

BRAINFOOD – NAHRUNG FÜRS GEHIRN!

Unser Gehirn macht nur 2 % unseres Körpergewichts aus, aber es benötigt 20 % der gesamten über die Nahrung aufgenommenen Energie. Da es nicht die Möglichkeit besitzt, Energie zu speichern, ist es auf eine gleichmäßige Nahrungszufuhr angewiesen.

Durch richtige Ernährung ist es zwar nicht möglich sich „intelligent zu essen“, aber die gegebenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen. So werden die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und die Merkfähigkeit optimiert.

Baustoff für die Nerven

Der Baustoff Lecithin ist ein körpereigener Fettstoff, der speziell im Gehirn vorkommt. Er ist jedoch auch in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten. Im Gehirn sorgt er unter anderem für die Isolierung der Nervenfortsätze an den Nervenzellen. Somit ist er für die reibungslose Weitergabe von Nervenimpulsen verantwortlich.

Außerdem kann Lecithin in Nerven und Gehirn zu einem bedeutenden Botenstoff zwischen den Nervenzellen umgewandelt werden. Lecithin aus Präparaten wird daher nachgesagt, positive Wirkung auf die Konzentration und das Gedächtnis zu haben.

Gute Lecithinquellen

Lecithinpräparate aus der Apotheke versprechen, ab einer Anwendungszeit

von 4 Wochen die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Derzeit gibt es allerdings keine wissenschaftlichen Studien, die diese Wirkungen ausreichend belegen. Hinzu kommt, dass Nahrungsergänzungsmittel im Allgemeinen sehr teuer sind.

Grundsätzlich sind sie bei einer ausgewogenen Ernährung auch nicht notwendig. Denn Lecithin ist in tierischen Fetten, Eidottern (Eigelb) sowie in pflanzlichen Samen, Nüssen und Kernen und den Ölen daraus enthalten. Kleine Mengen Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haselnüsse, Walnüsse, Sesam oder Mohn gewährleisten eine gute Versorgung. Auch Milchprodukte, Mais, Lupinen (in manchen Zwiebacksorten enthalten) und Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Sojabohnen tragen dazu bei.

Daher empfiehlt es sich, eher auf eine gute Zusammensetzung auf dem Teller Ihrer Kinder zu achten, als Präparate zu geben. Denn so kann das Gehirn seine optimale Leistung erbringen.

Höchstleistung im Gehirn

Während es für den Körper gleichgültig ist, wie oft und wann bei gleicher Menge gegessen wird, ist es für die Gehirnfunktion von großer Bedeutung, mehrmals täglich versorgt zu werden. Zum Frühstück empfiehlt sich eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit Ge-

