© Hirurg/istockphoto.com

Seelische Gesundheit

Ernährung und psychische Erkrankungen

Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

ESSENzPSYCHE

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

„Essen und Trinken
hält Leib und Seele
zusammen.“

Sokrates

Inhaltsverzeichnis

Ernährung und psychische Gesundheit 4
Deshalb lohnt sich gesunde Ernährung 4

Wissenswertes über gesunde Ernährung 5
Zu gesunder Ernährung gehört ein gesunder Lebensstil 7

Das Wechselspiel von Ernährung und seelischem Wohlbefinden 8
So beeinflusst die psychische Verfassung unser Essverhalten 9
So beeinflusst die Ernährung unser psychisches Wohlbefinden 10

Ernährung und psychische Erkrankungen 11
So beeinflusst die Ernährung die Entstehung von psychischen Erkrankungen 11
So beeinflusst eine psychische Erkrankung das Ernährungsverhalten 12

Tipps für den Alltag 14
Tipps für Betroffene von psychischen Erkrankungen 14
Tipps für Angehörige 18

Professionelle Ernährungsberatung 19

Einkaufslisten 20
Wocheneinkaufsliste für eine Person 21
Monatseinkaufsliste für den Vorratsschrank 23
Beispiele für einen Tagesplan 25

Anmerkungen der Autorinnen 26
Impressum 27

Ernährung und psychische Gesundheit

Was hat unsere Ernährung mit unserer Psyche zu tun? Mehr jedenfalls, als wir auf Anhieb denken! Tatsächlich ist seit einigen Jahren bekannt, dass unser Darm und unser Gehirn miteinander kommunizieren. Und wir wissen auch, dass eine ausgewogene Ernährung unsere psychische Gesundheit stärken kann. Umgekehrt können psychische Erkrankungen unser Essverhalten und unsere Lebensmittelauswahl beeinflussen.

Diese Broschüre beschäftigt sich mit genau diesen Wechselwirkungen. Sie dient als Orientierungshilfe und liefert erste Tipps für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Broschüre ist kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Therapie. Sie geht nicht detailliert auf alle Aspekte gesunder Ernährung oder auf einzelne psychische Erkrankungen ein, und sie kann keine konkreten, individuellen Empfehlungen geben. Sie soll vielmehr dazu anregen, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen.

Dabei ist es wichtig zu bedenken, dass immer eine Vielzahl von Faktoren und deren Wechselwirkungen dazu beitragen, dass eine psychische Erkrankung entsteht, bestehen bleibt oder wiederkehrt. Die Ernährung oder eine ernährungsbedingte Erkrankung sind nur zwei von vielen Faktoren.

Deshalb lohnt sich gesunde Ernährung

Gesunde, an persönliche Vorlieben angepasste Ernährung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten verbessern das Wohlbefinden und machen uns widerstandsfähiger gegen den täglichen Stress. Wir fühlen uns fit und kraftvoll, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Wir können davon ausgehen, dass eine ausgewogene Ernährung uns stärkt und uns widerstandsfähiger gegen körperliche und psychische Erkrankungen macht. Auch bei der Bewältigung psychischer Belastungen kann sie uns unterstützen.

Wissenswertes über gesunde Ernährung

Was ist das eigentlich: gesunde Ernährung? Medizinisch betrachtet stellt eine gesunde Ernährung dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung, damit Stoffwechsel und Immunsystem optimal funktionieren. Aber was bedeutet dies im Alltag? Und welche anderen Faktoren spielen eine Rolle?

© SolStock / istockphoto.com

Jeder Körper ist individuell – und so auch die Ernährung

Für eine gesunde Ernährung gelten zwar grundlegende Prinzipien, aber sie bieten Spielraum für individuelle Bedürfnisse. Diese verändern sich im Laufe des Lebens. Auch die jeweilige Lebenssituation hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann.

Unser Essverhalten hängt von vielen Faktoren ab

Die Biologie des Menschen legt weitgehend fest, welche Nährstoffe wir brauchen und wie viel Nahrungsenergie wir zu uns nehmen müssen, um zu „funktionieren". Über den Appetit kann der Körper bis zu einem bestimmten Grad steuern, dass die Nahrungs- und Energieaufnahme diesem Bedarf entspricht.

Jedoch beeinflussen auch verschiedenste andere Umstände, wann, wieviel und was wir essen. Soziale, kulturelle, religiöse und psychologische Faktoren spielen dabei eine Rolle, ebenso persönliche Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und Erwartungen. Hinzu kommen Gewohnheiten und natürlich der Geschmack des Essens. Für viele Menschen sind auch der gesundheitliche Mehrwert oder der Tierschutz bei der Lebensmittelauswahl entscheidend.

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Winston Churchill

Das Prinzip „gesunde Ernährung“

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte möglichst pflanzenbasierte, frische und unverarbeitete Lebensmittel wählen. Das bedeutet, dass insbesondere Gemüse, Obst, Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -reis, -nudeln), pflanzliche Eiweiße (z. B. in Linsen oder Soja) sowie pflanzliche Fette (z. B. Oliven- oder Rapsöl) auf dem Speiseplan stehen sollten.

Studien zeigen, dass eine Ernährungsweise, die nur wenige tierische Lebensmittel enthält, vor zahlreichen Erkrankungen schützen kann. Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Ei sollten daher in Maßen gegessen werden. Wichtig ist, auf die Qualität zu achten, also auf die Art der Erzeugung und der Tierhaltung.

Außerdem gilt: Je frischer und je weniger verarbeitet die Lebensmittel sind, desto sicherer können wir uns bezüglich ihrer Qualität und ihres Nährwerts sein. Fertigprodukte enthalten oft viel Salz, Zucker oder Fett, ohne dass dies auf Anhieb zu erkennen ist.

Die Menge macht das Gift

Der Arzt Paracelsus wusste schon im Mittelalter: Kein Lebensmittel ist nur gesund oder nur ungesund. Auch an sich gesunde Lebensmittel können in zu großen Mengen schädlich sein oder das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen. Es ist daher wichtig, die Portionsgrößen so auszuwählen, dass sie zum eigenen Körper, zur Lebenssituation und zur Aktivität passen.

Ohne Flüssigkeit geht (fast) nichts

Flüssigkeit ist für unseren Körper genauso wichtig wie „feste“ Nahrung. Am gesündesten sind Wasser und ungesüßte Tees, denn sie enthalten keine versteckten Kalorien in Form von Zucker, wie z. B. Fruchtsäfte und Limonaden. Wer Koffein bzw. Teein verträgt, kann zwei bis drei Tassen Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag genießen. Auf andere koffeinhaltige Getränke wie Energydrinks sollte man besser verzichten, genauso auf Alkohol.

Auf die Signale des Körpers achten

Können Sie sich noch an Ihre letzte Mahlzeit erinnern? Wie hat sie geschmeckt? Haben Sie sich danach satt gefühlt? Im Alltag essen wir häufig zwischendurch oder nebenbei. So fällt es uns schwer, die Zeichen des Körpers wahrzunehmen. Es dauert z. B. circa 30 Minuten, bis wir spüren können, ob wir satt sind. Wer schnell isst, hat in dieser Zeit

© fcafotodigital / istockphoto.com

„Gute Ernährung ist für mich, wenn mir mein Partner etwas Leckeres kocht."

vielleicht schon mehr Kalorien aufgenommen, als für den Körper nötig gewesen wären. Auch sollten wir darauf achten, wie wir uns nach einer Mahlzeit fühlen. Total k.o. nach einem schweren Mittagessen? Dann wäre beim nächsten Mal eine andere Zubereitung des Gerichts oder ein anderes Essen sicher besser.

Genuss und Gemeinschaft

Es ist nicht nur wichtig, was wir essen. Auch mit wem wir am Tisch sitzen, hat einen Einfluss auf unser Essverhalten. Manchmal spielen dabei Erinnerungen eine Rolle: Weil z. B. die geliebte Oma immer diesen leckeren Kuchen gebacken hat, können wir jetzt nicht an ihm vorbeigehen. Natürlich beeinflusst auch der Kulturkreis, in dem wir aufwachsen, die Wahl und die Zubereitung der Lebensmittel.

Diese Zusammenhänge sind uns oft gar nicht bewusst. Aber wenn wir einmal darüber nachdenken, fällt es uns vielleicht leichter, ungesunde Gewohnheiten zu ändern.

Zu gesunder Ernährung gehört ein gesunder Lebensstil

Gesunde Ernährung ist wichtig. Aber sie ist nicht alles. Sie ist Teil unseres individuellen Lebensstils, der sich insgesamt auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. Außer der Ernährung haben auch die Bewegung, der Umgang mit Stress sowie unsere Beziehungen zu anderen Menschen – also unser Sozialleben – großen Einfluss.

© PhotoIris2021 / istockphoto.com

Das Wechselspiel von Ernährung und seelischem Wohlbefinden

Dass sich unsere psychische Verfassung auf unser Essverhalten auswirkt, haben wir sicher alle schon einmal festgestellt. Weniger bekannt und vielleicht noch spannender ist der umgekehrte Effekt: wenn nämlich das Essen unser seelisches Wohlbefinden beeinflusst. Was geht bei diesen Wechselwirkungen vor sich?

So beeinflusst die psychische Verfassung unser Essverhalten

Ist Ihnen auch schon mal der Appetit vergangen? Weil Sie sich geärgert haben? Oder weil Sie aus Liebeskummer nicht einmal mehr Hunger empfinden konnten? Der enge Zusammenhang zwischen Psyche und Verdauung kommt auch in vielen Redensarten zum Ausdruck: „Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „ihr ist der Ärger auf den Magen geschlagen“.

Besonders stark verändert Stress unser Ernährungsverhalten. Das kann sehr unterschiedlich aussehen:

Heißhungerattacken: Unter Stress schüttet der Körper Hormone wie Cortisol aus, die den Appetit steigern und vor allem Lust auf kalorienreiche, zucker- und fetthaltige Lebensmittel auslösen.

Verringerter Appetit: Manche Menschen verlieren unter Stress den Appetit, weil der Körper in eine „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion geht, bei der Verdauungsprozesse verlangsamt werden.

Unregelmäßiges Essen: Stress kann den Tagesablauf durcheinanderbringen, was zu unregelmäßigem oder ungesundem Essverhalten führt, wie z. B. dem Auslassen von Mahlzeiten oder ständigem Naschen.

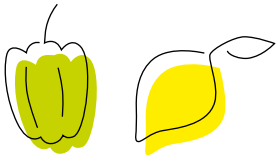
Verdauungsprobleme: Stress beeinflusst die Verdauung, indem er die Produktion von Magensäure und die Darmbewegungen verändert, was zu Magenbeschwerden, Blähungen oder Verstopfung führen kann.

Essen als Trost oder Belohnung: Manche Menschen trösten oder belohnen sich mit süßen oder fettigen Snacks – und greifen damit z. B. unbewusst auf ein Muster aus der Kindheit zurück. Andere handeln unter Stress impulsiver als sonst und treffen übereilte Entscheidungen – oft für die ungünstigere Variante, also das ungesündere Essen.

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche

© DjelicS / istockphoto.com



„Gute Ernährung ist für mich, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen“

So beeinflusst die Ernährung unser psychisches Wohlbefinden

Die Nahrungsaufnahme beeinflusst unsere seelische Verfassung, indem sie auf verschiedenen Wegen bestimmte Gefühle hervorruft. Die Wissenschaft unterscheidet fünf grundlegende Wirkweisen:

1 **Erinnerungen:** Wir verbinden bestimmte Nahrungsmittel oder ein bestimmtes Essverhalten mit Erinnerungen oder Erfahrungen. Beim Verzehr von Hefekuchen fühlen wir uns z. B. genauso geborgen wie früher bei der Großmutter.

2 **Sinneswahrnehmungen:** Wir reagieren auf bestimmte Geschmacksrichtungen, Gerüche oder optische Reize. Bittere oder saure Reize werden eher negativ wahrgenommen. Im Gegensatz dazu heben süße Reize oft die seelische Stimmung.

3 **Kaloriengehalt:** Gehaltvolle – also kalorienreiche – Mahlzeiten haben auf viele Menschen einen erholsamen und entspannenden Effekt.

4 **Chemische Reaktionen im Gehirn:** Hier wirken Inhaltsstoffe der Lebensmittel auf die chemischen Vorgänge im Gehirn. Kohlenhydratreiche Mahlzeiten steigern beispielsweise die Verfügbarkeit des Botenstoffes Serotonin und verbessern dadurch die Stimmung.

5 **Medizinische Wirkstoffe:** In manchen Nahrungsmitteln sind medizinisch wirksame Inhaltsstoffe enthalten, beispielsweise Koffein in Kaffee oder Theobromin in Schokolade. Sie wirken ebenfalls anregend und verbessern die Stimmung.

Ernährung und psychische Erkrankungen

Was für unsere täglichen Stimmungen gilt, trifft genauso bei psychischen Erkrankungen zu. Auch hier gibt es einen Zusammenhang mit der Ernährung. Wichtig ist allerdings zu wissen, dass die Ernährung weder bei der Entstehung noch bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen ganz alleine eine Rolle spielt – es kommen immer mehrere Faktoren zusammen. Eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten kann sich jedoch durchaus positiv auf den Genesungsprozess auswirken.

So beeinflusst die Ernährung die Entstehung von psychischen Erkrankungen

Zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen durch eine ungünstige Ernährungsweise werden in der Wissenschaft im Wesentlichen drei Mechanismen diskutiert:

- Durch eine einseitige und nicht bedarfsgerechte Ernährung kann ein Mangel an bestimmten Nährstoffen auftreten.
- Enthält die Ernährung nicht genügend entzündungshemmende Inhaltstoffe, kann dies die Entstehung leichter Entzündungsreaktionen begünstigen.
- Manche Inhaltsstoffe der Nahrung können das Wachstum von Bakterien begünstigen, die das Gleichgewicht der Darmflora stören. Gleichzeitig hemmen sie das Wachstum anderer Bakterien, die für die Gesundheit wichtig sind.

Auch ernährungsbedingte Begleiterkrankungen (wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Adipositas) können sich negativ auf die Psyche auswirken. Besonders häufig geschieht dies, wenn die Erkrankung mit einer Gewichtszunahme einhergeht. Übergewichtige Menschen leiden angesichts des vorherrschenden Schlankheitsideals oft unter Vorurteilen, Stigmatisierung und sozialer Diskriminierung. Dies wiederum begünstigt psychische Belastungen, etwa eine Schwächung des Selbstwertgefühls sowie Ängste und Depressionen.

„Wenn ich erregt bin, gibt es nur ein Mittel, mich völlig zu beruhigen: Essen“

Oscar Wilde

So beeinflusst eine psychische Erkrankung das Ernährungsverhalten

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen haben ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Die daraus folgende Über- oder Mangelernährung kann wiederum körperliche Erkrankungen begünstigen.

Abhängig von der Situation der Betroffenen können verschiedene Krankheitssymptome bei der Veränderung des Essverhaltens eine Rolle spielen:

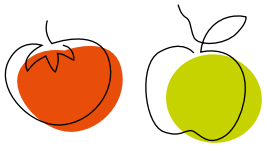
© Nes / istockphoto.com

Veränderter Appetit: Niedergeschlagenheit oder Lustlosigkeit können dazu führen, dass Menschen weniger essen oder sich einseitig ernähren. Appetitverlust ist daher auch ein Merkmal von psychischen Erkrankungen wie Depression oder Demenz. Umgekehrt neigen einige Menschen dazu, bei schlechter Stimmung oder emotionalem Stress insgesamt mehr zu essen oder mehr Süßigkeiten zu naschen.

Geringer Antrieb: Wenn der Antrieb stark vermindert ist, können das Einkaufen und das Zubereiten einer Mahlzeit eine große Anstrengung darstellen. Dann werden Mahlzeiten ausgelassen oder man greift zurück auf Fertigprodukte oder Fastfood. Beide enthalten besonders viel Salz, Zucker und Fett. Dazu kommt, dass Antriebsmangel meist dazu führt, dass sich Menschen weniger bewegen.

Sozialer Rückzug: Zieht sich ein Mensch mit psychischer Erkrankung zurück, weil soziale Kontakte als anstrengend erlebt werden oder der Antrieb fehlt, kommen die sozialen Aspekte des Essens zu kurz: gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche oder einfach das „Unter-Menschen-Sein“. Häufig leidet auch die Qualität der Nahrung, denn alleine essen die meisten Menschen einseitiger und weniger bewusst als in Gemeinschaft. Die wenigsten Menschen kochen täglich für sich selbst.

Ungleichgewicht im Gehirnstoffwechsel: Psychische Krankheiten gehen mit einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn einher. Einer dieser Botenstoffe ist das so genannte Belohnungshormon Dopamin. Eine Störung im Dopaminstoffwechsel kann das Genuss- oder Lustempfinden beeinträchtigen. Aus diesem Grund nehmen Betroffene dann oft vermehrt Genussmittel wie Süßigkeiten oder fettige Speisen zu sich, oder sie konsumieren Zigaretten, Alkohol oder andere Drogen. Gerade der Missbrauch von Alkohol und Drogen kann wiederum zu Appetitverlust oder Heißhungerattacken führen – oder zur Vernachlässigung der Ernährung, weil die Sucht einen so großen Teil des Lebens einnimmt.



„Gute Ernährung ist für mich, dass es sich nach dem Essen in meinem Körper sowohl seelisch als auch körperlich, sowohl kurz- als auch langfristig gut anfühlt."

Einfluss von Medikamenten: Psychopharmaka und ihre Nebenwirkungen können unser Ernährungsverhalten und unseren Stoffwechsel beeinflussen. Einige Antidepressiva können Übelkeit und Appetitverlust verursachen. Manche Medikamente führen zu Verstopfung oder Mundtrockenheit, sodass vielleicht der Appetit abnimmt oder mehr Durstgefühl auftritt. Andere Antidepressiva und Psychopharmaka können das Hungergefühl verstärken oder sogar Heißhunger verursachen und so zu einer starken Gewichtszunahme führen.

Bei der Auswahl eines Medikaments versucht man deshalb, die körperlichen Voraussetzungen der Patientinnen und Patienten zu berücksichtigen. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen und Nebenwirkungen spüren, sprechen Sie das bei der Ärztin/dem Arzt an, die oder der die Medikamente verschrieben hat. Die Umstellung der Medikamente ist leider nicht immer möglich, aber gesundheitsförderliche Maßnahmen und eine Veränderung des Lebensstils können die Nebenwirkungen der Medikamente möglicherweise abschwächen.

Tipps für den Alltag

Mit unserer Ernährung können wir unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen – auch bei einer psychischen Erkrankung. Daher ist es gerade dann wichtig, sich etwas Gutes zu tun!

© fcafotodigital / istockphoto.com

Die folgenden Tipps liefern Anhaltspunkte, wie eine gesunde Ernährung bei psychischen Erkrankungen gezielt gefördert werden kann. Individuelle Erkrankungen können dabei nicht berücksichtigt werden – hierzu sind die Krankheiten und Symptome zu unterschiedlich. Auch die jeweilige Verfassung der Betroffenen spielt eine große Rolle. In allen Fällen können Angehörige und andere nahestehende Personen bei der Anpassung der Ernährung unterstützen – Tipps dazu gibt es weiter unten. Auch eine professionelle Ernährungsberatung kann hilfreich sein.

Tipps für Betroffene von psychischen Erkrankungen

Tipps für den Alltag

- **Essen Sie immer zu den gleichen Zeiten.** Regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Tag zu strukturieren. Vielleicht können Sie die Mahlzeit mit der Einnahme Ihrer Medikamente verknüpfen – beides wird dann nicht so leicht vergessen. (Wichtig: Nehmen Sie Medikamente so ein, wie sie Ihnen verordnet wurden. Evtl. darf eine Einnahme auch nicht gleichzeitig mit dem Essen erfolgen!)
- **Essen Sie bunt.** Gemüse und Obst gibt es in allen Farben des Regenbogens. Versuchen Sie, beim nächsten Einkauf bewusst zwei oder drei verschiedene Farben in Ihren Einkaufswagen zu legen.
- **Lassen Sie das Auge mitessen.** Richten Sie das Essen wie für einen lieben Gast auf dem Teller an.
- **Kochen Sie Ihr Essen selbst.** Wenn es Ihnen möglich ist, kochen Sie Ihr Essen selbst. So vermeiden Sie ungesunde Zutaten. Reste können Sie portionsweise einfrieren und auftauen, wenn es Ihnen nicht so gut geht oder die Zeit knapp ist. Vielleicht gibt es Tage oder Stunden,

an bzw. in denen Sie mehr Energie haben. Diese können Sie nutzen, um Essen vorzukochen und einzufrieren.

- **Machen Sie es sich leichter.** Sie müssen keine aufwändigen Gerichte kochen, wenn es gerade genug andere Baustellen in Ihrem Leben gibt. Nutzen Sie in dieser Zeit selbst zubereitete tiefgekühlte Gerichte, Tiefkühlgemüse oder gesunde Fertigmahlzeiten, bis es Ihnen wieder besser geht.
- **Essen Sie bewusst und nehmen Sie sich Zeit.** Nehmen Sie wahr, wie lecker Ihr Essen schmeckt. Es kann auch helfen, sich darüber bewusst zu werden, was man mit dem Essen auf dem Teller verbindet. Es geht nicht nur darum, dass uns die Mahlzeit satt macht, sondern auch um die Gefühle, die sie in uns auslöst. Eine Tasse Kaffee oder Tee am Nachmittag können Sie mit einer bewussten Pause aus dem Alltag verbinden.

„Geselliges Vergnügen, muntres Gespräch muß einem Festmahl die Würze geben."

William Shakespeare

- **Verabreden Sie sich zum Essen.** Vielleicht können Sie sich mit jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis zu Hause oder auch in einem Restaurant treffen. Nutzen Sie die Vielfalt der Speisekarte – wählen Sie ein Gericht, das Sie selbst nicht zubereiten würden.
- **Füllen Sie Ihren Vorratsschrank.** Viele Lebensmittel lassen sich im Gefrierschrank, als Konserven oder in getrockneter Form (z. B. Nudeln, Reis, Knäckebrot) sehr gut lagern. So können Sie Zeiten überbrücken, in denen es Ihnen schwerfällt, einkaufen zu gehen und frische Lebensmittel zu besorgen. Auf der Einkaufsliste in dieser Broschüre können Sie sehen, welche Lebensmittel sich für Ihren Vorratsschrank eignen (Seite 23).
- **Fragen Sie nach Hilfe und nehmen Sie Hilfe an.** Vielleicht kann jemand aus Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis ab und zu für Sie mitkochen oder einkaufen gehen – und Sie an regelmäßige Mahlzeiten erinnern. Eine Einkaufsliste, die Sie einer Angehörigen bzw. einem Angehörigen zum Einkaufen mitgeben können, finden Sie in dieser Broschüre (Seite 21).

Tipps bei emotionalem Essen

Emotionales Essen bedeutet, dass man nicht aus Hunger isst, sondern um Gefühle zu bewältigen. Meist sind diese negativ. Hier können folgende Tipps hilfreich sein:

Führen Sie ein Tagebuch über Ihr Essen und Ihre Gefühle.

- Erkennen Sie typische Situationen, in denen Sie zum Essen greifen?
- Welche Gefühle haben Sie in solchen Momenten?

Nehmen Sie sich Zeit, sich noch einmal bewusst in diese Situation hinein zu versetzen. Das kann helfen, andere Wege zu finden, um mit Ihren Gefühlen umzugehen – unabhängig vom Essen.

Überlegen Sie sich alternative Strategien:

- Hören Sie in schwierigen Situationen bewusst Ihr Lieblingslied an.
- Gehen Sie 20 Minuten spazieren.
- Nehmen Sie ein Entspannungsbad oder tragen Sie Ihr Lieblingsparfum auf.
- Machen Sie Atemübungen oder meditieren Sie.

© Jacob Wackerhausen / istockphoto.com

Tipps bei Heißhunger

- **Essen Sie etwas, das schon nach kurzer Zeit satt macht.** Gemüse, Eiweiß und Vollkornprodukte sättigen schnell und dauerhaft.
- **Essen Sie regelmäßig und planen Sie auch Zwischenmahlzeiten ein.** So vermeiden Sie Heißhunger zwischen den regulären Mahlzeiten. Zwischenmahlzeiten können z. B. Nüsse oder Gemüsesticks sein.
- **Trinken Sie vor einer Mahlzeit ein Glas Wasser** oder essen Sie eine halbe Salatgurke. So entsteht bereits vor dem eigentlichen Essen ein Sättigungsgefühl.
- **Trinken Sie warme Getränke** wie Tee oder Bouillon. Diese können den Heißhunger dämpfen.

- **Kauen Sie gut und langsam.** So nehmen Sie wahr, wenn Sie satt sind.
- **Kauen Sie Kaugummi.** Dies ist eine kalorienarme Beschäftigung für Mund und Zähne.
- **Putzen Sie sich bei Heißhunger die Zähne.** Ein frisches, sauberes Mundgefühl ist angenehm und sorgt oft dafür, dass der erste Appetit verfliegt.
- **Bei Heißhunger auf Süßes:** Rühren Sie sich einen Magerquark mit etwas Marmelade oder Honig an.
- **Bei Heißhunger auf Schokolade:** Bevorzugen Sie sehr dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil oder trinken Sie einen Tee aus Kakaoschalen.
- **Lenken Sie sich positiv ab,** etwa mit einem Spaziergang, einem Telefonat, einem Kreuzworträtsel oder einem Handarbeitsprojekt.

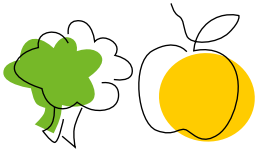
Sie können Ihre Ernährung im Alltag nicht so umstellen, wie Sie sich das vorgenommen haben? Machen Sie sich keine Vorwürfe!

Eine Ernährungsumstellung ist immer eine langwierige Angelegenheit und mit Rückschlägen verbunden. Nehmen Sie sich daher nicht zu viel auf einmal vor. Wichtig ist vielmehr, sich kleine Ziele zu setzen und auf lange Sicht daran festzuhalten.

Tipps bei Appetitlosigkeit

- **Planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein.** So vermeiden Sie, dass Ihnen das Essen schwer im Magen liegt.
- **Essen Sie Lebensmittel, die Sie gerne mögen.** Es kann hilfreich sein, eine Liste mit Ihren Lieblingslebensmitteln zu erstellen.
- **Nutzen Sie Kräuter** und verschiedene Gewürze, um den Geschmack des Essens zu verbessern.
- **Lassen Sie das Auge mitessen.** Richten Sie das Essen wie für einen lieben Gast auf dem Teller an.
- **Trinken Sie flüssige Lebensmittel,** wenn das Kauen zu anstrengend ist. Probieren Sie einmal selbstgemachte Shakes aus Kuh- oder Pflanzenmilch mit Obst, z. B. einer Banane und Haferflocken.
- **Regen Sie Ihren Appetit an,** z. B. können Sie etwas frische, geschälte Ingwerwurzel kauen.
- **Lenken Sie sich positiv ab.** Schöne Musik kann z. B. helfen, den Fokus zu verändern und sich positiv auf das Essen einzulassen.

© supersizer / istockphoto.com



„Gute Ernährung ist für mich, meinem Körper das zu geben, was er braucht."

Tipps für Angehörige

Als Angehörige kennen Sie die Bedürfnisse und Vorlieben eines psychisch erkrankten Menschen. Mit Blick auf eine gesunde Ernährung können Sie deshalb die Gesundheit der betroffenen Person besonders gut fördern. Denken Sie aber daran, dass Sie sich selbst nicht überfordern. Holen Sie sich eventuell Unterstützung. Sie befinden sich schließlich in einer schwierigen Situation. Eine psychische Erkrankung kann einen Menschen stark verändern und das Zusammenleben erschweren.

So können Sie einem psychisch erkrankten Menschen in einer schwierigen Zeit Halt geben:

- **Etablieren Sie gemeinsame regelmäßige Mahlzeiten.** Dies strukturiert den Alltag und hilft, ihn zu bewältigen.
- **Unterstützen Sie beim Einkaufen und der Mahlzeitenzubereitung** – insbesondere, wenn der betroffenen Person der Antrieb fehlt. Dazu können Sie z. B. die Einkaufslisten in dieser Broschüre nutzen (ab Seite 21).
- **Geben Sie keine ungefragten Ratschläge** für eine gesunde Ernährung. Unterstützen Sie bei Bedarf eher bei der Suche nach einer professionellen Ernährungsfachkraft.

Professionelle Ernährungsberatung

Wenn Sie bei sich oder einer psychisch erkrankten Person einen Verdacht auf Mangelernährung oder Übergewicht haben, ist vermutlich professionelle Hilfe erforderlich.

- Sprechen Sie die behandelnden Ärztinnen/Ärzte oder Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten direkt auf ernährungsbezogene Fragen an.
- Mit einer Notwendigkeitsbescheinigung können Sie über die Krankenkasse eine anteilige Erstattung der Kosten für eine professionelle Ernährungsberatung erwirken.

Entsprechende Fachkräfte finden Sie im Internet:

– Verband der Diätassistenten (VDD): https://www.vdd.de

– BerufsVerband Oecotrophologie e. V. (VDOE): https://www.vdoe.de

– Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED): https://www.vfed.de/de/

– Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): https://www.dge.de

Es ist wichtig, dass Sie sich an eine Ernährungsfachkraft wenden, die sich mit psychischen Erkrankungen und den entsprechenden Medikamenten auskennt. Sprechen Sie daher schon bei der ersten Kontaktaufnahme Ihr persönliches Thema an.

psychNAVi
RHEINLAND-PFALZ

Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen wissen oft nicht, wo sie Hilfe finden. Auch ihren Angehörigen kann es schwerfallen, sich einen Überblick zu verschaffen.

Auf der Website psychNAVi Rheinland-Pfalz können Betroffene und Angehörige Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in allen Bereichen des psychiatrisch-psychotherapeutischen Hilfesystems in Rheinland-Pfalz finden.

www.psychnavi-rlp.de

© Drazen Zigic / istockphoto.com

Einkaufslisten

Einkaufslisten können Ihnen helfen, Ihre Einkäufe zu strukturieren und so immer genug Lebensmittel zu Hause zu haben, die Ihnen guttun. Im Folgenden finden Sie eine Wocheneinkaufsliste, die insbesondere frische Lebensmittel beinhaltet. Ergänzt wird diese durch eine Monatseinkaufsliste, in der Lebensmittel aufgeführt werden, die im Vorratsschrank gut und lange gelagert werden können.

Je nachdem, wie es Ihnen geht, können Sie die Listen verschieden nutzen:

- Sie gehen mit den Listen selbst einkaufen.
- Sie geben die Listen einer Vertrauensperson, die für Sie einkauft, wenn es Ihnen nicht so gut geht.
- Sie kaufen – wenn es bei Ihnen möglich ist – die Lebensmittel über einen Online-Lieferservice.

Bitte beachten: Diese Einkaufsliste stellt eine Orientierung dar und kann individuell angepasst werden. Ergänzen Sie Lebensmittel, die Sie gerne essen.

Wocheneinkaufsliste für eine Person

Obst

Wählen Sie zwei Vorschläge aus.

- ☐ 6 Äpfel
- ☐ 6 Birnen
- ☐ 6 Bananen
- ☐ 6 Kiwis
- ☐ 1 Netz Mandarinen (Winter)
- ☐ 1 Netz Orangen (Winter)
- ☐ 1 Schale Beeren (Sommer)
- ☐ 6 Nektarinen (Sommer)
- ☐ .....
- ☐ .....

Gemüse

Wählen Sie vier Vorschläge aus.

- ☐ 1 Gurke
- ☐ 500 g Möhren
- ☐ 500 g Tomaten
- ☐ 500 g Paprika-Mix
- ☐ 500 g Zucchini
- ☐ 1 kg Kartoffeln
- ☐ .....
- ☐ .....

Getreideprodukte

- ☐ 1 (Vollkorn-)Brot oder (Vollkorn-)Toastbrot
- ☐ 500 g (Vollkorn-)Reis
- ☐ 500 g (Vollkorn-)Nudeln
- ☐ 500 g Haferflocken
- ☐ 1 Packung Müsli (ohne zusätzlichen Zucker)
- ☐ .....
- ☐ .....

Eiweiße

- ☐ 6 Eier (möglichst Bio oder Freilandhaltung)
- ☐ Fisch, z. B. Lachs, Hering oder Makrele
- ☐ 1 Packung rote Linsen
- ☐ 1 Dose Kidneybohnen oder Kichererbsen
- ☐ .....
- ☐ .....

weiter geht es auf der Rückseite

Einkaufliste an der gestrichelten Linie abtrennen

Milchprodukte

- ☐ 1–2 Liter Milch oder pflanzliche Alternativen (z. B. Hafermilch)
- ☐ 1 Packung Käse in Scheiben (z. B. 250 g)
- ☐ 1 Packung Reibekäse (z. B. 200 g)
- ☐ 2x 500 g Joghurt oder pflanzliche Alternativen (möglichst naturbelassen und ohne Zuckerzusatz)
- ☐ 500 g Quark Natur
- ☐ .....
- ☐ .....

Nüsse

Wählen Sie pro Woche eine Sorte Nüsse aus.

- ☐ 1 Packung Walnüsse
- ☐ 1 Packung Cashews
- ☐ 1 Packung Mandeln
- ☐ 1 Packung Pistazien
- ☐ .....
- ☐ .....

Samen und Kerne

- ☐ 1 Packung Leinsamen
- ☐ 1 Packung Kürbiskerne
- ☐ .....
- ☐ .....

Öle und Fette

- ☐ 1 Packung Margarine oder Butter
- ☐ .....
- ☐ .....

Sonstiges

- ☐ 1 Tafel dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil
- ☐ 1 Glas Honig oder Ahornsirup oder Marmelade (zum Süßen in Maßen)
- ☐ 1 Packung Reiswaffeln / Kichererbsenwaffeln
- ☐ .....
- ☐ .....

Monatseinkaufsliste für den Vorratsschrank

Die folgende Liste enthält Vorschläge für länger haltbare Lebensmittel, die z. B. als Konserve oder im Gefrierschrank länger gelagert werden können. Prüfen Sie Ihren Vorratsschrank einmal im Monat auf diese Lebensmittel und kaufen Sie sie ggf. beim nächsten Mal mit ein.

Obst

- ☐ 2 Packungen Trockenobst
- ☐ 2 Obstkonserven
- ☐ 2 Gläser Obstkompott
- ☐ 2 Packungen Tiefkühl-Beeren
- ☐ .....

Gemüse

- ☐ 3 Packungen Tiefkühl-Gemüse (z. B. Broccoli, Spinat, Blumenkohl)
- ☐ 3 Gemüsekonserven (z. B. eingelegte Gurken, rote Beete)
- ☐ 4 Dosen passierte Tomaten
- ☐ .....

Getreideprodukte

- ☐ Brot (scheibenweise einfrieren und bei Bedarf auftauen)
- ☐ 2 Packungen (Vollkorn-)Reis
- ☐ 2 Packungen (Vollkorn-)Nudeln
- ☐ 2 Packungen Haferflocken
- ☐ 2 Packungen Müsli (ohne zusätzlichen Zucker)
- ☐ 2 Packungen Knäckebrot
- ☐ .....

Eiweiße

- ☐ 1 Packung rote Linsen
- ☐ 2 Dosen Kidneybohnen oder Kichererbsen
- ☐ .....

Milchprodukte

- ☐ 5 Liter haltbare Milch oder pflanzliche Alternativen (z. B. Hafermilch)
- ☐ .....

weiter geht es auf der Rückseite

Einkaufliste an der gestrichelten Linie abtrennen

Nüsse

- ☐ 2 Packungen Nüsse Ihrer Wahl

Samen und Kerne

- ☐ 1 Packung Leinsamen
- ☐ 1 Packung Kürbiskerne
- ☐ .....

Öle und Fette

- ☐ 1 Packung Margarine oder Butter
- ☐ 1 Flasche raffiniertes Rapsöl (kann auch erhitzt werden)
- ☐ .....

Tipp: Butter kann gut eingefroren werden. Die Flasche Öl hält für mehrere Wochen, wenn sie verschlossen und dunkel gelagert wird.

Gewürze

- ☐ 1 Packung Salz
- ☐ .....
- ☐ .....

Sonstiges

- ☐ 1 Glas Honig oder Ahornsirup oder Marmelade (zum Süßen in Maßen)
- ☐ 1 Flasche Essig
- ☐ 1 Packung Zucker
- ☐ 1 Tube Senf
- ☐ 3 Packungen Reiswaffeln / Kichererbsenwaffeln
- ☐ 1 Packung Mehl (z. B. Dinkel 630)
- ☐ 1 Tube Tomatenmark
- ☐ .....
- ☐ .....

Getränke

- ☐ 2 Packungen Tee (je nach Belieben)
- ☐ 2 Packungen Kaffee
- ☐ .....
- ☐ .....

Beispiele für einen Tagesplan

Frühstück

5 EL Haferflocken mit 200 ml Milch(alternative) über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens einen Apfel oder eine Banane kleinschneiden und darüber geben.

Snack 1

Drei Reiswaffeln und Gemüsesticks (eine Möhre oder eine viertel Gurke)

Mittagessen

Vollkornnudeln mit Tiefkühl-Spinat, Tomaten und Käse

- 100 g trockene Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Tiefkühl-Spinat im Topf erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwei große Tomaten kleinschneiden.
- Alles auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit Käse bestreuen.

Snack 2

4 EL Quark mit 1 TL Honig und eine Handvoll Nüsse

© Arx0nt / istockphoto.com

© margouillatphotos / istockphoto.com

Abendessen

Reissalat mit Ei und Gemüse

- Eine kleine Tasse Reis mit zwei kleinen Tassen Wasser und etwas Salz kochen.
- Fertigen Reis in eine Schüssel geben und die anderen Zutaten nach Vorlieben kleingeschnitten zugeben:

  – ein hartgekochtes Ei
  – eine Möhre
  – eine Paprika
  – eine viertel Gurke
  – Kidneybohnen aus der Dose
  – Mais aus der Dose
  – …

- Den Salat mit etwas Rapsöl und Salatgewürzen anmachen (hier eignet sich z. B. eine Gewürzmischung für Salate oder auch ein halber TL Gemüsebrühen-Pulver)

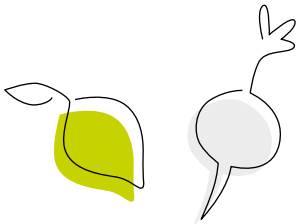
Anmerkungen der Autorinnen

Wir sind uns der ungünstigen Situation bewusst, dass es für Menschen mit psychischen Erkrankungen bislang nur wenige Unterstützungsangebote gibt, die auf die Veränderung des Ernährungsverhaltens abzielen. Psychiatrische Fachkräfte und Ernährungsfachkräfte werden im Rahmen der Ausbildung bislang kaum auf dieses Arbeitsgebiet vorbereitet.

Vor diesem Hintergrund wurde im September 2021 das ESSENzPSYCHE Netzwerk gegründet. Monatlich treffen sich Betroffene sowie Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen (insbesondere Ernährung, Psychiatrie, Psychologie) aus Deutschland, Österreich und der Schweiz online, um an dieser Situation etwas zu ändern. Wir möchten Angebote entwickeln, welche eine ganzheitliche Versorgung von Betroffenen ermöglichen und gleichzeitig deren Selbstfürsorge stärken. Falls Sie Interesse am Netzwerk haben, schreiben Sie uns eine Mail an ESSENzPSYCHE@uni-ulm.de

Ein erster Schritt des ESSENzPSYCHE-Netzwerks war es, gemeinsam mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) diese Broschüre zu erstellen. Wir hoffen, dass sie Ihnen dabei hilft, den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit besser zu verstehen und Ihnen hilfreiche Anstöße gibt.

An dieser Stelle möchten wir uns auch bei allen Personen bedanken, die an der Entstehung der Broschüre mitgewirkt haben.



„Gute Ernährung ist für mich ausgewogen, abwechslungsreich, regional, fair und ökologisch angebaut."

Die Zitate stammen aus einer Umfrage der Universität Ulm, bei der die Teilnehmenden gebeten wurden, den Satz „Gute Ernährung ist für mich …" zu ergänzen.

© Lilechka75/istockphoto.com

Impressum

Herausgegeben von der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.
Susanne Herbel-Hilgert,
Geschäftsführerin der LZG

Text
ESSENzPSYCHE Netzwerk
Dr. Annabel Müller-Stierlin
Dr. med. Xenia Kersting
Ursula Lukas
Muriel Buck

Textüberarbeitung
Susanne Schneider
FREISTIL Text + Konzept

Erscheinungsjahr und Auflage
2024, 4.500 Stück

Druck
I.B. Heim, Mainz

Grafische Gestaltung
Ulrike Speyer | Grafik-Design

Gefördert durch
Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz

Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 351

21
2024

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

ESSENzPSYCHE

LZG
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.