

ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

FOTO: MÖLZER



Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht nur Training und Ernährung sind wichtig zur Erlangung einer athletischen Figur. Auch ausreichender Schlaf ist notwendig, um

das Gewicht zu kontrollieren. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche Vorteile ausreichender Schlaf bringt. Wussten Sie auch, dass eine entsprechende Ernährung den Schlaf fördern kann? Und dass es den Schlaf beeinträchtigen kann, hungrig ins Bett zu gehen? Selbst kleine Veränderungen am Abend können den Schlaf verbessern. Das haben jetzt Wissenschaftler herausgefunden.

Ganz neu ist das nicht. Kennen Sie nicht auch den Brauch, vor dem Zubettgehen ein Glas warme Milch zu trinken? Kinder können dann immer besser schlafen. Machen Sie es genauso: mit „Lactalbumin“ (siehe Seite 2). Das Ergebnis ist besserer Schlaf und bessere Laune durch die Bildung des Glückshormons Serotonin.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

ANDREAS SCHOLZ

Diplom-Ökotrophologe

Verantwortlicher Redakteur

FOTO: ARCHIV GFE



P.S.: Kann sich Sportlernahrung wie dieser Eiweiß-Shake positiv auf unser Schlafverhalten auswirken? Siehe Seite 2!

FOTO: L-CARNIPURE



Schlank im Schlaf?

Nur wenigen Menschen ist bekannt, dass durch Schlafmangel Übergewicht entstehen kann. Gesunde Ernährung und Sport verbessern die Schlafqualität und verringern das Risiko von Übergewicht.

Rund 6 Millionen Deutsche (7 Prozent) sind mit ihrem Schlaf unzufrieden. Zu diesem Schluss kommt eine deutsch-amerikanische Studie über Schlafstörungen in Deutschland. Anfang November 2001 veröffentlichte das schlafmedizinische Zentrum der Universität Regensburg dieses Ergebnis ihrer Untersuchungen mit 4.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Deutschland. Wichtigste Resultate: Abendlicher Sport fördert das Einschlafen. Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen. Ältere Menschen leiden nicht wegen ihres fortgeschrittenen Alters, sondern vielmehr aufgrund verringerter körperlicher Aktivität und abnehmender sozialer Kontakte häufiger unter Schlafstörungen als jüngere. Doch wie steht es um die Bedeutung der Ernährung für unser Schlafverhalten?



GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Besserer Schlaf mit Sportlernahrung

EINE KEINESWEGS UNERWARTETE ERKENNTNIS brachte eine Studie der Universität Maastricht aus dem Jahr 2005.¹ Dort ermittelten die Forscher in vier Gruppen bestehend aus 14 Personen mit Schlafstörungen und 14 Personen ohne Schlafstörungen, dass ein aus der Bodybuilding-Szene hinlänglich bekanntes Protein auch für einen besseren Schlaf gute Dienste leistet. Gemeint ist das so genannte alpha-Lactalbumin, das sich durch einen hohen Anteil der für den Menschen unentbehrlichen Aminosäure Tryptophan auszeichnet. Tryptophan fördert als Vorbote den Aufbau des Gehirnbotenstoffs Serotonin, der das Schlafverhalten positiv beeinflussen kann.

Bereits die tägliche Einnahme von 20 Gramm alpha-Lactalbumin, so die Maastrichter Wissenschaftler, führte zu einer deutlichen Verringerung der Schlafstörungen. – Ein Resultat, das insbesondere Menschen, die mit hochwertigen Eiweißprodukten ihre Nahrung ergänzen, durchaus vertraut sein dürfte. – Trinken Sie vor dem Zubettgehen einen Shake mit hohem Molkenproteinanteil (Molke enthält Lactalbumin). Pro 100 Gramm Eiweiß sollten 2 Gramm Tryptophan enthalten sein. So schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe: Verbesserung der Schlafqualität, Aufbau von Muskeln und Abbau von Körperfett.

Schlechter Schlaf durch Nahrungsentzug

Tamas Horvath und Xiao-Bing Gao von der Yale-Universität, New Haven/USA entdeckten bei ihren Experimenten mit Mäusen, dass schon ein kurzer Nahrungsentzug ausreichte, um den Schlaf der kleinen Vierbeiner empfindlich zu stören.² Der Grund: Übereifrige Gehirnnervenzellen liegen sprichwörtlich „blank“. Die meisten Nervenzellen haben ein eingebautes Dämpfungssystem (Filter für wichtige und unwichtige Signale). Nicht so die so genannten Hypocretin-Neuronen, die das Alarmsystem des Gehirns darstellen. Unter Stress spielen sie praktisch verrückt – ob durch eine nächtliche Störung oder einen Nährstoffmangel ausgelöst.

Letzterer ist also keineswegs empfehlenswert. Wer gut schlafen und zudem sein Gewicht reduzieren will, darf daher nicht mit extremen Hungergefühlen ins Bett gehen. Shake trinken ist die Lösung!

Zumal eine übersteigerte Empfindlichkeit der Gehirnnerven neben der beschriebenen Schlaflosigkeit eher das Gegenteil des gewünschten Verlusts der Körperpfunde bewirkt: Stoffwechselstörungen und gesteigerten Appetit. Die Begründung hierfür lieferte auch die Aachener Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik: „Schlafen Sie sich schlank! Während durch Schlafentzug die Menge des Appetithormons Leptin im Blut abnimmt, können Personen die sechs bis acht Stunden schlafen, die Leptinmenge im Blut erhöhen. Das Hormon Leptin unterdrückt den Appetit und vermittelt im Gehirn ein Gefühl der Sättigung!“³

Idealgewicht durch Schlaf?

958 Frauen und 814 Männer aus der spanischen Mittelmeeregion wurden im Jahre 2000 in Valencia befragt und untersucht. Verblüffendes Ergebnis: Das Risiko, übergewichtig zu werden, sinkt gewissermaßen im Schlaf.⁴ Und zwar um jeweils 24 Prozent pro zusätzlich verbrachter Schlummer-Stunde. Bereits ein Schlafentzug von 24 Stunden kann die Entstehung der so genannten Insulinresistenz verursachen.

Was bedeutet Insulinresistenz?

Das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon Insulin schleust Nährstoffe aus dem Blut in die Körperzellen, verwandelt z.B. Zucker in Glykogen und damit in wichtige Energievorräte des Körpers. Insulin sorgt jedoch ebenso für eine Einlagerung von Fett in Fettzellen. Die vermutete Insulinresistenz könnte im Sinne der Forscher dafür sorgen, dass der Körper die beschriebenen Fähigkeiten (Glykogen- und Fett-Einlagerung in den Zellen) mehr und mehr verliert. Seine Antwort: Er stellt immer mehr Insulin her. Es kommt zu einer vermehrten Fetteinlagerung und zu verminderter Fettabbau mit den bekannten unangenehmen Folgen für die Gesundheit: Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alterszucker (Diabetes mellitus Typ II).

Schlafen bringt Lebensqualität

Doch bleiben wir beim Idealfall: Ihr Schlaf beträgt sechs bis acht Stunden oder mehr. Sie fühlen sich ausgeruht und aufgrund einer gesteigerten Menge des Hormons Leptin gut gesättigt. Sie ernähren sich ausgewogen und ergänzen die Ernährung mit hochwertigen Produkten, wo Zeit für die Ausgewogenheit der Basisnahrung fehlt. Sie treiben Sport, gehen regelmäßig ins Fitness-Studio, fühlen sich weitestgehend gut, sind ausgeglichen – nicht zuletzt wegen Ihres sportlichen Äußeren.

Ihr guter Schlaf beruht u.a. darauf, dass Sie sich zu den Glücklichen zählen dürfen, für die ernstzunehmende Beeinträchtigungen wie Schlafapnoe (Stopp der Luftzufuhr im Schlaf durch „Halsverschluss“) Fremdworte sind. Darunter leiden, wie australische Wissenschaftler der Monash-Universität in Melbourne berichten, 48 Prozent der übergewichtigen Männer und 38 Prozent der übergewichtigen Frauen.⁵

Stark übergewichtige Menschen schlafen deutlich besser, wenn sie einiges an Gewicht verlieren. Dies fanden die Melbourne Forscher im Rahmen einer Studie heraus. – Ein Satz, den Sie angesichts Ihres sportlichen und ernäh-

Wofür ist Schlaf so wichtig?

- 1.) Regeneriert überreizte Nervenbahnen und Gehirnzellen.
- 2.) Erhöht die Menge des Appetitblocker-Hormons Leptin im Blut.
- 3.) Verhindert eine Insulinresistenz und somit eine Insulinüberproduktion (Folgen: vermehrte Fetteinlagerung, verminderter Fettabbau).
- 4.) Bewirkt Erholung der Muskeln: Stoffwechselgifte und Milchsäure werden abtransportiert, Einlagerung von Aminosäuren und Glykogen wird angekurbelt.

Was verursacht Schlafmangel?

- 1.) Kopfschmerzen.
- 2.) Nervosität.
- 3.) Müdigkeit, Lust- und Antriebslosigkeit.

Unsere Tipps

Gehen Sie vor 24.00 Uhr ins Bett und schalten den Fernseher rechtzeitig aus!

Falls möglich, machen Sie ein kleines Mittagsschläfchen und tanken damit neue Energie.

rungsbewussten Lebenswandels dick unterstreichen können? Dann tun Sie es, und sagen Sie es weiter...

Quellen

1. Markus C. Rob et al.: Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention. The American Journal of Clinical Nutrition 2005; 81: 1026 – 1033. (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=AbstractList_uids=15883425&query_hl=3)
2. Tamas Horvath, Xiao-Bing Gao (Yale-Universität, New Haven): Cell Metabolism, Band 1, Seite 279
3. Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik (GfED) e.V., Aachen, Mit alpha-Lactalbumin gegen Schlafstörungen, 5. Juli 2005
4. Vioque J., Torres A., Quiles J. (2000): Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders 24: 1683 – 1688
5. Prof. John Dixon, Monash University Melbourne

„Eiweiß macht schön!“ / „GfE-Figurernährung“ Das Figur-Bundle mit Anti-Cellulite-Programm!



Mit einem Eiweißshake sollten Sie den Tag starten. Für mehr Wohlbefinden und einen schlanken Start in den Tag... – Ausführlich rücken die Autoren der Cellulite zu Leibe. Dazu erhalten Sie das Bonusheft GfE-Figurernährung.

„Eiweiß macht schön!“ / „GfE-Figurernährung“

48 Seiten (»Eiweiß macht schön!«), 40 Seiten (»GfE-Figurernährung«); Bundle-Preis: EUR 9,95 zzgl. Versandkosten. **Bestellungen unter www.gfe-ev.de**

ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. · Bültenkoppel 36a · 22399 Hamburg
Telefon ++ 49/ 40/ 18 07 97 34 · Telefax ++ 49/ 40/ 18 07 97 34 · E-Mail info@gfe-ev.de · Website www.gfe-ev.de
Verantwortlicher Redakteur: Diplom oec. troph. Andreas Scholz · Telefon ++ 49/ 40/ 21 90 80 73 · Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13
E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de
Erscheinungsweise: unregelmäßig · **Druckauflage:** 50.000

Hinweis: Die im Newsletter aufgeführten Informationen sind von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.