

„Mit Industrie-Food essen wir uns sukzessive dumm!“

so Dr. Watson, der Food Detektiv alias Hans Ulrich Grimm. Welches Essen – Brainfood – aber lässt uns besser denken und macht uns gesund und glücklich? Dies hat uns Mandy Lehmann (Ernährungsberatung24) in einem sehr interessanten, aufschlussreichen und auch kurzweiligen Vortrag erklärt, aber auch gleich zu Beginn „klargestellt“, dass viel Brainfood nicht den IQ erhöht.

Kinder werden bereits im Mutterleib auf Zuckerabhängigkeit programmiert, weil viele werdende Mütter „versteckte“ Süßungsmittel essen, ohne, dass sie es bewusst wollen, weil sich diese u. a. als Konservierungsstoff in der Industrienahrung versteckt.

„Gute Esser“ werden außer im Elternhaus auch im Kindergarten und der Grundschule erzogen. Deshalb ist es so wichtig, der Ess-Kultur schon im Kleinstkindalter mehr Bedeutung zu schenken.

Wie fange ich aber damit an? Eine erste Überlegung wäre, sich das eigene Essverhalten bewusster zu machen:

Wie oft und was esse ich? Wie viel Abstand sollte zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen?

Darüber gibt es verschiedene Ansichten. Neun Meter legt die Nahrung in unserem Körper zurück, ehe sie komplett verwertet ist. So sollten ca. vier bis sechs Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen, womit also drei Nahrungsaufnahmen am Tag empfehlenswert sind.

Für die Versorgung des Gehirns braucht der Körper ständig Kohlenhydrate, weshalb ein möglichst konstanter Blutzuckerspiegel wichtig ist. Sinkt dieser zu weit ab, erkennt das Gehirn eine Gefahr in seiner Versorgung, was damit auch einen Konzentrationsabfall zur Folge hat. Normalerweise sagt uns der Körper, wann wir die nächste Mahlzeit einnehmen müssen, wenn er „Hunger“

verspürt. Das ist natürlich individuell verschieden und auch davon abhängig, was zuletzt gegessen wurde. Und der eine oder andere wird das wirkliche Hungergefühl erst wieder lernen müssen.

Die nächste Überlegung wäre: Was macht satt?

Gehen wir von 600 kcal pro Mahlzeit aus, haben wir beispielsweise die Wahl zwischen

- einer Tafel Schokolade oder
- 2,8 kg Tomaten oder
- einem kg Äpfel oder
- fünf Weizenbrötchen oder
- 1,25 kg Naturjoghurt mit einem Fettgehalt von 1,5 % Fett

Sinnvoll ist hier vor allem die Kombination der einzelnen Nährstoffe. Im folgenden Beispiel wird dies noch einmal verdeutlicht: Eine Kombination aus z. B. zwei Händen Gemüse + einer Hand voll Vollkornprodukte, einer Hand voll Joghurt

als Eiweißlieferant sowie ein paar Nüssen macht satt. Und wenn wir Schokolade essen möchten, sollten wir diese gleich im Anschluss an eine Mahlzeit essen – als süßen Abschluss. In dieser Kombination haben wir den größten Nutzen für unsere Konzentration.

Für die mentale Fitness ist das Trinken absolut wichtig. 1,5 bis 2 Liter am Tag sollten es sein, vorzugsweise Wasser. Mit Mikronährstoffen schützen wir unsere Hirngefäße. Da der menschliche Körper die Mikronährstoffe nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann, müssen wir über unsere Ernährung die tägliche Zufuhr steuern. Deshalb sind fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag wichtig für unseren Körperhaushalt. Aber auch Aminosäuren braucht unser Hirn. Der durchschnittliche Eiweißbedarf liegt bei 0,8–1g/kg Körpergewicht täglich, was einem durchschnittlichen Bedarf pro Mahlzeit von 20 bis 25 g entspricht.

„Extrem“ fettarme Ernährung ist nicht vorteilhaft

Überholt ist die Meinung, dass eine extrem fettarme Ernährung vorteilhaft ist, bewiesen war diese These ohnehin nie. Heute weiß man, dass eine ausreichende Fettversorgung vor allem für die Hirnfunktion notwendig ist. Die Frage hierbei ist, welche Fette wir zu uns nehmen? Einfach ungesättigte Fettsäuren, enthalten in Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Avocados, Erdnüssen, und Omega-3-Fettsäuren, enthalten in Fisch, Leinsamen, Leinöl, Walnüssen, grünem Blattgemüse, sollten wir verstärkt konsumieren. Einschränken sollten wir den Konsum von Omega-6-Fettsäuren, enthalten in Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Pflanzenmargarine.

Meiden sollten wir Trans-Fettsäuren, enthalten in Pommes, Chips, Fertiggerichten, Nuss-Nougat-Creme, Frittier, Back- und Bratfetten. Als natürliche Bratalternative kann Kokusöl (im Glas erhältlich) benutzt werden. Achtung! heißt es auch bei bestimmten Zusatzstoffen, welches die zwei folgenden Beispiele zeigen.

Citronensäure ist als Antioxidationsmittel, in Form von Pulver, in sehr vielen Lebensmitteln und Getränken enthalten, obwohl sie in dieser isolierten Form gefährlich ist, weil sie u. a. als Schleuser eine erhöhte Aufnahme von Aluminium im Körper ermöglicht. Glutamat, das in unzähligen Fertig- und Würzmitteln als Geschmacksverstärker dient, simuliert als chemische Substanz ein künstliches Hungergefühl im Gehirn. So gesehen ist es ein Suchtmittel, das die Funktion unseres „Belohnungszentrums“ im Hirn anregt, was wiederum zu Heißhungerattacken führt.

Fazit:

Greifen wir lieber zu Bananen und Ananas, am besten in Kombination mit Nüssen oder Samen, das hebt die Stimmung, unsere Konzentration, steigert die Zufriedenheit und manchmal gibt es uns auch ein Glücksgefühl. Dabei bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und unser Gehirn kann besser denken. Rosinen, Brombeeren, Knoblauch, Erdbeeren, Spinat, Himbeeren, Dörrpflaumen, Brokkoli, Orangen, rote Trauben, Paprika, Kiwis wirken als Radikalfänger zum Schutz unserer Gehirnzellen vor schädlichen freien Radikalen. Täglich frische Nahrungsmittel versorgen uns optimal mit allen Nährstoffen (Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten) und Mikronährstoffen (Vit., Min., sek. Pflanzenstoffen) – die alle wichtig für unsere geistige Leistungsfähigkeit sind.

Kathrin Schütte

