

Ernährung bei Nebennierenschwäche

Die Nebenniere ist verantwortlich für die Bildung von Cortisol, durch falsche Ernährungsgewohnheiten entsteht während einer Unterzuckerung Nebennierenstress

Menschen mit Nebennierenschwäche berichten oft von Symptomen wie Schwindel und Schwäche, sobald der Blutzuckerspiegel abfällt (Hypoglykämie) und die Energie für die Organfunktionen nicht mehr ausreicht. Um dem entgegen zu wirken haben Patienten mit Nebennierenschwäche sich angewöhnt, Lebensmittel zu nutzen, die möglichst schnell einen Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirken. Eine schnelle Besserung der Symptome kann durch Lebensmittel erzielt werden, die Traubenzucker oder raffinierten Zucker enthalten, wie Kuchen oder Süßigkeiten oder auch zuckerhaltige Getränke. Eine weitere Gruppe von Lebensmitteln stimuliert die Ausschüttung von Cortisol, wie z.B. Kaffee oder Cola.

Dadurch wird allerdings nur ein kurzfristiger Energieschub erreicht, denn die Erleichterung von den Symptomen der Unterzuckerung hält jedoch nur ungefähr für 1-2 Stunden an. Danach entsteht durch die Gegenregulation eine erneute Unterzuckerung, die wie bei einem Achterbahneffekt noch stärker ausgeprägt ist. Bei ungeeigneter Ernährung fällt es Menschen mit der Nebennierenschwäche besonders schwer, eine Hypoglykämie aufzufangen. Am Ende des Tages ist der Körper allein durch eine falsche Auswahl von Nahrungsmitteln völlig ausgelaugt.

Kohlenhydrate reduzieren

Glukose ist ein einfacher Zucker, der in Lebensmitteln vorkommt. Er ist ein essentieller Nährstoff, der die Zellen mit Energie versorgt, damit sie einwandfrei funktionieren können. Nach den Mahlzeiten wird die Nahrung im Darm verdaut und in Glukose und andere Nährstoffe aufgespalten. Nach der Aufspaltung langkettiger Kohlenhydrate wie zum Beispiel Stärke entsteht ebenfalls Glukose. Je länger die Aufspaltung dauert, desto langsamer flutet die Glukose an, um von den Zellen im Darm aufgenommen zu werden, was nicht nur im Fall einer Nebennierenschwäche für den Stoffwechsel sehr vorteilhaft ist. Von dort aus wird Glukose als Energielieferant durch den Blutkreislauf zu den Zellen im gesamten Körper transportiert.

Die Glukose kann jedoch nicht von allein in die Zellen gelangen. Erst durch das Hormon Insulin, welches auch „Hungerhormon“ oder auch „Masthormon“ genannt wird, werden die Zellen befähigt, Glukose durch die Zellwände aktiv aufzunehmen. Je intensiver der Zuckeranstieg, desto stärker ist auch die Insulinproduktion durch die Bauchspeicheldrüse. Insulin ist der maßgebliche Regulator des Glukosetransports in die Zellen und verantwortlich für die Zunahme des Fettgewebes. Nachteilig wirkt sich nicht nur aus, dass durch den Verzehr von kurzfristig wirksamen Kohlenhydraten hohe Mengen Insulin ausgeschüttet werden, sondern dass das Insulin eine längere Verweildauer (Halbwertszeit) aufweist als die Blutglukose. Die Folge ist eine kräftige Gegenregulation in Form einer Hypoglykämie mit Symptomen wie Hunger- und Schwächegefühl, Benommenheit und Schwindel. Der Gegenspieler des Insulinhormones muss aktiviert werden: Das körpereigene Cortisol, welches in der Nebenniere produziert wird. Diese Reaktion hat höchste Priorität im Körper, weil es um die Sicherung der Leistungs- und damit Überlebensfähigkeit geht, auch wenn der chronisch überforderten Nebennierenrinde das Äußerste abverlangt wird.

Wenn die Nebennieren gestresst sind, fällt die Menge des produzierten Cortisols insgesamt immer häufiger unter den Normalstand ab und die Menge des Zuckers, der den Zellen zur Verfügung steht, ist vermindert. Dieser Mechanismus ist verantwortlich für Symptome wie Müdigkeitslöcher und Besserung des Befindens durch Aktivitätspausen. Am wahrscheinlichsten tritt ein Energiemangel zwischen den Mahlzeiten um 10-12 Uhr und um 15-16 Uhr auf.

Eine Ernährung, die einen **konstanten Blutzuckerspiegel** aufrecht erhält, ist eine entscheidende Voraussetzung für die Genesung der Nebennierenschwäche. Nahrungsmittel, die nicht nur kurzfristig Energie liefern und eine möglichst niedrige glykämische Last aufweisen, helfen mit, dass die Nebennieren möglichst selten aktiviert werden, um den Blutglukosespiegel anzuheben. Auch stärkehaltige Kohlehydrate, die sehr schnell in Glukose umgewandelt werden, wie zum Beispiel Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln, sollten in der Ernährung eingeschränkt werden. Bratkartoffeln, Pommes frites und Chips weisen verarbeitungsbedingt leider eine besonders hohe glykämische Last auf und sollten besonders gemieden werden. Süße Getränke, wouo natürlich auch Obstsaäfte zählen, sollten komplett gemieden werden.

Mineralstoffhaushalt in der Ernährung

Die Steuerung des Salzhaushaltes im Körper hängt in besonderem Maße von dem Botenstoff Aldosteron ab. Aldosteron wird in der Nebennierenrinde produziert. Das in der vorderen Hypophyse gebildete ACTH regt die Nebennierenrinde an, welche unter zahlreichen Hormonen Aldosteron und Cortisol zu produziert. Wie beim Cortisol, folgt die Aldosteron-Ausschüttung deshalb einem Tagesrhythmus. Das Maximum des Aldosteron-Spiegels wird um 8.00 Uhr erreicht und hat sein Minimum zwischen 24.00 und 4.00 Uhr nachts. Aldosteron reguliert den Natrium- und Kaliumstoffwechsel. Mit einer Anhebung von Aldosteron im Körper ansteigt, steigt auch die Konzentration von Natrium und Wasser an, weil Natrium immer Wasser osmotisch nach sich zieht. Damit ist ein Anstieg des Blutdrucks verbunden, genau wie umgekehrt der Blutdruck in Folge eines sinkenden Aldosteronspiegel sinkt, weil die Menge an Natrium und Wasser im Körper reduziert werden.

In den frühen Phasen der Nebennierenschwäche, bestehen hohe Cortisol- und Aldosteronspiegel. Solange der Körper durch eine Entspannung der Blutgefäße gegenregulieren kann bleibt der Blutdruck normal. Sobald der Organismus unfähig wird das Gleichgewicht zu halten, entsteht Bluthochdruck.

In einem fortgeschrittenem Stadium der Nebennierenschwäche verringert sich die Menge des produzierten Aldosterons. Dadurch stellt sich ein Natrium- und Flüssigkeitsmangel mit niedrigem Blutdruck ein. Das daraus folgende Ungleichgewicht zwischen Kalium und Natrium bewirkt zusätzliche gesundheitliche Störungen.

Der Flüssigkeitsmangel muss sehr vorsichtig ausgeglichen werden, weil durch eine wasserbedingte Verdünnung der Natrium-Spiegel noch tiefer fallen kann. Wichtig ist, dass Patienten mit Nebennierenschwäche ihren Getränken reichlich Salz hinzufügen. Gut geeignet ist eine klare Brühe oder Hühnerbrühe täglich, speziell am Morgen.

In den seltenen Fällen, wo trotz Nebennierenschwäche ein erhöhter Blutdruck besteht, ist es erforderlich, diesen bei Flüssigkeitszufuhr sorgfältig zu kontrollieren.

Eiweiße und Fette

Patienten mit Nebennierenschwäche verspüren schnell ein Bedürfnis nach Zucker, wenn der Energiemangel kommt. Wie weiter oben bereits beschrieben besteht die Gefahr einer Berg- und Talfahrt des Blutzuckerspiegels mit enormem Stress für die Nebennierenrinde. Stabilität entsteht durch den regelmäßigen Verzehr von hochwertigen Eiweißen und Fetten, weil dadurch über mehrere Stunden konstant Energie bereitgestellt wird.

Samen und Nüsse stellen bei der Ernährung hervorragende Quellen für Fettsäuren dar, welche für die Produktion von Steroidhormonen notwendig sind. Ranziges Öl verschlimmert die Symptome der Nebennierenschwäche und sollte um jeden Preis vermieden werden. Cashews, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Walnüsse und Kastanien sind gut geeignet.

Olivenöl eignet sich nur für leichte Erhitzung beim Kochen. Zum Braten sollte naturbelassenes Kokosöl und Butter verwendet werden. Auch hier gilt: je länger und höher

die Hitze einwirkt, desto stärker werden Fette denaturiert. Deshalb möglichst kurz braten und frittieren möglichst vermeiden. Gehärtete Fette, auch Transfette genannt sollen unbedingt gemieden werden (Pommes frites und Fertigbackwaren).

Insgesamt sollte sich der **Schwerpunkt bei der Ernährung auf Eiweißen, Fetten und Gemüse** konzentrieren. Gemüsesorten mit hohem Natriumanteil sind schwarze Oliven, rote Paprika, Spinat, Zucchini und Sellerie.

Obst sollte nur in Maßen und als Beilage zu den Hauptspeisen gegessen werden. Bananen, Datteln, Feigen, Rosinen und Grapefruit enthalten viel Kalium und sollten eingeschränkt verzehrt werden.

Da viele Patienten mit Nebennierenschwäche aufgrund mangelnder Salzsäure Schwierigkeiten haben beim Aufspalten der Eiweiße im Magen, kommt es nicht selten zu Symptomen wie Blähungen und Völlegefühl im Bauch nach eiweißreicher Kost. In diesem Fall ist die Einnahme von Verdauungsenzymen und Phytotherapeutika wie zum Beispiel Bitterelixier angezeigt.

Vergessen Sie nie, zu Frühstück und essen Sie regelmäßig am Mittag und Abend.

Trinken Sie morgens eine klare Brühe bzw. Hühnersuppe. Ein gesundes Frühstück für Patienten mit Nebennierenschwäche enthält ausreichend Eiweiße und Fette.

Eine Möglichkeit ist Rührei mit Bacon und dazu Melone oder eine anderes Stück Obst (oder statt Ei auch Käse oder Wurst)

Statt großer Portionen legen Sie bitte rechtzeitig kleine Zwischenmahlzeiten ein, die ebenfalls Eiweiße und Fette enthalten.

Salzen Sie Ihre Nahrung ausreichend, sodass es Ihnen schmeckt, vorausgesetzt Sie haben einen normalen Blutdruck.

Vor dem Zubettgehen, sind ein paar nahrhafte Happen (Eiweiße + Fette) empfehlenswert, damit auch nachts keine Minderversorgung mit Cortisol auftritt.

Nur wenn Sie Probleme haben einzuschlafen, versuchen Sie vor dem Schlafengehen eine kleine Menge Kohlehydrate zu essen.