



BRAINFOOD - Fit in der Praxis

Constanze Lohse

Zusammenfassung

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des gesamten Körpers, insbesondere aber für die Funktionsfähigkeit des Gehirns.

Zahnärzte und Zahnärztinnen sind häufig stundenlang hochkonzentriert, sei es bei der Durchführung von chirurgischen Eingriffen, beim Erstellen von Diagnosen oder im Umgang mit anspruchsvollen Patienten. Eine Ernährung, die reich an Nährstoffen ist, unterstützt die Fähigkeit des Gehirns, effizient zu arbeiten und den ganzen Tag über wach und konzentriert zu

bleiben. Für Zahnärzte und Zahnärztinnen, die tagtäglich präzise Entscheidungen treffen, sich intensiv konzentrieren und hohen Stress bewältigen müssen, ist eine optimale Gehirnfunktion unerlässlich. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die kognitive Leistungsfähigkeit, verbessert die Konzentration und das Gedächtnis und trägt zur Stressbewältigung bei.

Schlüsselwörter: Kognitive Leistungsverbesserung, Alzheimerprävention

Summary

Nutrition plays a crucial role in the health of the entire body, but especially in the functioning of the brain.

Dentists are often highly concentrated for hours, be it when carrying out surgical procedures, making diagnoses or dealing with demanding patients. A diet rich in nutrients supports the brain's ability to work efficiently and stay alert and focused th-

roughout the day. Optimal brain function is essential for dentists who have to make precise decisions, concentrate intensively and cope with high levels of stress every day. A balanced diet supports cognitive performance, improves concentration and memory and helps manage stress.

Keywords: brain food, brain tuning

Gibt es die Ernährung, die uns garantiert, kognitiv und leistungsstark bis ins hohe Alter zu bleiben? Sicherlich kann man keine einzelne Lebensmittel als Garant dafür sehen - aber Fakt ist, dass ein ungesunder Lebensstil und somit auch eine ungünstige, entzündungsfördernde Ernährung Krankheiten begünstigt und auch die kognitive Leistungsfähigkeit schmälert.

Die Demenz z.B hat sich als Volkserkrankung etabliert - derzeit sind ca. 1,8 Mio. Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Die häufigste Demenzform ist die Alzheimer Erkrankung. Die genaue Ursache ist nicht abschließend geklärt. Aber man geht heutzutage von einer multifaktoriellen Entstehung aus, bei der Entzündungsprozesse, oxidative Schädigung sowie eine verminderte Gehirndurchblutung die Hauptrollen spielen. Bei der Alzheimer-Demenz stehen insbesondere Eiweißablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques und ‚Tangles‘) im Vordergrund, die den Transport von Botenstoffen und Nährstoffen behindern und zu einem Untergang von Nervenzellen und Nervenverbindungen führen. Des Weiteren kann eine genetische Vorprägung eine Rolle spielen.

(Hirn-) gesunde Ernährung:

Mit der richtigen Ernährung kann man die Leistungsfähigkeit seines Gehirns maßgeblich erhöhen bzw. erhalten.

Eine „Hirngerechte Ernährung“ sollte erst einmal allgemein

- a) alle Nährstoffe liefern,
- b) entzündungshemmend,
- c) antioxidativ
- d) und abwechslungsreich sein

Oder verkürzt gesagt: Man sollte Schlechtes weglassen und Gutes zuführen.

Hochglykämische, also zuckerreiche Kost, führt zu mehr Amyloid-Ablagerungen im Gehirn. Zucker wirkt auch generell entzündungsfördernd und trägt zur Bildung sogenannter AGEs (Advanced glycation end products) bei - das sind schädliche verzuckerte Eiweißmoleküle, die sich u.a. zum Beispiel bei Demenzkranken im Gehirn anreichern. Wissenschaftler fanden außerdem heraus, dass mit steigendem Zuckerspiegel das Volumen und die Feinstruktur des Hippocampus abnimmt. Dieses Areal im Hirn fällt bekanntlich als erstes bei einer Alzheimererkrankung aus. Das Hormon Insulin hat im Gehirn eine

neuroprotektive Funktion. Eine reduzierte oder ausbleibende Insulinwirkung im Rahmen einer Insulinresistenz geht einher mit eingeschränkter kognitiver Leistungsfähigkeit. Außerdem verändern Zucker und auch Süßstoffe unser Mikrobiom und führen zu einer Dysbiose und Bildung toxischer Metabolite im Sinne einer silent inflammation und silent intoxication.

Es gilt also den Zucker zu reduzieren. Aber nicht nur den offensichtlichen Zucker in Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck- sondern auch versteckte Zucker z.B. in Ketchup, Senf, sauren Gurken, cremigem Balsamico-Essig, Dosenobst, Dressings, Fertigsoßen und vermeintlich gesund wirkenden Müsliriegeln sowie Smoothies, etc.. Teigwaren wie Brot, Brötchen, Salzbrezeln, Nudeln und Co. enthalten letztlich ebenfalls nur verzweigt-kettige Zuckermoleküle und führen im Übermaß auch zu einer schlechteren kognitiven Leistung. Auch Fruchtzucker ist alles andere als harmlos. Abgesehen von seiner verfettenden Wirkung auf die Leber, hat er ein hohes Eiweißverzuckerungspotential und führt somit besonders zur Bildung schädlicher AGEs. Dabei geht es nicht primär um den Zucker im Obst, sondern um den versteckten Fruchtzucker in industriellen Lebensmitteln. Von der Industrie wird er in Form von „High fructose cornsirup“, auch bekannt als Isoglucose oder Glukose-Fruktose-Sirup, in industriell verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt.





Aber auch Honig hat z.B. einen hohen Fruchtzuckeranteil und sollte nur in Maßen verwendet werden, sonst hat man im wahrsten Sinne des Wortes „Honig im Kopf“.

Fraglich ist, ob Fast Food und jegliche Form konventioneller Fertignahrung genug reichhaltige Inhaltsstoffe mit bringt oder wegen der darin enthaltenen Chemikalien und Zusatzstoffe wie Pestizide, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoffe kontraproduktiv wirken. Diese sind Gift für unsere Nervenzellen. Insbesondere der vor allem in asiatischem Essen, in Fertiggerichten, Chips oder Würzsoßen steckende Geschmacksverstärker Glutamat werden negativ bewertet.

Zuführen sollte man echte, unverarbeitete, frische Lebensmittel ohne Zutatenliste, regional, saisonal und in Bio-Qualität- im Idealfall selbst gekocht. Gemüse liefert wichtige Nährstoffe, vor allem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Der beste Tipp: den Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse füllen.

Studien belegen einen präventiven Nutzen der mediterranen Ernährungsweise im Hinblick auf die geistigen Fähigkeiten. Die traditionelle mediterrane Ernährung besteht primär aus Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchten und natürlich Olivenöl. Darüber hinaus gibt es die Mediterranean-DASH-Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) – Diet, die pflanzliche Lebensmittel, insbesondere grünes Blattgemüse, Nüsse und Beeren, Fisch und Olivenöl bevorzugt.

Die spezifische Zufuhr von Fetten ist entscheidend für unsere Gesundheit - mittelkettige Triglyceride (MCT) und Omega 3 Fettsäuren (ω 3-FS) sind von besonderer Bedeutung für unsere

Hirngesundheit. MCT sind leicht verdaulich und können direkt in der Leber verstoffwechselt werden, wo sie der Energiegewinnung und der Ketonkörperbildung dienen. Ketone stellen einen alternativen Treibstoff für unser Gehirn dar. Die Verwertung von Ketonen ist effizienter und geht mit einer geringeren Entstehung von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) einher. Kokosöl besteht zu 60% aus diesen MCTs. Es gibt auch reine MCT-Öle, die noch stärkere Effekte haben. Man könnte einen Brainfood-Tag mit einem morgendlichen Energie-Kaffee beginnen. Der sogenannte „Bulletproof-Coffee“ liefert Ketonkörper als Treibstoff fürs Gehirn. Das lässt sich ideal mit dem Intervallfasten verbinden, da dieser Kaffee den Fastenstoffwechsel nicht unterbricht.

Rezept Energie-Kaffee

1 Tasse Kaffee
1 EL Kokosöl oder MCT- Öl
1 EL Weidebutter
Zimt und Vanille nach Bedarf

Alle Zutaten zusammen mit einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz verrühren und mit Zimt oder Vanille würzen.

Unser Gehirn besteht zu einem großen Anteil aus Fett, insbesondere aus Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren und Cholesterin. Studien bestätigen, dass höhere Mengen an ω 3-FS, insbesondere der Docosahexaensäure (DHA), mit einem reduzierten



Demenzrisiko einhergehen. DHA vermindert die Bildung von Beta-Amyloiden, wirkt antientzündlich und reduziert insbesondere die Lipidperoxidation und die ROS-Bildung. ω 3-FS sind insbesondere in Fisch und Algen zu finden. Leinöl, Leinsamen, Walnüssen enthalten ebenfalls ω 3-FS, allerdings nur die pflanzliche Vorstufe Alpha-Linolensäure (ALA), die erst umgewandelt werden muss. Somit reichen Leinöl und Co unter Umständen allein nicht zu einer adäquaten Omega 3- Versorgung aus. Da $\frac{3}{4}$ der Menschen in Deutschland einen Omega 3-Mangel aufweisen, könnte eine Nahrungsergänzung mit 2g Fisch – oder Algenöl pro Tag sinnvoll sein.

Neben Gemüse, zuckerarmen Obst, Fisch und Algen seien noch die Nüsse als Brainfood erwähnenswert. Denn sie sind sehr nährstoffreich und enthalten z.B. Magnesium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen und Selen sowie viele Vitamine wie Vitamin E, Folsäure und andere B-Vitamine und diverse sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse bestehen zu 50-70% aus Fett und zu 10-20% aus Eiweiß. Nüsse enthalten einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Walnüsse enthalten einen hohen Anteil der gesundheitsfördernden ω 3-FS. Die PRE-DIMED-Studie zeigte, dass beim zusätzlichen Verzehr von 30g Nüssen pro Tag die kognitiven Fähigkeiten leicht verbessert werden können. Die Nurses Health Study ergab insbesondere bei älteren Teilnehmerinnen, die mindestens 5 Portionen Nüsse pro Woche aßen, durchweg bessere kognitive Leistungen im Vergleich zu Nicht-Nuss-Esserinnen.

Gewürze fürs Gehirn



Knoblauch wirkt positiv aufs Gehirn, indem der Wirkstoff Allicin durch Hemmung der Acetyl- & Butyrylcholinesterase die Menge von Acetylcholin im Gehirn erhöht, was wiederum die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisfunktion bei Alzheimer erhält.



Ingwer kann die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Die Hauptinhaltsstoffe sind Gingerol (in frischem Ingwer) und Shogaol (in getrocknetem Ingwer). Ingwer wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Letzteres geschieht über Hemmung des Enzyms COX-2 (ähnlich wie bei bestimmten Medikamenten wie Ibuprofen uvm.).

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, fördert die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Im Kurkuma ist Curcumin enthalten, das auch für die starke Gelbfärbung verantwortlich ist und entzündungshemmend sowie antioxidativ wirkt. Studien ergaben, dass sich bereits nach vierwöchiger Einnahme von Curcumin das Arbeitsgedächtnis und die Stimmung deutlich verbesserte. Da Curcumin fettlöslich ist, kann es die Blut-Hirn-Schranke überwinden und im Gehirn die Bildung der Amyloid-Plaques reduzieren. Kurkuma wird über den Darm allerdings schlecht aufgenommen. Durch Beigabe von schwarzem Pfeffer und guten Fetten (Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Ghee, Nüsse, etc.) kann aber die Aufnahme und Wirkung von Kurkuma deutlich erhöht werden.



Vitamin D und seine neuroprotektiven Eigenschaften

Vitamin D ist bekannt für seine neuroprotektiven Effekte, die auf verschiedene Mechanismen zurückzuführen sind:

1. Förderung des neuronalen Wachstums und der Differenzierung: Vitamin D unterstützt das Wachstum und die Differenzierung von Nervenzellen. Es spielt eine Rolle bei der Produktion von Neurotrophinen, die für das Überleben und die Funktion von Neuronen wichtig sind.
2. Reduktion von Entzündungen: Vitamin D wirkt entzündungshemmend und kann die Produktion von entzündungsfördernden Zytokinen im Gehirn verringern. Chronische Entzündungen sind ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson.
3. Regulation des Kalziumhaushalts: Vitamin D hilft, den Kalziumhaushalt im Gehirn zu regulieren. Kalzium ist ein essenzieller Botenstoff in neuronalen Zellen, und ein gestörter Kalziumfluss kann zu Zellschäden und Neurodegeneration führen.
4. Schutz vor oxidativem Stress: Vitamin D hat antioxidative Eigenschaften, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Oxidativer Stress ist ein weiterer Mechanismus, der zu neuronaler Schädigung und neurodegenerativen Erkrankungen beiträgt.

Wann wirkt Vitamin D neuroprotektiv?

Die neuroprotektiven Effekte von Vitamin D sind am wirksamsten, wenn ausreichende Spiegel dieses Vitamins im Blut vorhanden sind. Optimalerweise sollten die Serumkonzentrationen von 25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D) im Bereich von 30-60 ng/ml liegen. Niedrigere Konzentrationen können mit einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen und kognitive Beeinträchtigungen verbunden sein.

Die neuroprotektive Wirkung von Vitamin D zeigt sich besonders in folgenden Fällen:

- Prävention: Regelmäßige, ausreichende Zufuhr von Vitamin D kann das Risiko für die Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen verringern.
- Frühstadium von Erkrankungen: Bei bereits bestehenden Erkrankungen kann Vitamin D helfen, das Fortschreiten zu verlangsamen oder Symptome abzumildern.
- Unterstützende Behandlung: Bei einigen neurologischen Erkrankungen kann die Ergänzung mit Vitamin D als Teil einer umfassenden Behandlung zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Erhaltung der kognitiven Funktionen beitragen.

Vitamine und andere Nährstoffe

Für eine reibungslose Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen muss ein optimaler Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe gewährleistet sein.

B-Vitamine sind unsere wichtigsten Nervenvitamine. So werden u.a. für die schützende Myelinschicht der Nervenzellen die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt. Da diese Vitamine auch an der Bildung der Neurotransmitter beteiligt sind, führt ein Mangel zu einer verschlechterten Gehirnleistung. Die B-Vitamine finden Sie z.B. in Milchprodukten, Eiern, Fleisch aus artgerechter Haltung, Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse. Außerdem stellt die Hyperhomocysteinämie einen Risikofaktor für die Entwicklung eines Morbus Alzheimer dar. Studien ergaben, dass bei einem Homocysteinspiegel von über 14 µmol/l sich das Risiko, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln, verdoppelte. B12-, B6 und Folsäure sollten überprüft und bei erhöhten Homocysteinkonzentrationen entsprechend supplementiert werden.

Vitamin D wirkt neuroprotektiv. Ein niedriger Vitamin D-Status ist mit einer verminderten Hirnfunktion assoziiert. Regelmäßige Sonnenlichtexposition und im Winter sowie in Risikosituationen ganzjährig ist eine Nahrungsergänzung.

Coenzym Q10 ist einer der entscheidenden Nährstoffe für die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Auch jede Nervenzelle hat hunderte bis tausende Mitochondrien und damit ist Q10 auch für unser Gehirn entscheidend. Außerdem wirkt Q10 entzündungshemmend und fängt freie Radikale ab. Q10-reiche Lebensmittel sind Innereien (Leber, Herz), Fleisch, Fisch (Sardinien, Makrelen, Lachs), Nüsse und pflanzliche Öle (Olivenöl). Insbesondere Patienten, die Statine als Cholesterinsenker nehmen, sollten Q10 als Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich einnehmen, da die Statine die körpereigene Q10-Synthese hemmen.

Alpha-Liponsäure ist eine vitaminähnliche Substanz, die im Körper selbst gebildet wird, aber auch in gewissen Lebensmitteln wie z.B. Brokkoli, Spinat und Innereien enthalten ist. Sie ist ein starker Radikalfänger, der die Nervenzellen vor Schädigungen durch freie Sauerstoffradikale schützt. Kleinere Studien weisen darauf hin, dass sich insbesondere bei Alzheimer-Demenz und gleichzeitig vorliegendem Diabetes die Einnahme von 600 mg Alpha-Liponsäure pro Tag positiv auf den Verlauf beider Erkrankungen auswirken.

Erwähnt sei hierbei, dass ein Nahrungsergänzungsmittel niemals einen gesunden Lebensstil, geschweige denn eine gesunde Ernährung ersetzt, sondern lediglich das i-Tüpfelchen sein kann. Die Basis ist und bleibt immer eine gesunde nährstoffdichte Ernährung.



Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr fürs Gehirn

Akuter Flüssigkeitsmangel führt zu einer Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten bis hin zum Delir. Es gilt also stets auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Wasser, ungesüßter Kaffee und Tee eignet sich hierbei am besten. Die im grünen Tee enthaltene Substanz Epigallocatechingallat (EGCG) senkt das Risiko für Plaquebildung im Gehirn. Süße Getränke wie Softdrinks und Säfte sollten vermieden werden.

Pflanzen als Medizin

Präparate aus Ginkgo biloba können nachweislich den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Extrakte der chinesischen Arzneipflanze Ginseng (Panax Ginseng) erhöhen die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin und fördern dadurch die Gehirnaktivität. Entsprechende Nahrungsergänzung kann eventuell zusätzlich erwogen werden.

Bewegung, soziale Aktivitäten und Schlaf

Bewegung ist wichtig – keine Frage! Körperliche Aktivität sorgt außerdem dafür, dass neue Nervenzellen im Hippocampus entstehen. Körperlich aktive Menschen sind geistig fitter und haben ein besseres Gedächtnis. Auch Denksport ist wichtig. Noch besser als allein rätseln oder Sudoku lösen, ist das Lernen in Gesellschaft. Denn der Einfluss des sozialen Miteinanders auf unsere geistige Fitness wird häufig unterschätzt. Ein Mangel an sozialen Aktivitäten lässt den Hippocampus schrumpfen. Soziale Kontakte lassen den Hippocampus wieder wachsen. Dies ist u.a. hormonell bedingt durch die Ausschüttung von Oxytocin

und durch die Reduktion des Stresshormons Cortisol, das das Wachstum des Hippocampus hemmt. Erholsamer Schlaf und besonders der Tiefschlaf sind entscheidend für die geistige Gesundheit.

Fazit:

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Gehirns und die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere für Zahnärzte und Zahnärztinnen, die täglich hohe Konzentration und präzise Entscheidungen fordern. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an entzündungshemmenden, antioxidativen und nährstoffreichen Lebensmitteln ist, unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit und kann das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer-Demenz verringern. Während eine spezifische Diät allein keine Garantie für ein kognitiv gesundes Leben bis ins hohe Alter bietet, zeigt sich, dass der Verzicht auf ungesunde, zuckerreiche und stark verarbeitete Lebensmittel sowie die Aufnahme frischer, natürlicher Nährstoffe die Gehirnfunktion signifikant verbessern können.

Besonders wertvoll sind Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen sind. Darüber hinaus können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, wie Coenzym Q10 und Alpha-Liponsäure, zur Unterstützung der Gehirngesundheit beitragen. Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, soziale Aktivitäten und ausreichender Schlaf sind ebenfalls unerlässlich, um die geistige Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Letztlich ist ein ganzheitlicher Ansatz notwendig, der eine gesunde Ernährung mit einem gesunden Lebensstil kombiniert, um das Gehirn bestmöglich zu schützen und die kognitive Leistungsfähigkeit zu bewahren.

1. Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit

Das Gehirn ist eines der energieintensivsten Organe im menschlichen Körper. Obwohl es nur etwa 2% des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20% der täglichen Energieaufnahme. Eine gesunde Ernährung versorgt das Gehirn mit den notwendigen Nährstoffen, um seine Funktionen optimal zu erfüllen. Eine ausreichende Zufuhr von Glukose, die aus komplexen Kohlenhydraten stammt, ist dabei entscheidend. Diese "langsam" verdaulichen Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommen, liefern eine kontinuierliche und stabile Energiequelle, die für die Aufrechterhaltung der Konzentration und Aufmerksamkeit während langer Arbeitstage wichtig ist.

2. Schutz vor oxidativem Stress und Entzündungen

Der Beruf des Zahnarztes ist oft mit hohem Stress verbunden, was die Produktion von freien Radikalen im Körper erhöht. Diese instabilen Moleküle können Zellen schädigen und zu oxidativem Stress führen, der mit einer Beeinträchtigung der Gehirnfunktion, einer vorzeitigen Alterung und einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer einhergeht. Antioxidantien, die in Obst, Gemüse, Nüssen und Samen enthalten sind, helfen, diese freien Radikale zu neutralisieren und schützen somit die Gehirnzellen vor Schäden.

Entzündungshemmende Nährstoffe, wie sie in fettem Fisch (z.B. Lachs, Makrele), Leinsamen und Walnüssen enthalten sind, liefern Omega-3-Fettsäuren, die besonders wichtig für die Gesundheit des Gehirns sind. Omega-3-Fettsäuren tragen zur Bildung von Zellmembranen in den Gehirnzellen bei und fördern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Darüber hinaus haben sie entzündungshemmende Eigenschaften, die das Gehirn vor schädlichen Entzündungsprozessen schützen können, die durch Stress oder ungesunde Ernährung entstehen.

3. Unterstützung der Gedächtnis- und Lernfunktionen

Für Zahnärzte ist das Lernen ein kontinuierlicher Prozess. Das Gedächtnis und die Fähigkeit, neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, sind unerlässlich, um auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung und Technik zu bleiben und fundierte Entscheidungen zu treffen. Verschiedene Nährstoffe spielen eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung dieser kognitiven Funktionen.

4. Verbesserung der Stressbewältigung und emotionalen Stabilität

Zahnärzte und Zahnärztinnen sind oft großem emotionalem Stress ausgesetzt – sei es durch den Umgang mit Patienten, die Angst haben, durch unvorhergesehene Komplikationen

während einer Behandlung oder durch organisatorische Herausforderungen. Eine gesunde Ernährung kann dabei helfen, die emotionale Stabilität zu unterstützen und die Stressresistenz zu erhöhen.

Bestimmte Nährstoffe sind besonders wichtig für die Regulierung der Stimmung und die Stressbewältigung:

- **Magnesium:** Dieses Mineral wirkt beruhigend auf das Nervensystem und ist wichtig für die Stressregulation. Es ist in Nüssen, Samen, grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten enthalten. Ein Mangel an Magnesium kann zu erhöhter Nervosität, Unruhe und Schlafproblemen führen.
- **Tryptophan:** Diese Aminosäure ist ein Vorläufer von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Stimmung reguliert und beruhigend wirkt. Tryptophan findet sich in Lebensmitteln wie Geflügel, Fisch, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Eine ausreichende Zufuhr von Tryptophan fördert die Produktion von Serotonin und hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
- **Komplexe Kohlenhydrate:** Eine kohlenhydratreiche Ernährung kann die Serotoninproduktion erhöhen, was eine beruhigende Wirkung hat und die Stressbewältigung unterstützt. Im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten, die zu einem schnellen Anstieg und Abfall des Blutzuckerspiegels führen können, liefern komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten eine kontinuierliche Energiequelle und helfen, die Stimmung zu stabilisieren.

5. Prävention von Erschöpfung und Burnout

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Energieeinbrüche zu vermeiden. Zahnärzte und Zahnärztinnen, die regelmäßig essen und dabei auf eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten achten, sind in der Lage, ihre Energiereserven über den Tag hinweg aufrechtzuerhalten. Dies beugt Erschöpfung vor und trägt dazu bei, einem Burnout entgegenzuwirken.

Autor



Dr. Constanze Lohse

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkten Ernährungs-, Mikronährstoff- und Sportmedizin sowie Naturheilkunde

www.doc-lohse.de

Praxis Berliner Allee in Norderstedt,
www.praxis-berliner-allee.de