



www.pixabay.com

Anders essen, besser schlafen

Es ist längst bekannt, dass die Ernährung sowie der Schlaf eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit spielen, aber den komplexen und wichtigen Zusammenhängen zwischen beiden wird selten Beachtung geschenkt. Eine gezielte Ernährungsumstellung kann Einfluss auf den Schlaf nehmen.

Eine mediterrane Ernährung kommt den Empfehlungen eines gesunden, erholsamen Schlafes am nächsten und zeigte in Studien nachweislich eine Verbesserung der Schlafqualität. Insbesondere ältere Menschen, die häufiger unter Schlafstörungen leiden, profitierten von einer Umstellung. Die wesentlichen Eigenschaften der traditionellen Mittelmeerkost sind wenig bis keine stark verarbeiteten Industrieprodukte, Süßigkeiten, Fertigmahlzeiten und Fastfood, sondern viel Olivenöl, Fisch und vor allem frisches Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte, die eine breite Basis an wichtigen Mikronährstoffen liefern. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die zu den Mikronährstoffen gehören, sind wichtig für viele Funktionen unseres Körpers.

Veränderungen im Schlafverhalten ändern unsere Wahl an Lebensmitteln. Wer zu wenig Schlaf bekommt, greift unweigerlich eher zu kalorienreichen Lebensmitteln, um mehr Energie aufzunehmen, was langfristig zu Übergewicht führt.

Aber wie kann man mit der Ernährung direkten Einfluss auf das Schlafverhalten nehmen? Dabei ist nicht nur wichtig, *wie viel* wir essen, sondern auch *was* wir essen.

Verbesserung der Einschlafdauer

Wer Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat und lange im Bett wach liegt, sollte überprüfen, welche Kohlenhydrate aufgenommen werden. Lebensmittel mit einem hohen sog. Glykämischen Index helfen nachweislich die Einschlafdauer zu verkürzen. Der Glykämische Index sagt aus, wie stark sich die Aufnahme eines Nahrungsmittels auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Bei einem hohen Glykämischen Index steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Konsum besonders hoch an, was zum schnellen Wiederauffüllen der Energiereserven beiträgt und müde macht. Beispiele sind Reis, Kartoffeln, Nudeln oder helles Brot. Diese sollten

spätestens zwei Stunden vor dem zu Bett gehen verzehrt werden, so hat der Körper etwas Zeit für die ersten Verdauungsvorgänge und der Bauch drückt nicht mehr so sehr. *Aber* eine späte kohlenhydratreiche Ernährung kann die Schlafqualität beeinträchtigen und zu mehr Aufwachphasen und weniger Tiefschlafphasen führen. Gehen Sie daher achtsam mit sich um und fangen Sie langsam mit einer Umstellung an.

Verbesserung der Schlafqualität

Die Schlafqualität wird durch eine fettreiche Ernährungsweise negativ und durch eine proteinreiche Ernährungsweise eher positiv beeinflusst. Wer also weniger Probleme mit dem Einschlafen hat, sondern nicht durchschläft und das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen, sollte darauf achten, mehr Proteine zu sich zu nehmen. Abends kann z. B. eine Schale Magerquark mit Nüssen gut helfen.

Am 09.11.2022 bieten wir ein **Online-Seminar** zum Thema **Erholsamer Schlaf** an, bei Interesse melden Sie sich gern.

Weitere Infos finden Sie auch unter

<https://deusthestiftungsschlaf.org/>. Dieser

Themenvorschlag kommt aus der Mitarbeiterschaft – vielen Dank!

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg. 
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

Christina Wirz

T 05251-2889-218

T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn