



## Ernährung bei Stress

Richtige Ernährung hebt die Stimmung, baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden. Stress erzeugt ein „mehr“ an freien Radikalen (oxidativer Stress), welche unseren Zellen im Körper schaden.

### Wie isst man richtig in Stresszeiten?

1. Nehmen Sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich.
2. Essen Sie wenig Fleisch.
3. Essen Sie fettarm statt fettreich.
4. Trinken mit Verstand (mind. 2 l Wasser pro Tag)
5. Essen Sie kleinere Mahlzeiten.
6. Nehmen Sie sich für das Essen genügend Zeit.

### 3 Spurenelemente gegen Stress

	Wirkung	Quellen
Selen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schutz vor freien Radikalen, die vermehrt in Stressphasen gebildet werden.</li></ul>	Vollkornprodukte, Pilze, Bierhefe
Zink	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gegen Ängste und Nervosität.</li><li>• Schutz vor freien Radikalen, die vermehrt in Stressphasen gebildet werden.</li></ul>	Austern, rotes Fleisch, Vollkornprodukte
Kupfer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bereitstellung der nötigen Energie in Stresssituationen</li><li>• Stärkung der Nerven</li></ul>	Leber, Meeresfrüchte, Nüsse, Weizenkeime

### Top 4 der Mineralstoffe bei Stress

	Wirkung	Quellen
Kalzium	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hilft bei der Entspannung der Nerven.</li></ul>	Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Nerven</li></ul>	Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Nüsse
Kalium	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Nerven</li></ul>	Avocado, Broccoli, Bananen, Sellerie
Phosphor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antrieb für positives Denken und Fühlen</li></ul>	Käse, Weizenkeime, Eier, Nüsse



## Top 10 der stressvermindernden Vitamine:

	Wirkung	Quellen
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schutz vor freien Radikalen, die vermehrt in Stressphasen gebildet werden.</li></ul>	Leber, Karotten, Spinat, Kürbis, Papaya, Grünkohl, Broccoli, Tomaten
Vitamin C (Ascorbinsäure)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schutz vor freien Radikalen, die vermehrt in Stressphasen gebildet werden.</li></ul>	Zitrusfrüchten, Beeren, Kiwis, rote Paprika, Broccoli, Spinat
Vitamin B1 (Thiamin)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilisierung der Nerven</li><li>• Gewinnung von Energie, die in Stressphasen in hohem Maße verbraucht wird.</li></ul>	Vollkornprodukte, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne
Vitamin B12 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bremsung der Aktivität von Stresshormonen</li><li>• Optimierung der Energieverwertung aus der Nahrung (bei erhöhtem Energieverbrauch durch Stress)</li></ul>	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Mandeln
Vitamin B6 (Pyridoxin)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung des Nervensystems</li><li>• Vorbeugung vor schneller Erschöpfung bei Stress</li><li>• Optimierung der Eiweißverwertung (bei erhöhtem Eiweißbedarf durch Stress)</li></ul>	Innereien, Geflügel, Fisch, Ei, Vollkornprodukte, Nüsse, Bananen, Sojabohnen
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung des Nervensystems</li></ul>	Alle tierischen Lebensmittel
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schutz vor freien Radikalen, die vermehrt in Stresssituationen gebildet werden</li></ul>	Kalt gepresste Pflanzenöle, Margarine, Nüsse und Samen
Niacin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterstützung des Nervstoffwechsels</li><li>• Förderung des Schlafs</li></ul>	Leber, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte
Pantothensäure	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterstützung der Bildung von stressmindernden Hormonen</li><li>• Förderung der Energiegewinnung (bei erhöhtem Energiebedarf durch Stress)</li></ul>	Leber, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Makrele, Walnüsse, Vollkorngetreide
Folsäure	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förderung der Bildung von roten und weißen Blutkörperchen und dadurch Erhöhung der Leistungsfähigkeit</li></ul>	Dunkelgrünes Gemüse, Weizenkeime