

Nach dem Festessen: So besiegst du das berüchtigte Essenskoma!

Erfahre, warum wir nach dem Essen oft müde sind und wie du mit einfachen Tricks dagegensteuern kannst – besonders an Feiertagen.

AT, Österreich - Nach einem üppigen Festmahl kennen viele das Gefühl von plötzlicher Müdigkeit, die oft für eine Abnahme der Aktivität sorgt. Bekannt als „Food Koma“, wird dieses Phänomen durch mehrere physiologische Prozesse ausgelöst, die nach dem Essen im Körper ablaufen. Wie „Heute.at“ berichtet, hat die Verdauung einen hohen Energiebedarf, der das Blut in den Magen und die Darmregion leitet. Dadurch wird die Durchblutung des Gehirns verringert, was Schläfrigkeit zur Folge haben kann. Zudem spielen hohe Kohlenhydrat- und Fettanteile in den Mahlzeiten eine entscheidende Rolle: Ein schneller Anstieg des Blutzuckers, gefolgt von einem abrupten Abfall, führt dazu, dass sich viele nach dem Essen schlapp fühlen.

Die Rolle von Hormonen und der Ernährung

Der Neurologe Christopher Winter erklärt, dass die Aminosäure Tryptophan ebenfalls zu dieser Müdigkeit beiträgt, da sie im Gehirn zu Serotonin und später zu Melatonin umgewandelt wird, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht. Diese hormonellen Veränderungen verstärken das Gefühl der Erschöpfung, besonders nach reichhaltigen Mahlzeiten. Auch die Art der Nahrungsmittel hat Einfluss: Kohlenhydratreiche Kost wie Weißbrot oder Süßigkeiten hebt den Blutzuckerspiegel schnell an, während proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch und Nüsse

länger eine Sättigung mit sich bringen, aber auch ein Gefühl der Schwere nach sich ziehen können, wie „ferwer.de“ festgestellt hat.

Um der Müdigkeit zu begegnen, sind einige einfache Maßnahmen möglich. Bewegung, wie ein kurzer Spaziergang nach dem Essen, kann die Verdauung fördern und das Energieniveau wieder ankurbeln. Zudem empfehlen Experten, kleinere Portionen zu essen, um die Belastung des Verdauungssystems zu minimieren und plötzliche Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Besonders während der festlichen Jahreszeit, wenn zahlreiche Schlemmermahlzeiten auf dem Programm stehen, kann das Einhalten leichter Essgewohnheiten und das Unterstützen der Darmflora durch Probiotika helfen, die allgemeine Vitalität zu steigern und übermäßige Müdigkeit zu vermeiden.

Details	
Ort	AT, Österreich
Quellen	• www.heute.at • www.ferwer.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at