

Fit im Kopf¹

Powerstoffe für das Gehirn

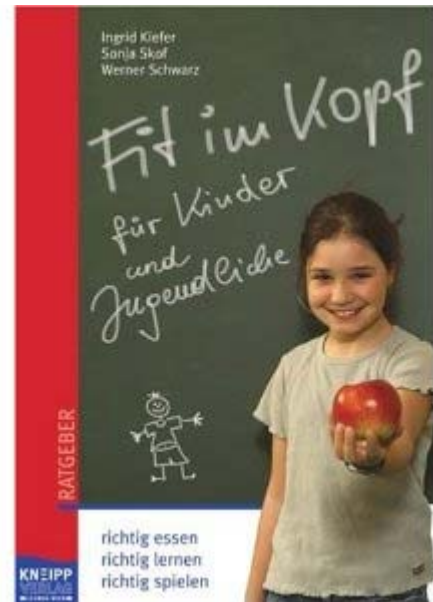
Die Hauptnährstoffe für das Gehirn sind Sauerstoff und Glukose (= Traubenzucker). Daneben benötigt es noch Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

Kohlenhydrate – Kraftstoff für das Gehirn

Unser Gehirn braucht sehr viel Energie. Die Hauptenergiequelle sind die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate: Glukose. Für seinen Brennstoff kann das Gehirn keine Vorräte anlegen, dieser muss ständig über die Blutbahn ins Gehirn transportiert werden. Ein stabiler Blutzuckerspiegel garantiert das. Sowohl ein hoher als auch ein niedriger Blutzuckerspiegel mindern die geistige Leistungsfähigkeit. Schnell verfügbare Kohlenhydrate wie aus Traubenzucker, (weißem) Zucker, Honig, Sirup oder stark zuckerhaltigen Süßigkeiten oder Mehlspeisen, aber auch sehr süßen Obstsorten und gesüßten Getränken versorgen den Körper sehr rasch mit Energie. Doch diese Kohlenhydrate putschen den Körper nur kurzfristig auf. Der schnelle und hohe Anstieg des Blutzuckerspiegels wird mit Hilfe von Insulin wieder rasch abgesenkt und man wird wieder schnell müde.

Wenn man komplexe Kohlenhydrate – auch „Kohlenhydrate mit Langzeitwirkung“ genannt - zu sich nimmt, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam und auch nicht so stark an. Er bleibt so über einen längeren Zeitraum

¹ Zusammenstellung aus folgendem Ratgeber: Ingrid Kiefer, Sonja Skof, Werner Schwarz: Fit im Kopf für Kinder und Jugendliche. Leoben: Kneipp 2006



konstant – die optimale Voraussetzung für geistige und körperliche Höchstleistungen.

Besondere Fitmacher: Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Hafer, Gerste, Dinkel, Weizen, Roggen, ungesüßte Müsli und Müsliriegel, Naturreis, Basmatireis, Linsen, Bohnen, Gemüse, Obst

Keine Fitmacher: Zucker, Süßigkeiten, Mehlspeisen, alle stark gesüßten Lebensmittel und Getränke in großen Mengen, stark ausgemahlene Getreide und daraus hergestellte Lebensmittel (Weißbrot, Semmeln, gebackenes Gemüse, Gemüsegerichte mit Oberssoße, Pommes frites)

Brainpower durch Eiweiß

Eiweiß besteht aus einzelnen Bausteinen, den Aminosäuren. Aus ihnen können Botenstoffe gebildet werden, die im Gehirn für die Weitergabe von Informationen zuständig sind.

Besondere Fitmacher: Fische, fettarme Fleischsorten, fettarme Fleischwaren (Schinken), Eier, Milch und Milchprodukte (Topfen, Käse, Jogurt), Sojabohnen, Tofu, Sojamilch, Erdnüsse, Sesam, Linsen, Bohnen

Keine Fitmacher: sehr fettreiche Wurstwaren und Käse, Obers, Rahm, Innereien, paniertes

Fisch, gebackenes Fleisch, Fleisch mit sehr fettreichen Soßen

„Schmiermittel“ Fette

Fett ist nicht gleich Fett. Besonders reich an ungünstigen Fettsäuren (mehrfach gesättigte Fettsäuren und Transfette) sind leider viele Lieblings Speisen: Burger, Pommes, aber auch viele Backwaren wie Topfengolatschen, Croissants oder Donuts. Fette mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren haben hingegen ganz wichtige Funktionen für den Körper und auch für das Gehirn.

Besondere Fitmacher: Lacks, Makrele, Hering, Tunfisch, Forelle, Rapsöl, Walnüsse, Spinat, Linse, Portulak, Maiskeimöl, Erdnussöl, Traubenkernöl, Sojaöl

Keine Fitmacher: Kokosfett, Schmalz, alle tierischen Fette, fettreiche Wurstwaren, fettreiche Milch und Milchprodukte, Schlagobers, Rahm, panierte und frittierte Speisen, Innereien, Meeresfrüchte, transfettreiche Lebensmittel wie Burger, Pommes, viele industriell hergestellte Backwaren.

Steuerstoffe fürs Gehirn – Vitamine



Vitamine sind lebensnotwendige Nahrungsbestandteile, die für den reibungslosen Ablauf chemischer Stoffe im Körper notwendig sind. Sie fördern das Wachstum und den Zellaufbau und stärken das körpereigene Abwehrsystem. – Besonders Obst und Gemüse enthalten sehr viele Vitamine.

Mineralstoffe (z. B. Kalzium): fördern die Leistung



Richtig trinken für das Gehirn

Man sollte nicht nur trinken, wenn man Durst verspürt, denn Durst ist kein sicheres Zeichen für den Wasserbedarf. Er macht sich erst bemerkbar, wenn der Wassergehalt im Körper schon um 1 % abgenommen hat. Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel schränkt die Leistungsfähigkeit und Konzentration ein.

Geeignete Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser und ungezuckerte Früchte- und Kräutertees. Fruchtsaft verdünnt mit Mineralwasser im Verhältnis 1:2 ist als Sportgetränk sehr empfehlenswert. Limonade, unverdünnte Fruchtsäfte oder auch Fruchtnektare sind wegen ihres hohen Anteils an Zucker sehr energiereich und deshalb nicht so gut als Durstlöcher geeignet. Das gilt auch für koffeinhaltige Getränke (Cola-Getränke), schwarzen und grünen Tee und daraus hergestellten Eistee und Energy-Drinks. Größere Mengen von Koffein führen zu vermehrter Nervosität, innerer Unruhe, Verlust der Konzentrationsfähigkeit und Leistungsminderung. Auch Milch und Milchmischgetränke sind keine Durstlöcher, sondern zählen zu den Lebensmitteln.

Was das Gehirn sonst noch dopt!

Kauen (zuckerfreier Kaugummi) verbessert die Gedächtnis- und Lernleistung. Die Kaubewegungen fördern wahrscheinlich die Durchblutung bestimmter Hirnregionen, die u. a. für das Gedächtnis wichtig sind, und versorgen sie besser mit Sauerstoff. Zusätzlich entspannt Kaugummikauen.

Pfefferminze: Pfefferminzgeruch (Pfefferminztee, zuckerfreie Pfefferminzbonbons oder – kaugummi) steigert die Wachheit und Aufmerksamkeit und damit die geistige Leistungsfähigkeit.

Richtig essen zur richtigen Zeit: Das Frühstück sorgt dafür, dass abgebaute Energiereserven wieder gefüllt werden, das Pausenbrot bremst den Fall ins Mittagstief und ermöglicht eine Leistungsspitze am Vormittag. Nach dem Mittagstief wird um ca. 15 Uhr das Nachmittagstief erreicht. Ein Snack am Nachmittag hilft dann wieder mit, die Leistung zu erhöhen, wobei ab 16 Uhr wieder mehr geleistet und gelernt werden kann. Fehlende Mahlzeiten, insbesondere am Morgen und am Vormittag können die Ursache für Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall sein.



Richtig essen vor Prüfungen und Tests

Vor Prüfungen oder sonstigen wichtigen Leistungen (z. B. Referaten), speziell wenn diese länger als 20 Minuten dauern, keinen Traubenzucker oder stark gezuckerte Lebensmittel oder Getränke konsumieren!

Wahre Powermahlzeiten für lange Konzentrationszeiten sind Getreide- und Gemüseaufläufe und alle Nudelgerichte (jedoch ohne fette Soßen). Eine kohlenhydratbetonte Ernährung vor Prüfungen fördert die Merk- und Denkfähigkeit. Die B-Vitamine im Vollkorngetreide stärken auch das Nervenkostüm.

Richtig essen beim Lernen

Wer lernt und somit Informationen verarbeitet, braucht neben kleineren Denkpausen auch kleine Imbisse. Ideal sind Kombinationen aus Obst und Getreide und Obst mit Milchprodukten. Vollkornbrot oder Käse, aber auch Topfenaufstrich, Früchtejogurt oder Topfencreme sind empfehlenswert. Auch während des Lernens das Trinken nicht vergessen!

Richtig essen gegen Stress

Stress verbraucht Vitamine und Mineralstoffe. Obst, Gemüse und Getreide sollten daher mehrmals täglich verzehrt werden. Getreide und Getreideprodukte stärken die Nerven und besonders Hafer ist hier zu empfehlen. Günstig ist auch eine Extraportion Magnesium.

Kinder essen üblicherweise in Stresssituationen nicht. Das ist normal. Viele Kinder lernen aber, sich mit Essen zu beruhigen und werden so zu lebenslangen Stressessern! Wer unter Belastung nicht essen möchte oder kann, soll aber immer etwas trinken!

Besondere Tipps und Tricks für schlaue Köpfe

- ☺ **Ausreichend Sauerstoff für das Gehirn** durch Bewegung an frischer Luft, gut gelüftete Räume und eine ausreichende Eisenzufuhr mit der Ernährung.
- ☺ **Ausreichend trinken**, schon bevor Durst entsteht und zwar vor allem Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte oder Kräutertees.
- ☺ **Oft Vollkorn**, aber täglich mindestens drei Getreideportionen, z. B. Brot, Reis, Nudeln oder Hafer- oder Dinkelflocken, Müsli oder Müsliriegel.
- ☺ **Reichlich Gemüse** nach dem Motto „je bunter, desto besser“. Gemüse auch roh als Salat oder Gemüsesticks zum Knabbern. Sollte bei keiner Hauptmahlzeit fehlen und gehört auch zum Pausensnack.
- ☺ **Täglich Obst**, roh zum Knabbern, als Snack zwischendurch, aber auch als Bestandteil von Desserts und Mehlspeisen und immer auch als Garnitur bei süßen Gerichten.
- ☺ **Milch und Milchprodukte** täglich, als Bestandteil des Frühstücks, als Dessert oder auch für zwischendurch.
- ☺ **Mindestens 2-mal pro Woche Fisch** auf den Tisch.
- ☺ **Fleisch** in kleinen Portionen und fettarm zubereitet.
- ☺ **Vernünftiger Umgang mit dem Naschen**. Keine generellen Verbote. Nie mit Süßigkeiten belohnen und einzelne Mahlzeiten durch sie ersetzen.
- ☺ **Auf das Essen konzentrieren**. Keine Nebentätigkeiten wie Fernsehen oder Lesen beim Essen.
- ☺ **Gemeinsam statt einsam**. Zumindest eine Mahlzeit am Tag sollte gemeinsam eingenommen werden und zum Ritual in der Familie werden.

