

Stress macht dick

Unter Stress nehmen viele Menschen zu. Das ist nicht neu, denn bei Zeit- und Leistungsdruck isst man oft nicht ausgewogen. Nach einem anstrengenden Tag hat man meist weder Zeit noch Nerven, um in aller Ruhe gesunde Lebensmittel einzukaufen geschweige denn diese in ausgewogene Speisen zu verwandeln. Aber das allein ist nicht der Grund für stressbedingtes Übergewicht. Wissenschaftler der Ohio State University (OSU) haben jetzt herausgefunden, warum Stress zu Übergewicht führen kann.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 18. September 2019

Stand: 14. October 2019

Bei Stress werden weniger Kalorien verbrannt

Getestet wurden an der Ohio State University (OSU) gesunde Frauen, die unter Aufsicht speziell zusammengestellte, fettreiche Mahlzeiten zu sich nahmen. Vor und nach dem Essen kontrollierten die Forscher, wie schnell die Kalorien im Körper der Frauen verbrannt wurden und wie sich die Blutzucker- und Insulinspiegel, die Blutfettwerte sowie der Cortisolspiegel veränderten.

Laut der in der Fachzeitschrift *Biological Psychiatry* veröffentlichten Studie verbrannten jene Probandinnen, die am Vortag eine oder mehrere Stresssituationen erlebt hatten, im Vergleich zu den Teilnehmerinnen, die 24 Stunden vorher nichts Stressiges erlebt hatten, deutlich weniger Kalorien - im Durchschnitt in 7 Stunden 104 Kalorien weniger. Für die Forscher steht demnach fest: Nach Stress kann der Körper weniger Kalorien abbauen. Aber nicht nur das.

Erhöhte Insulinwerte hemmen Fettverbrennung

Zudem konnte nachgewiesen werden, dass die gestressten Frauen höhere Insulinwerte als die nichtgestressten hatten.

Ein erhöhter Insulinpegel hemmt jedoch die Umwandlung von Fett in Energie. Bei hohen Insulinspiegeln verläuft daher die Fettverbrennung nur unzureichend. Folglich wird viel mehr Fett im Gewebe eingelagert und man nimmt zu.

Gesunde Snacks statt ungesundes Fast Food

Jan Kiecolt-Glaser, Leiter der Studie und Professor für Psychiatrie und Psychologie an der *Ohio State University* gibt zu bedenken:

"Unsere Studie führt zu dem Schluss, dass Stress über längere Zeit zu Gewichtszunahmen führen kann."

Kiecolt-Glaser's Kollegin, die Ernährungswissenschaftlerin Martha Belury, ebenfalls Professorin an der OSU, rät:

"Im Leben lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Aber eins können wir tun, und zwar immer gesunde Nahrung in unseren Kühlschränken und Schränken vorrätig haben, so dass wir bei Stress schnell etwas Gesundes essen können und nicht zu ungesundem Fastfood greifen müssen."

Zwar ändert sich natürlich auch dann der Stoffwechsel in Stresszeiten, doch nimmt man mit gesunden Snacks meist weniger Kalorien zu sich. Sie aktivieren überdies den Insulinspiegel nicht noch zusätzlich, führen meist zu einer Senkung der Blutfettwerte und helfen dem Organismus aufgrund ihrer Vitalstofffülle, besser mit Stress zurecht zu kommen, ja möglicherweise können gesunde Snacks die negativen Stressfolgen sogar zu einem Teil kompensieren, so dass sich auch eine stressbedingte Gewichtszunahme im Rahmen halten wird.

Rezepte für gesunde Snacks

Schnelle gesunde Mahlzeiten, die zum Teil auch schon am Wochenende vorbereitet werden können und dann im Kühlschrank auf Sie warten, finden Sie hier:

- [Schnelle gesunde Küche](#)

Quellen

- Kiecolt-Glaser J, "Weighty Issue: Stress and High-Fat Meals Combine to Slow Metabolism in Women", *Journal Biological Psychiatry*, Juli 2014, (Stress und fettreiche Mahlzeiten führen zu einem langsamen Stoffwechsel bei Frauen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/stress-mach-dick-ia.html>