

Ernährung und Schlafstörungen



Ernährung und Schlaf stehen in direktem Zusammenhang. Schlaf- und Essverhalten werden beide über das serotonerge Botenstoffsystem im Gehirn reguliert. Essgewohnheiten können somit den Schlaf beeinflussen: Gewisse Lebensmittel begünstigen die Einleitung der Schlafphase. Umgekehrt kann die aufgenommene Nahrung den Körper aber in einen höheren Aktivitätsgrad versetzen und damit das Einschlafen erschweren.

Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte auch über seine abendlichen Ernährungsgewohnheiten und Essenszeiten nachdenken und sich fragen, was und wie viel esse ich im Normalfall? Diese Informationen sind sehr wichtig, denn es gibt eine Reihe von Nahrungsmitteln, die den Schlaf negativ beeinflussen können.

Auslöser von Schlafstörungen

Die den Schlaf störenden Eigenschaften von **koffeinhaltigen Getränken** und von grösseren Mengen **Alkohol** sind bekannt. Zu Beginn der Schlafphase fördert Letzterer über die halluzinogene und dämpfende Wirkung zwar die Einschlafbereitschaft, aber in der zweiten Hälfte der Nacht leidet die Schlafqualität und es kann zu Durchschlafstörungen kommen. Nicht zuletzt ist es der Harndrang, der den Schlaf unterbricht. Hinzu kommt, dass der Abbau des energiereichen Alkohols den Körper zusätzlich belastet.

Neben den beiden oben beschriebenen «Wachmachern» können aber auch Rohkost, Müesli, Fruchtjoghurt oder dann Kohlarten und Hülsenfrüchte Peiniger sein, die uns den Schlaf rauben. Wer spät abends noch zu solchen Nahrungsmitteln greift, riskiert, dass der Darminhalt über Nacht zu gären beginnt.

Auch **Zitrusfrüchte**, insbesondere Orangen oder Mandarinen, sollten nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen verzehrt werden. Die Säure

(u. a. Vitamin C) wirkt anregend, denn der Körper setzt der Säurezufuhr eine Pufferung entgegen.

Dies setzt die Aktivierung verschiedener Mechanismen in Gange.

Manche Menschen reagieren empfindlich auf anregende, natürliche Stoffe, die in **reifen Käsesorten, Salami, Sauerkraut, Spinat, Auberginen** und **Tomaten** enthalten sind. Auch hier ist besonders abends Vorsicht geboten.

Zu viel Fett und zu scharfe Gewürze kurz vor dem Schlafengehen belasten den Magen und machen ihm lange zu schaffen. Proteine regen an.

Ideal ist, wenn die Abendmahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden kann. Aber Achtung! Auch mit ganz leerem Magen schläft es sich nicht gut! Das Hungergefühl und die Bewegungen des Magens können unangenehm störend wirken.

Nahrungsmittel mit schlaffördernden Eigenschaften

Verschiedene in der Nahrung vorkommende Stoffe haben eine positive Wirkung auf den Schlaf.

Entspannte Bettruhe dank richtigem Essverhalten am Abend

Drei bis vier Stunden Abstand zwischen dem Ende der Mahlzeit und dem Zubettgehen sind gute Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Idealerweise sollte man am Abend nicht viel essen, auf fette, zu proteinreiche, scharf gewürzte und blähungsfördernde Speisen verzichten, koffeinhaltige Getränke meiden und Alkohol nur in moderaten Mengen trinken. Ein oder zwei Gläser Kräutertee oder eine warme Milch trinken, das beruhigt.

Richtig ausgewählt sind sie ein wertvolles Mittel, um den Körper auf eine entspannte Nachtruhe vorzubereiten. Tryptophanhaltige Nahrungsmittel wie **Milch, Käse, Eier, Getreide, Fisch, Fleisch**, aber auch Obst und Gemüse wie beispielsweise **Bananen, Schalenfrüchte** oder **Sojabohnen** (vgl. Tabelle unten) erhöhen den körpereigenen Serotonin-Spiegel, was den Schlaf herbeiführt. Damit aber der Körper Tryptophan zur Bildung des Neurotransmitters Serotonin verwenden kann, benötigt er zusätzlich Kohlenhydrate, vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkorngetreide). Dadurch produziert der Körper mehr Insulin, welches die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn fördert.



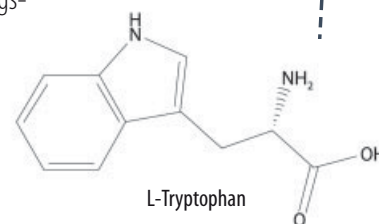
Tryptophan-Gehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Milch/Milchprodukte/Eier	
Brie	340
Edamer	400
Emmentaler	460
Hühnerei	230
Kuhmilch	49
Getreide	
Dinkel	180
Hirse	180
Weizenkeime	330
Fisch/Fleisch	ca. 250
Obst/Gemüse	
Avocado	22
Banane	18
Sesam	290
Sojabohne	450
Schalenfrüchte/Nüsse	
Erdnuss	320
Mandel	170
Walnuss	170

Quelle: S.W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut, On-line Version: www.sfk-online.net (Stand September 2007).

Weitere Mikronährstoffe, die einen positiven Einfluss auf den Schlaf haben, sind u. a. Kalzium, Thiamin (Vitamin B₁), Niacin, Pyridoxin (Vitamin B₆) und Pantothenensäure. Sie alle finden sich z. B. in der Milch. Das altbewährte **Glas warme Milch** als Schlummertrunk ist wissenschaftlich belegt: Wärme unterstützt die Verdauungsleistung und entspannt; Tryptophan verbessert das Schlafmuster; Niacin und Pantothenensäure sind für die Aufrechterhaltung der Gesundheit des Nervensystems bzw. der Nervenimpulsübertragung verantwortlich und damit ebenfalls an der Schlafqualität beteiligt. Vitamin B₆ spielt als Coenzym im Tryptophan-Serotonin-Stoffwechsel eine zentrale Rolle und das Kalzium hat eine beruhigende Wirkung, indem es die Relaxation der Muskulatur begünstigt und der nervlichen Anspannung entgegenwirkt.

Alkohol, in geringen Mengen genossen, hat zwar eine sedative Wirkung: Beim **Bier** beispielsweise wirkt der Hopfen zusätzlich beruhigend. Dennoch sollten alkoholische Getränke nicht regelmässig als «Schlafmittel» eingenommen werden, da ein zu Beginn guter Schlaf schon nach kurzer Zeit oberflächlich wird.



Dr. Priska Binz Nocco

LITERATUR

- Ernährung und Schlaf: Ringvorlesung «Schlafmedizin», 8. Juni 2004, Universitätsmedizin Göttingen.
- Moreno C.R. et al. Short sleep is associated with obesity among truck drivers. *Chronobiol Int.* 2006;23 (6):1295–303.
- www.schlaf.de
- Schlaf und Schlafstörungen, Deutscher Patienten-Kongress, 15.–16. Juni 2007, Berlin.
- S.W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut u. a.: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. Online-Version: www.sfk-online.net (Stand September 2007).
- Zimmermann M., Mikronährstoffe in der Medizin. Prävention und Therapie, 2. überarbeitete Auflage, Heidelberg 2001.