

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Mai (2023): Mittagstief – so bleibst du nach dem Essen munter

Wer kennt es nicht, das Schnitzelkoma nach einem kräftigen Mittagessen? Als Mittagstief oder im englischsprachigen Bereich Post-Lunch-Dip genannt, ist es vielen als bleierne Müdigkeit vertraut. Konzentration und Motivation sind im Keller. Man fühlt sich einfach nur schlapp! Mediziner nennen das Phänomen postprandiale Somnolenz. Diese Schläfrigkeit ist völlig normal. Doch woher kommt das Mittagstief? Eine Ursache dafür ist unsere innere Uhr. Sie sorgt dafür, dass wir im 24-Stunden-Rhythmus leben. Sowohl unsere psychische als auch unsere physische Leistungskurve fällt in den Mittagsstunden ab. In welchem Ausmaß und zu welchem genauen Zeitpunkt, hängt von der Dauer und der Qualität unseres Nachtschlafs, aber auch vom individuellen Tagesrhythmus ab.

Eine weitere Ursache ist tatsächlich ein üppiges, schwer verdauliches Mittagsmahl. Gerade fettreiche Speisen sind nicht ratsam. Denn um diese zu verdauen, braucht der Körper Energie. Damit die ausreichend zur Verfügung steht, wird sie in anderen Bereichen eingespart. Ein Beispiel: Um die Nahrung in ihre Grundbausteine zu zerteilen, werden Magen und Darm intensiver durchblutet. Das dort benötigte Blut fehlt nun aber im Gehirn und in der Muskulatur, sodass sich Müdigkeit und Unkonzentriertheit einstellen.

Tipps



Leicht verdauliche Speisen: Pellkartoffeln mit Quark, frische Salate Reis-Gemüsegerichte, Suppen



Heißhunger vermeiden: regelmäßig kleine gesunde Snacks (Nüsse, frisches Obst, Gemüsesticks, ungesüßte Müsli)



Komplexe Kohlenhydrate statt süßer Speisen: Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de