DeutschesGesundheitsPortal

Stress steigert Nahrungsaufnahme

Datum: 05.12.2018

Original Titel:
Psychosocial stress promotes food intake and enhances the neuroenergetic level in men

DGP **– Stress und Nahrungsaufnahme könnten in einem Zusammenhang stehen. Eine neue Studie bestätigte diese Annahme nun: Männer, die einem Stresstest ausgesetzt waren, aßen in der Folge deutlich mehr als Männer einer Kontrollgruppe.**

Psychosozialer Stress wird als ein wichtiger Risikofaktor für eine zu hohe Nahrungsaufnahme und in der Folge Übergewicht angesehen. Psychosozialer Stress meint den Stress, der durch das Umfeld der Menschen entsteht. Beispiele sind Mobbing am Arbeitsplatz, schwere Familienverhältnisse oder auch Lärmbelastung und Geldmangel.

Männer wurden zunächst Stresstest ausgesetzt – dann wurde ihre Nahrungsaufnahme gemessen

Deutsche Forscher aus Lübeck stellten für ihre Studie die Hypothese auf, dass psychosozialer Stress die Nahrungsaufnahme von Menschen beeinflusst und auch Einfluss auf das Energiegleichgewicht im Gehirn nimmt. Dazu führten sie eine Studie mit 14 gesunden Männern durch. Mithilfe eines Stresstests wurde die Hälfte der Männer psychosozialem Stress ausgesetzt, während die andere Gruppe als Kontrollgruppe diente. In einem weiteren Test wechselte die Gruppenzugehörigkeit und diejenigen, die zuvor in der Gruppe waren, die dem Stresstest ausgesetzt war, gehörten dann der Kontrollgruppe an und umgekehrt.

Kontrolle der Konzentration der Energieträger im Gehirn und von Stresshormonen im Blut

Bei allen Männern wurde die Konzentration von Energieträgern (Stoffe, dessen Energie für den Körper nutzbar gemacht werden kann) im Gehirn und der Gehalt von Stresshormonen im Blut gemessen. Ebenso wurde die Blutzuckerkonzentration bestimmt. Die Männer durften nach dem Test an einem Ess-Buffett so viel essen wie so wollten – die Menge der verzehrten Lebensmittel und deren Energiegehalt wurde dann bestimmt.

Stress erhöhte Nahrungsaufnahme

Es zeigte sich, dass der Stresstest bei allen Männern den Gehalt des Stresshormons Kortison im Blut steigerte. Ebenso erhöhte sich der Fettgehalt der Kost um 25 % und die Lebensmittelzufuhr der durch den Test gestressten Männer stieg um 41 % im Vergleich zu der Kontrollgruppe. Die Blutzuckerkonzentration der Männer wurde durch den Stresstest nicht beeinflusst. Die Konzentration der Energieträger im Gehirn stieg an – in ihrer Hypothese waren die deutschen Forscher gegensätzlich dazu davon ausgegangen, dass die Energieträger im Gehirn nach dem Stresstest abnehmen würden.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Studienautoren schlussfolgerten, dass ihre Untersuchung bereits bestehende Annahmen bestätigt, dass psychosozialer Stress die Nahrungsaufnahme erhöht. Die Beobachtung, dass die Energieträger im Gehirn nach dem Stresstest erhöht waren, lässt vermuten, dass die Mechanismen im Gehirn, die das durch Stress ausgelöste übermäßige Essen fördern, auch einen Einfluss auf die Konzentration der Energieträger im Gehirn haben.

Referenzen:

Kistenmacher A, Goetsch J, Ullmann D, Wardzinski EK, Melchert UH, Jauch-Chara K, Oltmanns KM. Psychosocial stress promotes food intake and enhances the neuroenergetic level in men. Stress. 2018 Jul 3:1-10. doi: 10.1080/10253890.2018.1485645. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom