

Wie Kohlenhydrate den Cortisolspiegel beeinflussen können

Warum Kohlenhydratzufuhr rund um Belastung die Stresshormonantwort dämpfen kann

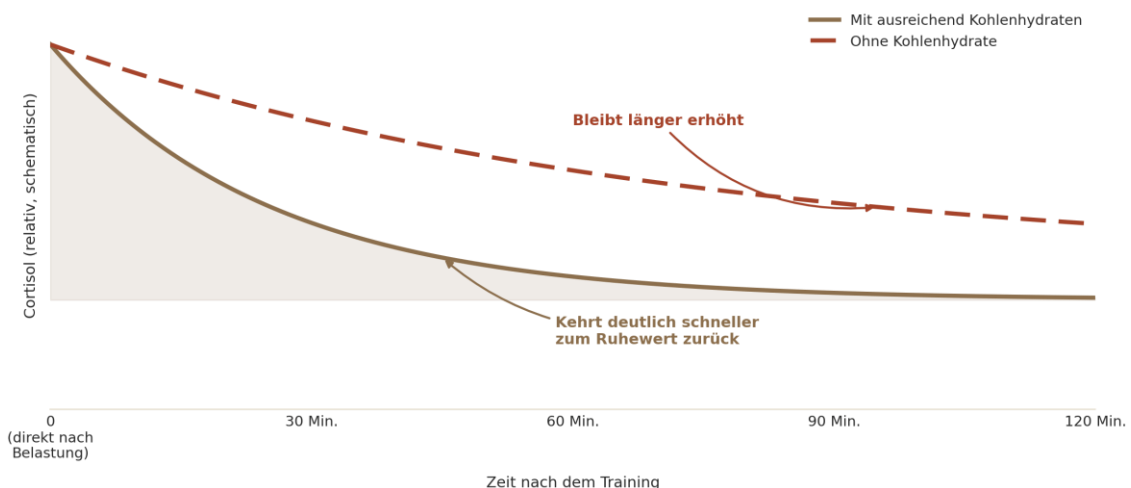
Cortisol wird nicht nur durch psychischen Stress ausgeschüttet, sondern auch durch niedrige Blutzuckerverfügbarkeit — der Körper interpretiert das als potenzielle Notlage. Ausreichend Kohlenhydrate signalisieren dem Gehirn, dass genug Energie vorhanden ist, was die Aktivität der HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) dämpfen kann.

WARUM KOHLENHYDRATE CORTISOL SENKEN KÖNNEN

- **Blutzucker als Sicherheitssignal** — ausreichend Glukose im Blut dämpft die Ausschüttung von ACTH und Cortisol über die HPA-Achse.
- **Insulin wirkt gegenläufig** — die durch Kohlenhydrate ausgelöste Insulinausschüttung wirkt der cortisolvermittelten Stressantwort entgegen.
- **Gut belegt rund um Training** — Kohlenhydratzufuhr während oder nach intensiver Belastung (Richtwert ab ca. 30 g pro Stunde) dämpft den belastungsbedingten Cortisolanstieg in mehreren Studien deutlich.
- **Kohlenhydratarme Ernährung als Gegenstück** — kurzfristig (unter 3 Wochen) zeigen Low-Carb-Phasen einen erhöhten Ruhe-Cortisolspiegel; nach Belastung bleibt Cortisol auch langfristig tendenziell höher (Whittaker & Harris, 2022, Metaanalyse).

PRAKTISCH UMSETZEN

- **Nach intensiven Einheiten** — gezielt Kohlenhydrate einplanen — z. B. Obst, Vollkornprodukte oder Reis — statt direkt im Anschluss stark kohlenhydratarm zu essen.
- **An stressigen, trainingsintensiven Tagen** — nicht gleichzeitig die Kohlenhydratzufuhr stark reduzieren — das kann die Cortisolbelastung zusätzlich erhöhen.
- **Bei bewusst kohlenhydratarmer Ernährung** — hochintensive Trainingseinheiten und akute Stressphasen besonders im Blick behalten.
- **Moderate Verteilung über den Tag** — statt Extreme in beide Richtungen — weder dauerhaft sehr kohlenhydratarm noch unkontrolliert viel Zucker auf einmal.



Schematische, vereinfachte Darstellung auf Basis von Studienmustern zur Cortisolreaktion rund um Belastung — keine patientenindividuellen Absolutwerte.

WICHTIG ZU WISSEN

Am besten belegt ist der Effekt rund um körperliche Belastung — für alltäglichen psychischen Stress ist die Studienlage dünner. Das ist keine Einladung zu viel Zucker: komplexe Kohlenhydrate in sinnvollen Mengen sind der bessere Hebel als große Mengen schnellem Zucker.