht entstehende blaue Flecken und breite violette Dehnungsstreifen. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte und Veränderungen der Stimmung können ebenfalls auftreten. Einzelne dieser Beschwerden beweisen kein Cushing-Syndrom; ihre Kombination sollte ärztlich abgeklärt werden. Das NIDDK weist zugleich darauf hin, dass Müdigkeit und Gewichtszunahme zahlreiche andere Ursachen haben können.

Der Begriff „Cortisol-Bauch“ kann als leicht verständliche Beschreibung dienen, sollte aber nicht zur Selbstdiagnose verleiten. Ein größerer Bauchumfang bedeutet nicht automatisch, dass dein Hormonhaushalt gestört ist.

4. Stress, Blutzucker und Heißhunger

Glukose ist eine zentrale Energiequelle des Körpers. Nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit gelangt sie aus dem Verdauungstrakt ins Blut. Die Bauchspeicheldrüse setzt Insulin frei, damit die Glukose in die Körperzellen aufgenommen oder gespeichert werden kann.

In einer Stresssituation benötigt der Körper schnell verfügbare Energie. Stresshormone können deshalb dazu beitragen, dass mehr Glukose bereitgestellt wird. Kurzfristig ist das eine sinnvolle Anpassung. Dein Körper bereitet sich darauf vor, rasch reagieren zu können.



Heißhunger lässt sich dennoch nicht allein mit „Blutzuckerspitzen“ oder Cortisol erklären. Oft treffen mehrere Faktoren zusammen: Eine Mahlzeit ist zu lange her, sie enthielt wenig Eiweiß oder Ballaststoffe, du hast schlecht geschlafen oder bist emotional belastet. Auch Gewohnheiten spielen eine Rolle. Wer beispielsweise jeden Nachmittag zum Gebäck greift, kann bereits durch Uhrzeit oder Geruch Appetit entwickeln.

Eine sättigende Mahlzeit enthält idealerweise mehrere Bausteine:

- eine Eiweißquelle wie Eier, Fisch, Geflügel, Joghurt, Quark, Tofu oder Hülsenfrüchte,
- ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Obst,
- eine angemessene Menge hochwertiger Fette,
- ausreichend Flüssigkeit.

Kohlenhydrate müssen nicht grundsätzlich vermieden werden. Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln, Naturreis, Obst und Hülsenfrüchte liefern neben Energie auch wertvolle Nährstoffe. Entscheidend sind Auswahl, Menge und Kombination.

Ein Apfel allein kann ein leichter Snack sein. Zusammen mit Naturjoghurt oder einer kleinen Portion Nüsse sättigt er meist länger. Auch ein belegtes Vollkornbrot mit Ei oder Hüttenkäse stabilisiert den Hunger häufig besser als süßes Gebäck, das kaum Eiweiß und Ballaststoffe enthält.

Sehr lange Essenspausen sind nicht für jeden Menschen günstig. Wenn du dadurch abends regelmäßig die Kontrolle über deine Portionsgröße verlierst, kann eine frühere Mahlzeit oder ein geplanter Snack sinnvoller sein als noch mehr Disziplin.

Bei Diabetes, Prädiabetes oder blutzuckersenkenden Medikamenten sollten größere Veränderungen der Kohlenhydratzufuhr medizinisch begleitet werden. Medikamente dürfen nicht eigenständig angepasst oder abgesetzt werden.

5. Warum Schlafmangel das Essverhalten verändert

Nach einer kurzen Nacht beginnt der Tag häufig mit Müdigkeit und dem Wunsch nach schneller Energie. Süße Getränke, Gebäck oder große Portionen erscheinen dann besonders attraktiv. Gleichzeitig fällt es schwerer, Mahlzeiten zu planen und an langfristigen Zielen festzuhalten.

Schlafmangel kann die Regulation von Hunger und Appetit beeinflussen. Dabei sind unter anderem Ghrelin und Leptin beteiligt. Ghrelin trägt zur Entstehung von Hunger bei, während Leptin an der Sättigungsregulation mitwirkt. Studien zeigen, dass Schlafverlust diese Systeme verändern und die Nahrungsaufnahme begünstigen kann. Die Reaktionen sind jedoch nicht bei allen Menschen gleich. Eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit fasst die Veränderungen verschiedener appetitregulierender Hormone durch Schlafmangel zusammen.

Auch die verfügbare Wachzeit spielt eine Rolle. Wer länger wach ist, hat mehr Gelegenheit zu essen. Besonders spätes Snacken geschieht oft nebenbei und wird durch Müdigkeit, Bildschirmnutzung oder Gewohnheit ausgelöst.

Zu wenig Schlaf erschwert außerdem Entscheidungen. Wenn die geistige Energie gering ist, setzt sich meist die einfachste Option durch. Liegen Chips und Süßigkeiten griffbereit, werden sie wahrscheinlicher gewählt als ein Gericht, das erst vorbereitet werden muss.



Ein regelmäßiger Schlafrhythmus kann das Essverhalten unterstützen. Hilfreich sind vor allem einfache Maßnahmen:

- möglichst ähnliche Schlaf- und Aufstehzeiten,
- ein nicht zu spätes, gut verträgliches Abendessen,
- weniger Koffein am späten Nachmittag und Abend,
- ein dunkles, ruhiges und eher kühles Schlafzimmer,
- eine klare Grenze zwischen Tagesaufgaben und Schlafenszeit,
- weniger Bildschirmlicht unmittelbar vor dem Zubettgehen.

Schlaf ist kein Luxus und auch kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Er ist ein eigenständiger Teil der körperlichen Regulation. Eine gesunde Gewichtsveränderung wird wahrscheinlicher, wenn Ernährung, Bewegung, Schlaf und der Umgang mit Belastungen gemeinsam berücksichtigt werden. Auch die CDC zählt ausreichenden Schlaf und Stressmanagement zu den Grundlagen

eines gesunden Gewichts. CDC: Schritte für eine gesunde Gewichtsabnahme

Anhaltende Einschlaf- oder Durchschlafprobleme, starkes Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer und ausgeprägte Tagesmüdigkeit sollten ärztlich abgeklärt werden. Dahinter kann beispielsweise eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe stecken.