

# Trudy Scott

## Ängste überwinden durch Anti-Stress-Nahrung

Leseprobe

[Ängste überwinden durch Anti-Stress-Nahrung](#)

von [Trudy Scott](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b23109>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>XII</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>1</b>
<b>KAPITEL 1: DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG GEGEN ANGSTSTÖRUNGEN FINDEN</b>	<b>11</b>
Die Anti-Angst-Lebensmittel-Diäten	14
Anti-Angst-Diät 1: Glutenfrei . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 2: Glutenfrei und keine Milchprodukte . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 3: Keine Getreideprodukte und keine Milchprodukte . . . . .	17
Anti-Angst-Diät 4: Traditionelle Lebensmittel . . . . .	18
<b>Lebensmittel, die verzehrt werden können</b>	<b>18</b>
Unverfälschte, vollwertige und qualitativ hochwertige Lebensmittel . . . . .	20
Oft genug essen . . . . .	22
Qualitativ hochwertige tierische Proteine verzehren . . . . .	22
Frisches Gemüse mit geringem Stärkegehalt essen. . . . .	28
Frisches Obst essen . . . . .	30
Gutes Fett essen . . . . .	31
Ausreichend trinken . . . . .	34
Hülsenfrüchte essen . . . . .	34
Frisches, stärkehaltiges Gemüse essen. . . . .	35
Glutenfreies Vollkorngetreide essen . . . . .	36
Milchprodukte konsumieren . . . . .	37
Vollkorngetreide essen, das Gluten enthält . . . . .	38
<b>Lebensmittel, die es zu vermeiden gilt</b>	<b>39</b>
Gluten, Milchprodukte und Getreideprodukte . . . . .	39
„Leere“ Lebensmittel vermeiden . . . . .	40
<b>Zusätzliche Lebensmittel essen</b>	<b>43</b>
<b>Zusammenfassung der empfohlenen Mengen und Kombinationen für den täglichen Verzehr</b>	<b>46</b>
<b>Rezepte und weitere Informationen</b>	<b>47</b>
<b>Abschließend</b>	<b>48</b>

## **KAPITEL 2: ZUCKER VERMEIDEN UND SCHWANKUNGEN DES BLUTZUCKERSPIEGELS VERHINDERN** **50**

Die schädlichen Auswirkungen von Zucker und Süßungsmitteln	52
Zucker und Süßungsmittel definiert	55
Was Zucker enthält	58
Künstliche Süßungsmittel	60
Alternativen zu ungesundem Zucker und künstlichen Süßungsmitteln	61
Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeiden	63
Vorteile eines kontrollierten Blutzuckerspiegels . . . . .	64
Einfache Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten zur besseren Kontrolle des Blutzuckerspiegels . . . . .	65
Nahrungsergänzungsmittel. . . . .	68
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	70
Falls Sie süchtig nach Zucker oder Kohlenhydraten sind und nicht davon loskommen	70

## **KAPITEL 3: AUF KOFFEIN, ALKOHOL UND NIKOTIN VERZICHTEN** **72**

Kaffee und Koffein	73
Koffein und Angststörungen . . . . .	73
Weitere Gründe, die dafür sprechen, auf Koffein zu verzichten . . . . .	75
Wie man auf Koffein verzichtet und was man stattdessen trinken kann . . . . .	76
Wenn Sie Kaffee trinken möchten . . . . .	77
Alkohol	78
Nährstoffmangel durch Alkoholkonsum. . . . .	79
Alkohol und niedriger Blutzucker. . . . .	79
Alkoholintoleranz . . . . .	79
Wie man aufhört, Alkohol zu trinken . . . . .	80
Nikotin	80
Nikotin und Angststörungen . . . . .	81
Wie man mit dem Rauchen aufhört . . . . .	81
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	81

## KAPITEL 4: UMGANG MIT GLUTEN– UND ANDEREN LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN 83

Warum bestimmte Lebensmittel die Stimmung beeinflussen können	86
Echte Lebensmittelallergien	88
Lebensmittelunverträglichkeiten oder verzögert auftretende Reaktionen	89
Probleme mit Gluten	90
Gluten, Angststörungen und andere psychische Probleme . . . . .	91
Gluten und das Verdauungssystem . . . . .	92
Testen, ob eine Glutenunverträglichkeit vorliegt	92
Zweiwöchige Gluten-Eliminationsdiät . . . . .	93
Labortests für Glutenunverträglichkeit . . . . .	95
Zöliakie-Tests . . . . .	97
Alternativen zu Gluten enthaltenden Getreidesorten	99
Falls Gluten kein Problem ist	100
Probleme beim Verzehr von Milchprodukten	101
Probleme mit anderen Lebensmitteln	101
Probleme mit allen Getreidesorten, stärkehaltigem Gemüse und Hülsenfrüchten	103
Den Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel durch die Einnahme von Aminosäuren reduzieren	106
Allergien und Angststörungen durch niedrige Histaminwerte	108
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	109

## KAPITEL 5: DIE VERDAUUNG VERBESSERN 111

Der Verdauungsvorgang	116
Die Bedeutung einer guten Verdauung und einer guten Nährstoffaufnahme . . . . .	117
Der Stuhlgang als Hinweis auf den Zustand der Verdauungsfunktion . . . . .	117
Ernährungsrichtlinien für eine gute Verdauung	118
Verdauungsfördernde Lebensmittel essen, qualitativ minderwertige Lebensmittel meiden . . . . .	118
Essgewohnheiten verändern . . . . .	119

Ursachen einer schlechten Verdauung und wie man die Verdauung verbessern kann	121
Zu wenig Magensäure oder Bauchspeicheldrüsenenzyme . . . . .	122
Testen, ob die Werte von Magensäure und Bauchspeicheldrüsenenzymen zu gering sind . . . . .	122
Wie geringe Werte Magensäure oder Bauchspeicheldrüsenenzyme korrigiert werden können . . . . .	123
Probleme mit dem Dickdarm . . . . .	124
Bakterielles Ungleichgewicht oder Parasiten . . . . .	125
Candida-Wucherungen . . . . .	126
Tests für bakterielles Ungleichgewicht, Parasiten und Candida-Wucherungen . . . . .	127
Candida-Wucherungen kontrollieren und gesunde Bakterien fördern . .	128
Lebensmittel und Nährstoffe für die Heilung eines geschädigten Verdauungstraktes	130
Probleme mit Leber oder Gallenblase	131
Wie schnell mit Verbesserungen zu rechnen ist	132
<b>KAPITEL 6: AMINOSÄUREN FÜR EIN AUSGEGLICHENES VERHÄLTNIS DER NATÜRLICHEN CHEMISCHEN VERBINDUNGEN IM GEHIRN</b>	<b>133</b>
GABA	136
Schritte, um die GABA-Werte anzuheben . . . . .	138
Serotonin	139
Schritte, um die Serotoninwerte anzuheben . . . . .	141
Katecholamine	143
Schritte, um die Katecholamin-Werte anzuheben . . . . .	144
Endorphine	145
Schritte, um die Endorphinwerte anzuheben . . . . .	146
Tests der Aminosäuren-Werte	148
Die Droge Ihrer Wahl	149
Richtlinien zur Einnahme von Aminosäuren-Nahrungsergänzungsmitteln	150
Vorsichtsmaßnahmen zur Einnahme von Aminosäuren	152
Aminosäuren und SSRIs	153
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	153

## KAPITEL 7: UMGANG MIT KRYPTOPYRROLURIE ODER ZINK- UND VITAMIN-B<sub>6</sub>-MANGEL 154

Prävalenz von Kryptopyrrolurie und begleitenden Erkrankungen	159
Kryptopyrrolurie-Tests	161
Kryptopyrrolurie-Urin-Test . . . . .	161
Zink-Geschmacks-Test . . . . .	162
Vitamin-B <sub>6</sub> -Tests . . . . .	163
Fettsäuren-Tests . . . . .	164
Umfassendes metabolisches Profil . . . . .	165
Zink, Vitamin B <sub>6</sub> und Fettsäuren bei Kryptopyrrolurie	166
Zink-Einnahme . . . . .	167
Zink in Lebensmitteln . . . . .	169
Vitamin B <sub>6</sub> als Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	169
Vitamin B <sub>6</sub> in Lebensmitteln . . . . .	171
Fettsäuren bei Kryptopyrrolurie . . . . .	172
Weitere wichtige Nährstoffe für Kryptopyrrolurie-Patienten . . . . .	172
Stress und Kryptopyrrolurie . . . . .	173
Wie schnell mit Verbesserungen gerechnet werden kann	173

## KAPITEL 8: WEITERE NÄHRSTOFFE, HORMONELLES UNGLEICHGEWICHT, TOXINE, MEDIKAMENTE UND VERÄNDERUNGEN DES LEBENSWANDELS 175

Grundlegende Nahrungsergänzungsmittel	175
Ein Multivitamin- und Multimineral-Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen. . . . .	176
Eisen . . . . .	178
Vitamin C . . . . .	179
Spezielle Nährstoffe gegen Angststörungen	179
Zusätzliche B-Vitamine. . . . .	179
Magnesium und Kalzium. . . . .	180
Vitamin D . . . . .	182
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren . . . . .	183
Theanin und Lactium . . . . .	184

Hormonelles Ungleichgewicht	184
Nebennierenschwäche . . . . .	185
Störung der Schilddrüse . . . . .	186
Ungleichgewicht der Sexualhormone bei Frauen . . . . .	188
Toxine vermeiden	188
Toxine im Haushalt . . . . .	189
Schwermetalle. . . . .	189
Die Auswirkungen von Medikamenten verstehen	190
Wichtige Veränderungen des Lebenswandels vornehmen	193
Sport treiben, am besten an der frischen Luft . . . . .	193
Für ausreichend Schlaf sorgen . . . . .	194
Eine Therapie oder den Besuch einer Selbsthilfegruppe in Betracht ziehen . . . . .	195
Zeit zum Entspannen einplanen . . . . .	196
Schlusswort	199

## **ANHANG 1: SUES GESCHICHTE** **200**

## **ANHANG 2: PROTOKOLL ÜBER ESSEN, STIMMUNG, ENERGIE, HEIS- HUNGER AUF BESTIMMTE LEBENSMITTEL UND SCHLAF** **204**

Informationsquellen	206
Informationen und Produkte online . . . . .	206
Labortests . . . . .	206
Literaturempfehlungen . . . . .	207
Literaturverzeichnis	210
Bezugsquellen	221
Dank	222
Über die Autorin	223

# VORWORT

Viele Menschen, bei denen eine psychische Störung diagnostiziert wurde, verlassen sich auf nicht-pharmakologische Therapieformen – ausschließlich oder in Kombination mit einer medizinischen Behandlung. In den Vereinigten Staaten von Amerika, Kanada und Europa werden Behandlungen, bei denen es sich nicht um verschreibungspflichtige Medizin und Psychotherapie handelt, zur Komplementär- und Alternativmedizin, kurz CAM (aus dem Englischen: „complementary and alternative medicine“) gezählt. Neben der Einnahme von Kräutern und Vitaminen wird auch die gezielte Umstellung der Ernährung in der Regel als CAM-Therapie betrachtet. Man geht davon aus, dass etwa bei 10 % der amerikanischen Erwachsenen, die einen CAM-Therapeuten konsultieren, eine psychische Störung diagnostiziert wurde, und dass die Hälfte von ihnen sich vor allem wegen dieser psychischen Störung behandeln lassen. (Druss und Rosenheck, 2000). Über die Hälfte der Personen, bei denen eine Angststörung oder eine Affektive Störung diagnostiziert wurde, machten von CAM-Therapien Gebrauch, einschließlich der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und einer Ernährungsumstellung. (Kessler et al., 2001).

Der weitverbreitete und vermehrte Einsatz nicht-pharmazeutischer Therapien steht im Zusammenhang mit wachsenden Zweifeln an der Angemessenheit konventioneller medizinischer Behandlungen bei psychischen Störungen. Nachdem mehrere Jahrzehnte in Studien und Milliarden von Dollar in die Finanzierung der Pharmaindustrie gesteckt wurden, deuten die besten Studienergebnisse darauf hin, dass konventionelle verschreibungspflichtige Medikamente bei der Behandlung psychischer Störungen nur marginal besser wirken als Placebos – wenn nicht sogar ebenso gut. In Anbetracht der ungelösten Frage, ob Psychopharmaka unbedenklich eingenommen werden können, ist es durchaus begründet, die vielversprechenden nicht-pharmakologischen Herangehensweisen weiter zu erforschen, zu denen auch einfache Veränderungen des Lebenswandels und die Umstellung der Ernährung gehören. Gleichzeitig deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass mit dem Einsatz



ausgewählter CAM-Therapien landläufige psychische Störungen, zu denen auch Angstzustände gezählt werden, sicher und effektiv behandelt werden können.

Zusammen haben alle diese Faktoren im Gesundheitswesen, unter Wissenschaftlern und bei Patienten zu einer vermehrten Offenheit gegenüber nicht-pharmazeutischen Behandlungen geführt.

Zur Vorsorge und zur Behandlung von Leiden wie Herzerkrankungen und Diabetes raten Ärzte ihren Patienten häufig zu einer vernünftigen Umstellung der Ernährung. Gleichwohl übersehen auf dem Gebiet psychischer Erkrankungen tätige Ärzte, Psychiater und Psychologen häufig, dass die Ernährung sowohl für eine gute psychische Verfassung als auch bei der Behandlung spezifischer psychischer Probleme ebenso eine bedeutende Rolle spielt. Trudy Scott konzentriert sich bei der Angststörung auf eine häufig auftretende psychische Störung, mit der man sich in der zeitgenössischen biomedizinischen Psychiatrie noch nicht angemessen befasst hat. Das sieht man an der hohen Rate von Angststörungen in der Bevölkerung, der eingeschränkten Effektivität einer konventionellen pharmakologischen Behandlung dieser Störungen, sowie daran, dass es signifikante Zweifel gibt, ob die gegen Angststörungen verordneten Medikamente unbedenklich eingenommen werden können.

Angststörungen treten in der Bevölkerung häufig auf. Zu den etablierten konventionellen Behandlungsformen bei Angstzuständen gehören kognitive Verhaltenstherapie und Psychopharmakologie. Was Letzteres betrifft: Medikamente alleine können die Grundursachen von Angstzuständen nicht angemessen angehen. Außerdem gibt es hier, wie bereits erwähnt, Zweifel, ob sie unbedenklich eingenommen werden können und ob sie effektiv wirken. Die Analyse einer Reihe qualitativ hochwertiger Studien hat gezeigt, dass die Effektivität pharmakologischer und psychotherapeutischer Behandlungen sehr stark von der Schwere und der Art der Angststörung abhängt (Westen und Morrison, 2001). Tranquilizer und Serotonin-Wiederaufnahmehemmer können bei der kurzfristigen Behandlung von Panikattacken und pauschalen Angstzuständen zwar hilfreich sein, doch bei den meisten Patienten bleiben die Symptome über einen langen Zeitraum bestehen (Westen

und Morrison, 2001). Darüber hinaus ist das Risiko sehr hoch, dass Patienten, die regelmäßig potente Tranquilizer einnehmen, um starke Symptome einer Angststörung (z. B. soziale Phobien und Panikattacken) unter Kontrolle zu bekommen, eine Abhängigkeit von diesen Medikamenten entwickeln und unter Entzugserscheinungen leiden, wenn sie die Medikamente absetzen. Darüber hinaus verursachen die meisten Psychopharmaka eine deutliche Gewichtszunahme und führen oft zu Adipositas (Schwartz et al., 2004).

Trudy Scotts Buch ist ein wichtiger Beitrag zum öffentlichen Dialog zur angemessenen Rolle der Ernährung bei der Behandlung psychischer Störungen im Allgemeinen und von Angstzuständen im Besonderen. Bei der Annäherung an jegliche medizinische oder psychische Störung ist keine Intervention so grundlegend wie guter Rat zur Ernährung. In diesem Buch zeigt Trudy Scott die Vorzüge rationaler Ernährungsgewohnheiten bei der Prävention und Behandlung von Angststörungen auf. Ich kann diese einzigartige Quelle nur empfehlen – und zwar ohne Einschränkungen. Sowohl konventionellen als auch alternativen Medizinern und außerdem allen, die konventionelle pharmazeutische Behandlung oder Psychotherapie ausprobiert haben, und weiterhin mit Angstzuständen zu kämpfen haben.

– James Lake (MD). Präsident des *International Network of Integrative Mental Health*. Autor des *Textbook of Integrative Mental Health Care*.

## OFT GENUG ESSEN

Nicht nur, was wir essen, macht einen großen Unterschied bei der Behandlung von Angststörungen, auch wann gegessen wird, spielt eine wichtige Rolle. Das Frühstück wegzulassen und während des Tages nicht oft genug zu essen, kann zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel führen, der Symptome wie Angstgefühle, Nervosität und Reizbarkeit mit sich bringt (Harp und Fox 1990). Das Befolgen der in Kapitel 2 vorgestellten Richtlinien macht schon einen riesigen Unterschied. Fürs Erste möchte ich Ihnen lediglich ans Herz legen, auf jeden Fall zu frühstücken (diese Mahlzeit sollte eine hochwertige Proteinquelle enthalten, z. B. Eier), drei Mahlzeiten am Tag zu essen, sowie mindestens zwei gesunde Snacks täglich. Und achten Sie darauf, dass alle Ihre Mahlzeiten und die meisten Snacks Kohlenhydrate, Proteine und Fette enthalten.

## QUALITATIV HOCHWERTIGE TIERISCHE PROTEINE VERZEHREN

Zwar sind Proteine auch in Milchprodukten und in geringerem Maße in Hülsenfrüchten, Getreideprodukten, Nüssen, Kernen und Samen enthalten, die höchste Konzentration (und in einer Form, die für die psychische Gesundheit meiner Meinung nach am günstigsten ist), liegt jedoch in Fleisch, Geflügel, Eiern und Fisch vor. Proteine enthalten Aminosäuren, und die Proteine, die wir zu uns nehmen, haben einen direkten Einfluss auf die Aminosäuren in unserem Blut und Gehirn, welche wiederum das Niveau der Neurotransmitter beeinflussen, die eine Rolle für unsere Laune spielen (Fernstrom, 1981). Dieses Thema wird in Kapitel 7 genauer behandelt.

Falls Sie sich vegetarisch ernähren, respektiere ich Ihre persönliche Entscheidung, empfehle Ihnen aber, noch mal in Erwägung zu ziehen, es mit tierischen Produkten zu versuchen. Falls Sie dann Vorteile erkennen – wie viele meiner ehemals vegetarischen Patienten mit Angststörungen oder Depressionen – dann wissen Sie, dass es eine wichtige Rolle dabei spielen könnte, Ihre Angststörungen zu überwinden. Falls Sie zunächst kein Fleisch essen möchten oder können, müssen Sie aber auch nicht verzweifeln. Halten Sie sich an folgende Proteinquellen:

Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreidesprossen, Hanf, Milchprodukte und fermentierte oder gesprossete Sojaprodukte wie Tempeh oder Tofu. Tun Sie dies in Verbindung mit den Richtlinien zur Ernährung in diesem Kapitel und achten Sie darauf, dabei nicht zu viele industriell verarbeitete Sojaprodukte zu konsumieren. Bei Bedarf könnten Sie ergänzend noch Molke-, Erbsen- oder Reisproteinpulver, eine ungebundene Aminosäuremischung, zusätzliches Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B<sub>12</sub> einnehmen. Falls die Angststörung weiterhin besteht, obwohl Sie die anderen Vorschläge aus diesem Buch umgesetzt haben, denken Sie bitte noch einmal darüber nach, ob Sie nicht doch wieder Eier und vielleicht sogar Fisch essen und später eventuell sogar Fleisch in Ihre Ernährung integrieren könnten, wenn Sie bereit sind, so weit zu gehen. Vielleicht ist es ein kleiner Trost zu wissen, dass auch ich Vegetarierin war, bevor ich die ernährungsspezifischen Zusammenhänge meiner Angststörung erkannte. Ich kann Ihre ethischen Bedenken durchaus verstehen. Trotzdem bin ich, basierend auf meiner persönlichen und auch meiner klinischen Erfahrung, kein Fan mehr von vegetarischen und veganen Ernährungsformen – vor allem nicht für Menschen mit psychischen Problemen.

### *Rotes Fleisch*

Das tierische Protein, das Sie essen, sollte weder Antibiotika noch Hormone enthalten. Was rotes Fleisch betrifft, ist das von Weidevieh am besten. In der australischen Studie, die zu Beginn dieses Kapitels erwähnt wurde (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge et al., 2010), stellte sich heraus, dass rotes Fleisch in der Ernährung für eine gesunde psychische Verfassung von Vorteil war. In einem Interview vom Januar 2010 sagte die leitende Wissenschaftlerin dieser Studie, Dr. Felice Jacka: „Traditionell sind wir davon ausgegangen, dass Omega-3-Fettsäuren nur in fettigem Fisch enthalten sind, doch hochwertiges rotes Fleisch, das heißt Fleisch von natürlich gehaltenem [d. h. mit Gras gefüttertem] Vieh hat sehr gute Werte von Omega-3-Fettsäuren, während rotes Fleisch von Tieren aus Stallhaltung tendenziell hohe Werte von Omega-6-Fettsäuren aufweist – Fettsäuren, deren Profil viel weniger gesund ist und

die tatsächlich mit vermehrten psychischen Störungen im Zusammenhang stehen könnten“ (Cassels 2010). Im Zuge unserer E-Mail-Korrespondenz informierte Dr. Jacka mich darüber, dass der Verzehr von Rind- und Lammfleisch umgekehrt proportional mit Depressionen in Verbindung zu stehen scheint und dass diejenigen, die weniger rotes Fleisch in dieser Form verzehrten, eine höhere Wahrscheinlichkeit für Depressionen hatten. In Anbetracht des Zusammenhangs von Angststörungen und Depressionen sowie basierend auf meinen klinischen Erfahrungen kann ich sagen, dass der Verzehr von rotem Fleisch Ihnen höchstwahrscheinlich guttun wird, wenn Sie unter Angststörungen leiden.

Fleisch von Weidevieh enthält außerdem mehr konjugierte Linsäuren (CLAs), Vitamin E, Vitamin C, Glutathion und Beta-Karotin als das von mit Getreide gefüttertem Vieh (Daley et. al, 2010) – alles Nährstoffe, die gegen Krebs schützen. Außerdem ist rotes Fleisch eine großartige Quelle für die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und D, und für die Mineralstoffe Zink, Eisen und Selen, welche für die Stimmung wichtig sind. Bei manchen Menschen spielt ein Mangel an Zink und Vitamin B<sub>6</sub> eine bedeutende Rolle bei Angststörungen (siehe Kapitel 8) und rotes Fleisch ist eine gute Quelle für diese beiden Nährstoffe.

Vielleicht haben Sie Bedenken, was den Verzehr von rotem Fleisch betrifft. Allerdings weisen aktuelle Studien darauf hin, dass es nicht genügend Hinweise gibt, um einen positiven Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch (und Fett) und kolorektalem Karzinom (Alexander und Cushing, 2010) oder Ovarialkarzinom (Eierstockkrebs) zu bestätigen. Die Qualität des Fleisches könnte hier eine größere Rolle spielen und industriell verarbeitete Fleischprodukte könnten besonders problematisch sein (ebenda; Micha Wallace und Mozaffarian 2010). In einer weiteren aktuellen Studie konnte kein Zusammenhang zwischen dem Fleischkonsum und dem Risiko eines Schlaganfalls festgestellt werden (Preis et al. 2010). Schließlich weisen einige Veröffentlichungen sogar darauf hin, dass der moderate Verzehr von magerem rotem Fleisch – vor allem Rindfleisch von Weidevieh – gut für ein gesundes Herz und die Gesundheit überhaupt ist und beim Schutz vor Krebs hilft (Daley et al. 2010).

Das qualitativ beste Fleisch gibt es auf dem Bauernmarkt oder direkt beim Bauern. Falls Sie kein Fleisch von Weidevieh aus Ihrer Region finden können, gehen Sie zum Metzger Ihres Vertrauens.

### *Geflügel und Eier*

Geflügel ist eine exzellente Quelle für Aminosäuren (vor allem Tryptophan) und das B-Vitamin Niacin. Außerdem enthält Geflügelfleisch Vitamin B<sub>6</sub> und Selen. Das Fleisch von freilaufenden Hühnern, die sich ihr Futter auch selbst suchen können, enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als das von Hühnern, die nur mit Getreide gefüttert wurden, und ist daher besser für den Verzehr geeignet – Gleiches gilt für die Eier. Bio-Geflügel und Bio-Eier sind die nächstbeste Wahl.

Ebenso wie rotes Fleisch haben Eier einen schlechten Ruf und viele Menschen fragen mich, ob es in Ordnung ist, Eier – vor allem Eigelb – zu essen. Eier sind ein gesunder und wichtiger Bestandteil einer auf unverfälschten und vollwertigen Lebensmitteln basierenden Ernährung. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass sie auch nicht zu Herzerkrankungen beitragen (Jones, 2009; Ruxton, 2010). Eier sind eine hervorragende Quelle für günstiges, hochwertiges Protein und enthalten Selen, Jod und die Vitamine A und D. Das Eigelb ist eine wunderbare Quelle für Cholin, welches für ein gesundes Gehirn eine wichtige Rolle spielt. Cholin ist ein Bestandteil von Lecithin, einer Gruppe von Substanzen im Eigelb, welche bei der Fettverdauung hilfreich sind. Allerdings sollte man nicht vergessen, dass Lebensmittelunverträglichkeiten gegen Eier weit verbreitet sind (siehe Kapitel 4). Denken Sie auch daran, dass für die Aufnahme von 20–30 g Protein (einer ausreichenden Portion Protein für eine Mahlzeit) etwa drei mittelgroße Eier verzehrt werden müssen.

### *Fisch und Meeresfrüchte*

Fisch und Meeresfrüchte sind eine großartige Quelle für Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Jod, Eisen, Kalzium, Selen sowie die Vitamine B<sub>12</sub>, A und D, von denen viele bei psychischen Störungen helfen. Da Zinkmangel bei einigen Menschen einen großen Einfluss auf die Angst-

## Fragebogen zu Lebensmittelunverträglichkeiten

Dieser Fragebogen wird Ihnen dabei helfen herauszufinden, ob Lebensmittelunverträglichkeiten zu Ihrer Angststörung beitragen oder andere emotionale oder körperliche Symptome (z. B. Verdauungsprobleme) verursachen könnten. Kreuzen Sie alle der folgenden Zeichen und Symptome an, die regelmäßig auf Sie zutreffen:

### Teil 1: Zeichen und Symptome

- Sorgen, Angst, Panikattacken oder soziale Phobien
- Depressionen
- Täglich übermäßige Stimmungsschwankungen oder eine bipolare Störung
- Vorliebe für bestimmte Lebensmittel, die am liebsten täglich verzehrt werden, zum Beispiel Brot, Pasta, Käse oder Eiscreme
- Erschöpfung oder Schläfrigkeit, vor allem nach dem Essen
- Asthma, verstopfte Nase, Postnasal-Drip-Syndrom (Schleim läuft an der hinteren Nase herab und tropft in den Rachen) oder Heuschnupfen
- Unverträglichkeit gegenüber Lebensmittelfarben und Lebensmittelzusatzstoffen, die sich in Symptomen wie Ausschlag oder Kopfschmerzen manifestiert
- Schlaflosigkeit
- Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall
- Migräne oder chronische Kopfschmerzen
- Ausschlag, Ekzem, Dermatitis oder Schuppenflechte
- Häufig Schnupfen und Infektionen

### Teil 2: Befunde

- Eisenmangelanämie oder geringe Ferritinwerte
- Mangel an anderen Nährstoffen, vor allem niedrige Vitamin-D-Werte
- Gewichtszunahme ist nicht möglich
- Vorgeschichte von Koliken als Kind

- Zöliakie, Weizen- oder Glutenunverträglichkeit oder bekannte Probleme mit dem Verzehr von Weizen oder Milchprodukten
- Familienmitglieder ersten Grades (Mutter, Vater, Schwester, Bruder, Sohn oder Tochter), die unter Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden
- Typ-1-Diabetes oder Autoimmunthyreopathie
- Familienmitglieder ersten Grades, die unter Typ-1-Diabetes oder Autoimmunthyreopathie leiden
- Hohe Histaminwerte oder saisonale umweltbedingte Allergien
- Niedrige Histaminwerte oder bekannte Lebensmittelunverträglichkeiten
- Kryptopyrrolurie (siehe Kapitel 7)
- Osteopenie, Osteoporose oder häufige Knochenbrüche
- Unfruchtbarkeit, eine Vorgeschichte von Fehlgeburten oder Geburt eines Babys mit geringem Geburtsgewicht
- Epilepsie
- Fibromyalgie oder eine neuromuskuläre Erkrankung wie Ataxie
- Autismus-Spektrum-Störung oder Lernbehinderungen, darunter Aufmerksamkeitsdefizitstörungen oder Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
- Schizophrenie oder abnormale Gedanken

Wenn Sie in jedem Abschnitt fünf oder mehr Punkte angekreuzt haben, empfehle ich Ihnen, dieses Kapitel dafür zu nutzen herauszufinden, ob Lebensmittelunverträglichkeiten eine Rolle bei Ihrer Angststörung spielen könnten. Gegebenenfalls ist es auch lohnenswert, sich auf Zöliakie testen zu lassen. Zumindest sollten Sie die Eliminationsdiäten machen oder sich an einen Ernährungsberater wenden, der Sie bei diesem Prozess begleiten kann.

Dieser Fragebogen basiert auf meinen klinischen Erfahrungen in der Arbeit mit Patienten mit psychischen Störungen, Lebensmittelunverträglichkeiten und Zöliakie sowie auf Informationen aus den Büchern *Nutrition and Mental Illness* (1987) von Carl Pfeiffer, *Digestive Wellness* (2004) von Elizabeth Lipski und *Dangerous Grains* (2002) von James Braly und Ron Hoggan.



## ***Den Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel durch die Einnahme von Aminosäuren reduzieren***

In *The Diet Cure* (2011) schlägt Julia Ross die gezielte Einnahme bestimmter Aminosäuren vor, um das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln zu reduzieren und den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel zu erleichtern, vor allem auf Kohlenhydrate wie Backwaren, Brot und weitere Getreideprodukte sowie Milchprodukte und Süßigkeiten. Diese Herangehensweise hat sich für den Großteil meiner Patienten als sehr hilfreich erwiesen, häufig schon wenige Minuten nach der Einnahme der Aminosäuren. Hier ein paar Beispiele:

- \* Falls Sie nachmittags oder abends das Verlangen nach Kohlenhydraten und Gluten enthaltenden Getreideprodukten verspüren, haben Sie eventuell geringe Serotoninwerte. Tryptophan oder 5-Hydroxytryptophan könnten helfen.
- \* Falls Sie Verlangen nach Brot, Keksen oder Eiscreme verspüren, liegt das vielleicht daran, dass diese Lebensmittel zur Ausschüttung von Endorphinen führen. Die Einnahme von D-Phenylalanin (DPA) könnte helfen.
- \* Falls Sie zu viel Brot, Getreideflocken, Nudeln oder Milchprodukte essen, um zur Ruhe zu kommen, könnten Ihre GABA-Werte niedrig sein. Die Einnahme von GABA als Nahrungsergänzungsmittel könnte Ihnen beim Entspannen helfen und das Verlangen nach diesen Lebensmitteln reduzieren.
- \* Falls Sie zu niedrigem Blutzucker tendieren und intensives Verlangen nach süßen oder stärkehaltigen Lebensmitteln verspüren, hilft Glutamin, da es eine Rolle beim Ausgleichen des Blutzuckerspiegels spielt.
- \* Falls Sie das Verlangen nach Süßem verspüren, weil Sie schnell Energie benötigen, könnte das daran liegen, dass Sie niedrige Katecholaminwerte haben. Eine Supplementierung von Tyrosin könnte helfen.

Glutamin wird in Kapitel 2 behandelt, die anderen Aminosäuren werden in Kapitel 6 besprochen. Bevor Sie Aminosäuren als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, lesen Sie auf jeden Fall erst Kapitel 6 gründlich durch, vor allem den Abschnitt „Vorsichtsmaßnahmen zur Einnahme von Aminosäuren“.

### ***Susans Geschichte***

Susan, Hausfrau und dreifache Mutter, litt seit zehn Jahren unter sich ständig verschlimmerndem Ekzem.

Die Ekzeme beeinträchtigten sie immer mehr und fingen an, sich auf ihre psychische Verfassung, ihren Schlaf und – wie sie berichtete – ihren Verstand auszuwirken. Sie nahm Antidepressiva ein und hatte Angstzustände sowie ein schrecklich intensives Verlangen nach Zucker. Sie aß eine Menge Kekse, Kuchen, Süßigkeiten und viele weitere Formen von Zucker. Um das Ekzem unter Kontrolle zu bekommen, nahm sie seit über zehn Jahren täglich Benadryl ein und hatte es außerdem mit Cortison-Cremes und einer große Auswahl anderer konventioneller Behandlungsmethoden probiert. Aber nichts half. Ihr Ekzem wurde so schmerzhaft, dass sie nicht mehr duschen konnte. In ihren Zwanzigern hatte Susan Wettkampfturnen betrieben und sie liebte es immer noch, Sport zu treiben. Aber sie konnte es nicht mehr tun, da selbst der Schweiß auf ihrer Haut schmerzhaft war.

Alle ihre Symptome trieben sie in den Wahnsinn, aber es war der häßliche und unangenehme Ausschlag um ihre Augen, auf ihrem Kinn, Hals und den Armen, die sie endlich dazu motivierten, mit einer Ernährungsberaterin zusammenzuarbeiten, um etwas Neues auszuprobieren. Auf meine Empfehlung hin willigte sie ein, im Rahmen einer Eliminationsdiät zwei Wochen kein Gluten zu essen. Zusätzlich nahm sie spezifische Aminosäuren ein: D-Phenylalanin (DPA), um den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren, Glutamin für die Kontrolle des Blutzuckerspiegels und GABA gegen die Angststörung. In der ersten Woche verbesserte sich der Zustand ihrer Haut nicht, dank der Aminosäuren verspürte sie aber viel seltener das Verlangen nach Süßem, was bereits in dieser ersten Woche zu einer deutlichen Verbesserung ihrer Ernährung führte. Sie fing an viel

Gemüse und qualitativ hochwertiges Protein zu essen, trank zum Frühstück täglich einen Smoothie und träufelte Olivenöl über ihre Salate. Während unseres zweiten Termins stellten wir fest, dass das Molkepulver, das sie unter ihren Frühstückssmoothie mischte, Weizen enthielt. Also ersetzte sie es durch glutenfreies Molkepulver, sodass sie sich in der zweiten Woche tatsächlich glutenfrei ernährte. Das brachte eine dramatische Veränderung. Das Ekzem verschwand praktisch und sie konnte das erste Mal seit langer Zeit durchschlafen. In dieser zweiten Woche nahm sie nur einmal Benadryl ein und konnte fast jeden Tag duschen. Selbst die Aminosäuren musste sie nicht langfristig einnehmen. Sie nahm weniger GABA ein und konnte es gar nicht abwarten, mit ihrem Arzt über das Absetzen der Antidepressiva zu sprechen – denn sie fühlte sich nicht länger depressiv!

Wir ließen ihre Gluten-Reaktion auch testen. Trotz der vielen Symptome waren die Ergebnisse der Gluten-Tests alle negativ. Doch sie fühlte sich so viel besser, dass sie beschloss, trotzdem weiterhin auf Gluten zu verzichten.

In der dritten Woche begann sie einen Trainingsplan aufzustellen und war unheimlich froh darüber. Großartige Veränderungen innerhalb kurzer Zeit. Susan sagte: „Ich fühle mich so gut wie in den letzten zehn Jahren nicht. Ich fühle mich so, als könnte ich alles machen. Ich bin wieder ich selbst. Ich bin so, so glücklich!“ Ein paar Monate später erkundigte ich mich, wie es ihr ging. Das Ekzem war zwar nicht vollständig geheilt, aber es war unter Kontrolle. Außerdem hatte sie die Antidepressiva absetzen können, über fünf Kilo abgenommen, konnte wieder arbeiten und litt nicht länger unter Angststörungen und Depressionen.

## ***Allergien und Angststörungen durch niedrige Histaminwerte***

Wie erwähnt fungiert Histamin als Neurotransmitter und kann daher auch die psychische Verfassung beeinflussen und zu Paranoia, Phobien, Zwangsstörungen und Depressionen führen, außerdem zu körperlichen

## ÜBER DIE AUTORIN



**Trudy Scott** ist zertifizierte Ernährungsberaterin und konzentriert sich in ihrer Praxis auf den Zusammenhang zwischen Essen, der psychischen Verfassung und Gesundheit von Frauen. Sie hält viele Vorträge, sowohl auf live-Veranstaltungen als auch in Webinaren. Sie ist Vorsitzende der *National Association of Nutrition Professionals* und Mitglied der *Anxiety Disorders Association of America*, der *Alliance for Addiction Solutions* und der *National Alliance on Mental Illness*. Sie lebt in der Nähe von Sacramento (Kalifornien).

Der Autor des Vorwortes, **Dr. James Lake**, ist Vorsitzender des *Network of Integrative Mental Health* und Autor von *Textbook of Integrative Mental Health Care*. Er lebt in Carmel (Kalifornien).



Trudy Scott

[Ängste überwinden durch  
Anti-Stress-Nahrung](#)

Welche Nahrungsmittel die Stimmung aufhellen, ausgeglichen machen und Heißhungerattacken besiegen

240 Seiten, kart.  
erscheint 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)