

Schlaues Essen fürs Köpfchen

Gesundheit / Wer sich schlau ernährt, bleibt auch länger schlau. Diese Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten halten das Gehirn in Schuss.

GRÜNICHEN Hat die Ernährung einen Einfluss auf unsere geistige Fitness? Ja, sagt die Wissenschaft. Unsere Essgewohnheiten bestimmen neben der Bewegung mit, wie vital und gesund wir sind. Das gilt auch für unsere Schaltzentrale, das Gehirn.

Obwohl unser Gehirn nur 2 Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 Prozent der Energie. Denn es besteht aus rund zehn Milliarden Zellen, die ständig Informationen austauschen und Melodien verarbeiten. Zu den besten Lebensmitteln für das Gehirn gehören:

- Gemüse, möglichst farbig (grün, gelb, rot) und regional
- Nüsse, Kerne und Samen
- Beeren und Obst
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Fisch und Geflügel
- Pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl
- Wasser und Tee

Glukose für die Energie

Die benötigte Energie gewinnt unser Körper, und damit auch unser Gehirn, vor allem aus Kohlenhydraten beziehungsweise dessen Bausteinen Glukose. Zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln gehören etwa Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Reis und Teigwaren. Bei Brot, Getreide und Reis sind Vollkornprodukte zu bevorzugen, denn sie sorgen für eine konstante Energiezufuhr. Denn bei der Verdauung von Vollkornprodukten steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Ein Haferporridge mit Früchten und Nüssen, als Beispiel, ist daher besser für die Hirnleistung als ein Gipteli.

Das Gehirn benötigt auch Eiweiss (Proteine), beziehungsweise dessen Bestandteile, die Aminosäuren. Sie werden einerseits für den Aufbau und die Reparatur der Nervenzellen



Die Baumnuß gleicht mit ihrer Form nicht nur optisch einem Gehirn, sie gilt auch von ihren Inhaltsstoffen her als optimale Hirnnahrung. (Bild: @stock.adobe.com/Xavier)

und des Gewebes benötigt, andererseits für die Informationstransport. Eiweisse sind also nicht nur für den Muskelaufbau, sondern für alle Organe nötig, auch für das Gehirn. Auch hier ist eine vielfältige Abwechslung unter der Woche ideal: Zu den proteinhaltigen Lebensmitteln gehören Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu. Hülsenfrüchte sind nicht nur ein guter Eiweisslieferant, sondern beinhalten auch komplexe Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine.

Nüsse gelten als eigentliches «Brainfood», als Nahrung fürs Gehirn, da sie viele gesunde Nährstoffe enthalten, so etwa mehrfach unge-

sättigte Fettsäuren wie die Linolensäure. Da das Gehirn neben Wasser hauptsächlich aus Fett und Proteinen besteht, ist es naheliegend, dass wir für eine gute Hirnfunktion genügend Fette benötigen. Nüsse und Samen enthalten zudem wichtige Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium und Kalium sowie Antioxidantien. Tipp: Geröstete Nüsse über ein Miesli, ein Reisgericht oder den Salat streuen, das bereichert den Nährstoffgehalt eines Gerichts und peppt das Aroma auf.

Gute Fette

Gut fürs Gehirn sind zudem ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren.

Gemüse oder Salat und zwei Portionen Früchte. Am besten wählt man regionale und saisonale Lebensmittel – und achtet auf Abwechslung. Gemüse wie Federkohl, Spinat, Mangold und Weisskohl beinhalten zum Beispiel besonders hohe Mikronährstoffgehalte, die Gefässe und Nervenzellen schützen. Frisches Obst und Gemüse enthalten auch sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Antioxidantien. Diese schützen vor Angriffen durch schädliche Sauerstoffverbindungen, die beim Alterungsprozess eine Rolle spielen. Und Beeren wie Heidelbeeren oder Brombeeren verfügen über besonders viele Anthozyanfarbstoffe, welche die Nervenzellen im Gehirn vor schädlichen Einflüssen schützen.

Halbiert das Demenzrisiko

Gegen Demenz ist niemand gefeit. Doch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Rush University Medical Center in Chicago (USA), entwickelten eine einfach umsetzbare Ernährung, die geistig fit hält: die «Mind-Diät» («mind» ist das englische Wort für Verstand). In einer über zehn Jahre dauernden Studie zeigte sich, dass mit der Einhaltung dieser Ernährungsweise das Risiko, an Demenz zu erkranken, halbiert werden konnte. Die «Mind-Diät» ist eine Kombination der mediterranen Küche und der «Dash-Diät», die besonders für Menschen mit Bluthochdruck geeignet ist. Die Empfehlungen der «Mind-Diät» decken sich mit den oben genannten Lebensmitteln. Einschränken oder ganz vermeiden sollte man hingegen den Genuss von Frittiertem, Fast Food, hochverarbeiteten Lebensmitteln, Fleischzerzeugnissen, Zucker, rotem Fleisch und fettreichem Käse.

Karin Nowack,
Landwirtschaftliches Zentrum
Liebeg