



Ernährungstipps bei Schlafstörungen

Schlafstörungen sind kein seltenes Problem und können sowohl zu körperlichen als auch psychischen Problemen führen. Viele Faktoren können sich auf den Schlaf auswirken – dazu gehört auch die Ernährung. Im Folgenden finden Sie einige allgemeine Tipps, wie Sie mit Ihrer Ernährung etwas Gutes für Ihren Schlaf tun können. Besprechen Sie ggfs. im Einzelfall mit Ihrem Arzt, welche davon für Sie geeignet sind - insbesondere, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder Medikamente einnehmen.

Fakten und Irrtümer über Ernährung bei Schlafstörungen

- Neben der Lebensmittelauswahl ist die Essensmenge ausschlaggebend. Zwischen Bettruhe und letzter Mahlzeit sollten ca. zwei Stunden liegen.
- Lieber keine fettreichen und blähenden Mahlzeiten am Abend. Da der Verdauungstrakt nach einer fettreichen Mahlzeit schwer arbeiten muss, kann dies zu einem unruhigen Schlaf führen.
- Am Abend werden komplexe Kohlenhydrate empfohlen. Diese sind reich an Ballaststoffen und belasten den Magen nicht so stark.
- „Mit einem Glas Wein schläft man besser“ – dies ist ein Mythos. Zwar schläft man mit Alkohol besser ein, jedoch verändert sich die Schlafqualität. Negative Folgen können z. B. Durchschlafstörungen sein.



Lebensmittel, die den Schlaf positiv beeinflussen

- Warme Getränke wie heiße Milch mit Honig oder Tee haben eine entspannende und beruhigende Wirkung. Besonders zu empfehlen sind Melisse, Baldrian, Hopfen, Lavendel, Passionsblüte, Johanniskraut oder Kava. Vermeiden sollten Sie koffeinhaltige Getränke wie Schwarz- oder Grüntee.
- Eine Banane vor dem Schlafengehen kann sich positiv auf den Schlaf auswirken. Bananen enthalten sogenanntes Tryptophan, dieses kann der Körper zu dem Schlafhormon Melatonin umwandeln.



Ernährungstipps bei Schlafstörungen

Lebensmittel, die den Schlaf negativ beeinflussen

- Tomaten sind säurehaltig und roh sehr schwer verdaulich. Andererseits wird dem in der Tomate enthaltenen Lycopin eine schlaffördernde Wirkung nachgesagt.
- Scharfe Speisen fordern den Verdauungstakt und führen zu vermehrtem Schwitzen. Sie können zudem zu Sodbrennen führen.
- Gezuckerte Speisen lassen den Blutzuckerspiegel stark schwanken. Sinkt der Blutzucker, kann dies zu Heißhungerattacken führen und ein Wecksignal auslösen.

Infobox

Die Ernährung kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Essen Sie ca. zwei Stunden bevor Sie ins Bett gehen eine leicht verdauliche Mahlzeit. Meiden Sie fette, scharfe und stark gezuckerte Speisen ebenso wie Alkohol.