Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gibt es Nahrungsmittel für die Seele?

Mo, 28.11.2016 - 10:36

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Nicht nur Bananen wird nachgesagt, dass sie einen ausgeglichen Gemütszustand fördern. Auch Schokolade, Nudeln und etliche andere Lebensmittel sollen stimmungsaufhellend wirken. Doch wie ist der angebliche Gute-Laune-Effekt zu erklären? Schwermütigen Menschen mangelt es häufig an dem Botenstoff Serotonin. In früheren Theorien erschien es daher plausibel, dass eine Ernährung mit viel von diesem Glückshormon ein Stimmungstief heben kann. Doch Serotonin, welches über die Nahrung aufgenommen wird, kann die "Blut-Hirn-Schranke" nicht überwinden. Es hat daher keinerlei Auswirkung auf die Laune.

Anders verhält es sich bei dem Eiweißbaustein Tryptophan, der eine Vorstufe von Serotonin ist. Lebensmittel mit viel Tryptophan zu essen, reicht allerdings nicht aus, nur in Kombination mit Kohlenhydraten kann man einen Effekt erzielen. Beste Beispiele sind Milch mit Honig, Nudeln mit Parmesan, Datteln oder reife Bananen. Doch Vorsicht, in rauen Mengen genossen, hat es diese Art von "Mood Food" kalorisch in sich ...