Ernährung

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

²Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Englischer Begriff

nutrition; diet

Definition

1. Art und Umfang aufgenommener Speisen und Getränke.
2. Das Verhalten der Nahrungsaufnahme.

Grundlagen

Der Schlaf kann durch die Ernährung in erheblichem Umfang beeinflusst werden. Koffeinhaltige Getränke (► „[Koffein](#)“) können sich schlafstörend auswirken (► „[Schlafhygiene](#)“). Umgekehrt kann die Abendmahlzeit Schläfrigkeit fördern und entspannend wirken. Speziell Milchprodukten und Käse wird eine schlaffördernde Wirkung zugeschrieben. Das darin angereicherte L-Tryptophan ist eine Vorstufe des Serotonin und wird als körpereigenes Hypnotikum betrachtet (► „[Tryptophan und Serotonin](#)“). Es wird auch vermutet, dass bei der Nahrungsaufnahme freigesetztes (CCK) das Einschlafen befördert. Allzu üppige Mahlzeiten sind jedoch vor dem Schlafengehen zu vermeiden, speziell bei Patienten mit ► „[Gastroösophagealer Reflux](#)“. Regelmäßige Essenszeiten sind wichtig für das ► „[Entrainment](#)“ nach zirkadianer Desynchronisation (► „[Jetlag](#)“, ► „[Nachtarbeit und Schichtarbeit](#)“). Siehe auch ► „[Metabolismus](#)“, ► „[Endokrinium](#)“, ► „[Schlafbezogene Essstörung](#)“, ► „[Kleine-Levin-Syndrom](#)“.