

MOOD FOOD – ESSEN FÜR GUTE STIMMUNG?

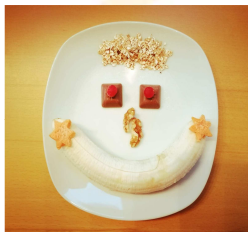
Wir befinden uns mittendrin im bereits vierten Corona-Lockdown und die Laune ist bei vielen schon sehr gedämpft. Stimmt es, dass man mit bestimmten Lebensmitteln die Stimmung heben kann? Was sind Mood Foods?

Der englische Begriff „**Mood Food**“ bedeutet übersetzt so viel wie Stimmungs-Essen, darunter versteht man Lebensmittel, die sich positiv auf unser Glücksgefühl auswirken.

Im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung kann es tatsächlich durch den Einsatz von sogenannten „Gute Laune Nahrungsmitteln“ zu einer besseren Stimmung kommen.

Der Verzehr von folgenden Lebensmitteln kann dazu führen, dass die Glückshormone Serotonin, Dopamin und Endorphin vermehrt ausgeschüttet werden:

- Bananen: enthalten Serotonin
- Haferflocken: liefern Tryptophan (Vorstufe von Serotonin)
- Rapsöl, Leinöl, Nüsse: enthalten Omega-3-Fettsäuren (verstärken den Tryptophan-Transport ins Gehirn)
- Fische: enthalten Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan
- Dunkle Schokolade: enthält Theobromin und Koffein (wirkt anregend auf das Nervensystem)



Ein Beispiel für einen „Gute Laune Tag“:

Frühstück: Haferflocken mit Joghurt, Apfel und Zimt

Jause: 1 Banane

Mittagessen: Fisch in Rapsöl gebraten, Kartoffelpüree, Kürbisgemüse, Vogelsalat mit Leinöl

Nachmittag: 1 Rippe dunkle Schokolade

Abendessen: Nussbrot mit Käse und Karottensticks

HINWEIS: Bei allen Mahlzeiten auf ein entsprechendes Ambiente achten – gemeinsames Essen in Ruhe, keine Ablenkung durch Fernsehen oder Handy und ein schön gedeckter Tisch!

Vollkorn-Amaranthkekse (20 Stück)

Zutaten: 100 g Vollkornmehl, 50 g Haferflocken, 50 g gepoppter Amaranth, 20 g Zucker, 50 ml Pflanzenöl, 1 Ei, Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung: Ei aufschlagen und mit allen anderen Zutaten vermischen. Masse 20 Minuten rasten lassen. Backrohr vorheizen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken. Bei 220°C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

*Wir wünschen Ihnen viele Glücksmomente, eine schöne
Adventzeit mit ihren Lieben und
ein genussvolles Weihnachtsfest!
Ihr GeKiBu-Team*



Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams