

Cortisol und Fettaufbau

Stress steigert den Appetit und löst Heißhunger auf kalorienreiche Nahrungsmittel aus. Dieses Verhalten hängt mit bestimmten Hormonen zusammen. Bei Stress wird in der Nebennierenrinde unter anderem Cortisol gebildet und ausgeschüttet. Es versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und veranlasst unsere Fettzellen, schnell Energie bereitzustellen. Ausserdem sorgt das Cortisol dafür, dass der Körper laufend seine Fettdepots wieder auffüllt.

Um den Nachschub sicherzustellen, bevorzugt der gestresste Körper Nahrungsmittel, die schnell viel Energie freisetzen, vor allem also einfache Kohlehydrate wie Zucker und Weißmehlprodukte. Und die setzen an.

Wenn der Stress nun auch noch zum Dauerzustand wird, kann sogar schon ein leicht erhöhter Cortisolspiegel im Blut zu deutlicher Gewichtszunahme führen.

Bei dauerhaft erhöhtem Cortisolspiegel werden vermehrt Fettsäuren aus den Fettzellen freigesetzt. Werden diese überschüssigen Fettsäuren jedoch nicht durch körperliche Anstrengung verbraucht, werden sie im Fettgewebe eingelagert.

Ausserdem wird aufgrund ständig zu hoher Blutzuckerspiegel, und in Folge davon der Insulinresistenz, Glukose vermehrt in die Fettzellen transportiert und in Fett umgewandelt. Das führt auf Dauer zu regelrechter Verfettung. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel fördert ausserdem den Eiweißabbau und zieht dadurch den Verlust an Muskelmasse nach sich. Ein absoluter Teufelskreis, wie man sieht!