

Gesunde Ernährung bei Stress



Leider beeinflusst Stress nicht nur unser geistiges Wohlbefinden, sondern kann auch unsere Essgewohnheiten und Verdauung durcheinanderbringen. Doch gerade in stressigen Zeiten ist es besonders wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Hier sind einige Tipps, wie du deine Ernährung anpassen kannst, um stressfreier und gesünder zu leben.

Ballaststoffreiche Lebensmittel:

Erhöhe die Aufnahme von Ballaststoffen, indem du Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse in deine Ernährung integrierst. Ballaststoffe fördern die Darmbewegung und verbessern die Stuhlbildung.



Flüssigkeitszufuhr:

Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, die Ballaststoffe aufzuquellen und macht den Stuhl weicher, was die Passage erleichtert.



Regelmäßige Mahlzeiten:

Versuche, regelmäßig zu essen. Ein stabiler Essensrhythmus kann die Darmtätigkeit anregen. Das Auslassen von Mahlzeiten kann sich negativ auf die Verdauung auswirken.



Körperliche Aktivität:

Während dies kein direkter Ernährungstipp ist, kann regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, die Darmbewegung zu fördern und Verstopfung entgegenzuwirken.

Es ist wichtig, die Tipps schrittweise umzusetzen und zu beobachten, wie dein Körper reagiert.

Bei anhaltenden Beschwerden solltest du einen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren.

Deine Sylvi 