

16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer
AGES, Wien

Essen gegen Stress?

Stress führt zu charakteristischen psychischen, physiologischen und biochemischen Veränderungen und hat Einfluss auf das Essverhalten sowohl bei akutem als auch chronischem Stress. Abhängig von der Intensität der Stressoren und weiteren verschiedenen Einflussfaktoren wie Geschlecht oder Körpergewicht ändern sich unter anderem die Nahrungsaufnahme, die Vorliebe für spezielle Makronährstoffe und Lebensmittel, aber auch die Essgeschwindigkeit. Unterschieden wird zwischen „Stressesser“ und „Stresshungerer“, wobei die Art und Intensität des Stressors hier eine wichtige Rolle spielt. Extreme Stressoren führen häufiger zu einer verringerten Nahrungsaufnahme, während leichte stressauslösende Faktoren und interpersonaler Stress wie Zurückweisung oder Einsamkeit eher zum Überessen führt. Auch übergewichtige Personen, insbesondere Frauen und auch übergewichtige Kinder, neigen bei Überbelastung eher zum Mehressen, während Normalgewichtige tendenziell zur hypophagem Essverhalten neigen.

Chronischer Stress steigert vor allem das Verlangen nach energiereichen Lebensmitteln, insbesondere nach fett- und zuckerhaltigen. Charakteristisch ist auch der Einfluss von Stress auf das Snackverhalten. Es wird öfter gegessen, häufiger genascht und es steigt die Neigung zum „Herumgrasen“, unabhängig von erlebten Hungergefühlen. Süße und fette Snacks wie Kuchen und Schokolade werden unter Stresseinfluss vermehrt von Personen gegessen, die insgesamt ihr Essverhalten stark von emotionalen Gefühlen abhängig machen. Da Frauen sich generell mehr durch Gefühle zum Essen verleiten lassen, essen sie somit auch bei Stress anders. Sie greifen zu mehr Süßigkeiten, Keksen, Snacks und Fastfood und weniger zu Obst und Gemüse. Unter speziellen Versuchsbedingungen konsumieren sie unter Stressbedingungen sogar doppelt so viel Süßes als unter Neutral-Bedingungen.

Die Wirkung einzelner Nährstoffe, das Essen an sich oder auch die Kaubewegung auf die Stressreduktion wird noch widersprüchlich diskutiert. Neben dem Einfluss auf

eine Verschiebung der Konzentration von Stresshormonen spielt der belohnende Effekt von Lebensmitteln, insbesondere durch fett- und zuckerreiche Lebensmittel, eine große Rolle. Kohlenhydratreiche, eiweißarme Mahlzeiten könnten nach akuter Stressbelastung bei stressempfindlichen Personen Stress reduzieren und die Stimmung verbessern.

Chronischer Stress führt unabhängig vom Stressor zur Abnahme des Plasmaspiegels an Magnesium und erhöht gleichzeitig den oxidativen Stress im Körper. Im Tierversuch konnte des Weiteren eine Abnahme von Zink und Eisen im Blut sowohl bei akutem als auch chronischem Stress festgestellt werden.

Empfehlenswert sowohl bei akutem als auch chronischem Stress ist eine ausreichende Versorgung mit allen Makro- und Mikronährstoffen durch die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln. So kann man Stress effektiv vorbeugen, stressige Zeiten und Situationen gelassener überstehen und das Risiko für eine gesteigerte Stressanfälligkeit durch eine unzureichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen minimieren.

Kontakt:

Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer
ingridkiefer@ages.at
www.ages.at

16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer
AGES, Wien

Vita

- seit 2010 Scientific Coordinator am Zentrum Ernährung & Prävention des Fachbereichs Daten, Statistik, Risikobewertung der AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GesmbH), Arbeitsschwerpunkte: strategische Unterstützung, Leitung von Projekten und Arbeitsgruppen, Mitgliedschaft in nationalen Gremien
- seit 2008 Leitung der Stabstelle Unternehmenskommunikation der AGES, Arbeitsschwerpunkte: Risiko- und Krisenkommunikation, aktives Themensetting, Medienbeobachtung und -auswertung, Marketing, interne Kommunikation und Wissenstransfer
- 2007 bis 2010 Aufbau und Leitung des Kompetenzzentrums Ernährung & Prävention der AGES, Arbeitsschwerpunkte: Ernährungswissenschaftliche Risikobewertung, angewandte Ernährungsprävention, wissenschaftliche Begleitung und Evaluierung sowie Informationsvermittlung
- 1988 bis 2010 Institut für Sozialmedizin der Universität Wien/Medizinische Universität Wien, Arbeitsschwerpunkte: Ernährungsepidemiologie, Prävention ernährungsassoziierter Krankheiten, Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion
- Zahlreiche Funktionen im Öffentlichen Gesundheits- und Bildungswesen, z. B. Mitglied des obersten Sanitätsrats Österreichs (seit 2005), Mitglied EFSA Advisory Forum Working Group on Communication (seit 2009), Mitglied der Nationalen Ernährungskommission (NEK) und des Präsidium der NEK
- Lehrbeauftragte an der Medizinischen Universität Wien, beim Universitätslehrgang Master of Public Health Vienna und beim Universitätslehrgang für „Gender Medicine“

Kontakt:

Univ.-Doz. Mag. Dr. Ingrid Kiefer
ingridkiefer@ages.at
www.ages.at
© www.aid.de