



Gesundheitstipp

Brainfood: schlauer essen

Ob Brot, Pasta oder Bananen: Das, was wir essen, beeinflusst unsere tägliche Leistungsfähigkeit, unser Erinnerungsvermögen und unsere Konzentrationskurve in Alltag und Beruf. Damit wir gut durch den Tag kommen, braucht unser Gehirn – neben guter Durchblutung und genügend Sauerstoff – Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und ausreichend Wasser, um optimal funktionieren zu können. Das Gute ist: All das nimmt unser Körper mit der Nahrung auf, wir können unsere Gehirnleistung und unser Wohlbefinden also durch „Brainfood“ mitbeeinflussen.

„Lebensmittel, die reich sind an komplexen Kohlenhydraten, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Gemüse und Obst (gerne als Rohkost), bilden die Basis für Brainfood“, erklärt Micaela Schmidt, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei der BARMER. „Dazu gehören auch Lebensmittel, die günstige Fette liefern, wie Nüsse oder Seefisch, und proteinreiche Nahrung, die gleichzeitig eher fettarm ist – etwa fettarme Milchprodukte, Fleisch sowie Wurstwaren oder für Veganer Hülsenfrüchte.“

Clevere Mahlzeiten

Wer den Tag mit Vollkornbrot, Haferflocken oder Obst startet, liefert seinem Kopf gleich morgens zum Frühstück wertvolle Kohlenhydrate. Das bekannte Mittagstief kommt vor allem dann, wenn wir zu „schwere“ Kost auf den Teller geladen haben. Greifen Sie daher beim Mittagessen häufiger zu Vollkornpasta oder -reis oder zu Gemüse und Kartoffeln, die komplexen Kohlenhydrate darin liefern langanhaltende Energie. Kombinieren Sie diese mit Eiweiß, das steckt in magerem Fleisch, Quark oder Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Sie liefern zudem wertvolle Aminosäuren.

Brainfood für die Lunchbox

- Setzen Sie auf gesunde Fette: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – wie Omega-3-Fettsäuren – stecken in Fischen wie Lachs und Makrele, Nüssen und Rapsöl. Perfekt als Salatzutaten am Mittag.
- Vitamin C hilft, Stress abzubauen: Eine gelbe Paprika oder 150 g Erdbeeren decken schon den Tagesbedarf und passen in jede Lunchbox.

- B-Vitamine sind für Aufmerksamkeit, Konzentration und Stimmung wichtig, sie sind vor allem in Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch, Milch und Käse, in Nüssen und Kohl zu finden. Wie wäre es mit einem Vollkorn-Käsebrot mit kleingehackten Walnüssen?
- Eisen ist zuständig für die Blutbildung, für den Sauerstofftransport zum Gehirn und für die Produktion von Hormonen und Botenstoffen. Besonders eisenhaltig sind Fleisch, Fisch, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime oder auch Johannisbeeren.
- Magnesium regelt den Energiehaushalt und ist gut gegen Stress, etwa 300 bis 400 mg benötigen wir davon täglich. Es steckt vor allem in Vollkorn- und Milchprodukten, in Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Naschen Sie doch mal ein paar Kürbiskerne oder Fenchel als Rohkost!

Schlauer snacken

Für den schnellen Energiekick zwischendurch sind Schokoriegel verlockend. Sie lassen den Blutzuckerspiegel aber schnell wieder in den Keller sinken. Eine Handvoll Nüsse oder Obst, etwa eine Banane, ist genauso schnell zur Hand, aber gibt dem Gehirn nachhaltig neue Power. Cashew-, Paranüsse oder Mandeln enthalten beispielsweise viele B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium. „Bei den Nüssen gerne bunt mischen!“, empfiehlt Schmidt.

Viel trinken!

Zentral für die optimale Funktion unseres Gehirns ist es, genügend zu trinken: mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich. Daher gehört eine große Trinkflasche an den Arbeitsplatz: „Am besten sind kalorienfreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees – gerne auch selbst aromatisiertes Wasser, etwa mit Kräutern, Gemüse oder Gewürzen“, rät Ernährungswissenschaftlerin Schmidt.

BARMER