Gute Laune Essen - Mood Food

Mood Foods sind Lebensmittel, die auf natürliche Art und Weise die Stimmung heben. Verantwortlich dafür sind bestimmte Inhaltsstoffe wie zum Beispiel **Serotonin**. Der Neurotransmitter gibt Informationen (z.B. Glücksgefühle) an Nervenzellen weiter. Mit steigendem Serotonin-Spiegel steigt also auch unsere Laune. Für die Bildung und Regulierung von Serotonin werden Stoffe wie Tryptophan, Omega 3, Vitamin B12 und Vitamin D benötigt. Wenn Sie regelmäßig Lebensmittel verzehren, die diese Substanzen enthalten, kommen Sie gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit.

Einer der beliebtesten Seelentröster ist **Kakao**. Reiner Kakao ist reich an Tryptophan, einer Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Steht unserem Körper nicht genug Tryptophan zur Verfügung, kann ein Serotonin-Mangel die Folge sein. Schokolade mit hohem Kakaoanteil (+80%) erzielt dieselbe Wirkung. Das gilt allerdings nur für die unverarbeitete Naturkost-Variante. Denn Industrieschokolade enthält meist Transfette, die sich negativ auf Körper und Psyche auswirken. Ebenso ungünstig ist Milchschokolade, die viel zu viel Zucker enthält.

Auch **Datteln und Feigen** machen gute Laune, weil sie Tryptophan enthalten. Für Naschkatzen stellen sie eine klügere Alternative zu industriellen Süßigkeiten dar. Trockenfrüchte enthalten zwar natürlichen Fruchtzucker, dafür aber auch Mineralien, Ballast- und unterschiedliche Vitalstoffe. Letztere wirken wie ein „Puffer“ um den Fruchtzucker, sodass er im Darm nicht vollständig aufgenommen werden kann. So mindern Datteln und Feigen Stimmungstiefs und Heißhunger.

Cayennepfeffer bzw. Chili macht lucky! Die Schärfe des Inhaltsstoffes Capsaicin, die wir beim Verzehr spüren, führt zur Ausschüttung von Endorphinen. Diese Endorphine werden direkt in unser Gehirn geleitet und lösen dabei Glücksgefühle aus. Aber Achtung: Zu scharfes Essen kann die Schleimhäute reizen und auch schnell unangenehm werden.

Auch ein guter **Vitamin D**-Spiegel wirkt sich positiv auf die Laune aus. Das „Sonnenvitamin“ Vitamin D wird normalerweise durch Sonnenlicht in der Haut gebildet. Es schützt die Nerven und ist an der Regulierung und Verwertung der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin beteiligt. Ca. 60 % der deutschen Bevölkerung leiden an einem Vitamin D-Mangel, im Winter noch mehr. Durch die Nahrung kann man Vitamin D kaum ausreichend aufnehmen, aber ein Vitamin D-Mangel kann preiswert durch Nahrungsergänzung ausgeglichen werden.

B-Vitamine sind wichtig für Nerven, Konzentration und Vitalität. Ein Vitamin B-Mangel kann schlechte Laune, Stress und kognitiven Leistungsabfall zur Folge haben. Wichtig für die Psyche sind vor allem Vitamin B1 und B12. Beide sind unverzichtbar für die Übertragung von neuronalen Reizen.

Jeder Mensch hat auch seine ganz persönlichen Glücklichmacher. Denn bestimmte Lebensmittel verbinden wir individuell mit angenehmen Situationen. Zum Beispiel Kuchen mit dem Beisammensitzen mit der Familie oder Tee mit einem entspannten Nachmittag. Auch verarbeitete Massenprodukte wie Schokolade, Burger oder Chips können kurzfristig die Stimmung heben. Der Grund ist die Kombination aus schnell verfügbaren Kohlenhydraten, raffiniertem Zucker und Fett. Studien zeigen, dass industrielle Lebensmittel die viel Zucker und Transfetten enthalten, auf lange Sicht Depressionen auslösen können. Wir empfehlen: Finger weg von Stimmungs-Moglern! Für gute Laune ohne Nebenwirkungen greifen Sie lieber zu unverarbeiteten Naturprodukten mit hohem natürlichen Vitalstoffgehalt.

aus: Newsletter von topfruits 2018
https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/
https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/