

Wie der Körper benötigt auch das Gehirn die richtige Ernährung, um gut funktionieren zu können.

Energie fürs Gehirn

Schwindende Konzentration, Lernschwierigkeiten, Denkblockaden, Durchhänger, Müdigkeit – wer kennt das nicht. Viele greifen dann zu Energy Drinks, die rasch eine Leistungssteigerung versprechen. Sinnvoller ist es allerdings, durch richtiges Essen und Trinken die Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken.

VON BRIGITTE VEINFURTER UND KATJA KOGLER



Genauso wie der Körper benötigt auch das Gehirn Energie, um richtig zu funktionieren. Sinkt der Energiepegel, werden wir müde und unkonzentriert. Am besten führt man Energie durch regelmäßige Mahlzeiten zu. Optimal ist es, alle vier bis fünf Stunden eine Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen und dazwischen bei Bedarf eine kleine Zwischenmahlzeit.

Regelmäßig essen

Um Leistungsfähigkeit und Konzentration nachhaltig zu steigern, muss aber auch das „Richtige“ gegessen werden. Wertvolle Energielieferanten sind die in allen Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate, doch bestehen sie aus unterschiedlich langen Molekül-Ketten. Kurze Molekül-Ketten, wie sie etwa in Zucker, Süßigkeiten und Weißmehlprodukten stecken, werden vom Körper rasch verarbeitet und liefern wenig Energie. Für lange Molekül-Ketten, wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Haferflocken und Erdäpfeln enthalten sind, braucht der Körper hingegen mehr Zeit zur Verarbeitung und Verdauung, sie machen länger satt und die Energie wird langsam, nach und nach freigesetzt.

Außerdem benötigt unser Gehirn Fett. Auch hier ist es wichtig, das richtige Fett zu wählen. Während gesättigte Fettsäuren und

insbesondere gehärtete Fette, wie sie etwa in Kartoffelchips oder Margarine zu finden sind, in größeren Mengen als Risiko für unsere Gesundheit gelten, sind ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendig. Omega-3-Fettsäuren sorgen für Fluidität der Zellmembranen und ermöglichen somit den Austausch von Nerveninformationen, was beim Erinnern und Lernen hilft. Enthalten sind sie beispielsweise in Nüssen, Trockenfrüchten, Meeresfisch, Lein- und Rapsöl.

Außerdem sollten die Nahrungsmittel möglichst viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Natürliche, unverarbeitete Produkte bieten die meisten dieser Mikronährstoffe, während sie in Fertiggerichten kaum enthalten sind. Es lohnt sich also, aus frischen Produkten selbst etwas zu kochen. Vor allem kurz gegarte Speisen liefern viele Mikronährstoffe. Als ideale Snacks für zwischendurch eignen sich Gurken, Paprika, Paradeiser oder Karotten. Obst sollte aufgrund des hohen Zuckergehalts nur sparsam genossen werden.

Ausreichend trinken

Neben der Ernährung ist auch ausreichendes Trinken entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns: zweieinhalb bis drei Liter pro Tag, am besten Wasser oder ungesüßter

Neben der Ernährung ist auch ausreichendes Trinken entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns.



Kräutertee. Damit wird das Blut flüssiger, Sauerstoff und Nährstoffe gelangen schneller zum Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Natürliches Superfood

Nüsse, insbesondere Walnüsse, führen unserem Gehirn rasch Energie zu, außerdem fördern die darin vorkommenden Omega-3-Fettsäuren die Konzentration.

Eier eignen sich ebenfalls zur Leistungssteigerung. Denn neben Cholin für die Hirnfunktion und Cholesterin für die Bildung und Stärkung von Gehirnzellen enthalten sie gesunde Fette zum Schutz unseres Gehirns.

Während ein Überangebot an Zucker das Gehirn geradezu lähmt und Süßigkeiten daher zur Leistungssteigerung nicht geeignet sind, gibt es eine Ausnahme: dunkle Schokolade. Je höher der Kakaogehalt, desto besser, denn die enthaltenen Flavonoide verbessern die Konzentrationsfähigkeit.

Grüner Tee sei allen empfohlen, die Kaffee vor allem wegen des Koffeins trinken. Denn auch er enthält Koffein, allerdings in einer gesunden Variante. Es wirkt langsamer, dafür jedoch schonender und länger. ■



Dr. Renate Kruschitz ist Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin bei den Elisabethinen Klagenfurt.

Zuckerbombe

Energy Drinks enthalten übermäßig viel Zucker und Koffein, warnt Dr. Renate Kruschitz, Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin bei den Elisabethinen Klagenfurt.

Für die anregende Wirkung der Energy Drinks auf Körper und Geist ist das enthaltene Koffein verantwortlich. Aber das ist bei Weitem nicht alles. „Energy Drinks enthalten oft auch erhebliche Mengen an Zucker, Taurin, Aromen, Kohlensäure und anderen Zusatzstoffen“, erklärt Dr. Renate Kruschitz, Oberärztin an der Abteilung für Innere Medizin des Elisabethinen-Krankenhauses in Klagenfurt. „Ein Viertelliter Energy Drink enthält so viel Koffein wie ein Espresso mit acht Zuckerwürfeln.“

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass nicht mehr als fünf Prozent des täglichen Energiebedarfs mit Zucker gedeckt werden sollten. Bei einer Aufnahme von 2.000 Kilokalorien pro Tag würde bereits eine Dose Energy Drink diese Empfehlung überschreiten. „Energy Drinks sind schnell getrunken, machen nicht satt und liefern leere Kalorien, das kann die Entstehung von Übergewicht und damit verbundenen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Fettleber und Bluthochdruck begünstigen“, warnt Dr. Kruschitz.

Doch was passiert, wenn man zu viel von diesen Getränken konsumiert? „Bei einer Überdosierung können Symptome wie Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaflosigkeit und Nervosität auftreten“, warnt die Expertin für Ernährungsmedizin. Insbesondere die Kombination von Energy Drinks mit Alkohol kann gefährlich sein. „Koffein ‚maskiert‘ die Wirkung von Alkohol, dadurch erhöhen sich Risikobereitschaft und Verletzungsrisiko. Es gibt Berichte über Todesfälle, die möglicherweise mit dem kombinierten Konsum von Energy Drinks und Alkohol sowie vermehrter Bewegung in Zusammenhang stehen.“

Dr. Kruschitz rät zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Energy Drinks. „Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie müde sind, ist eine Pause sinnvoller als ein Energy Drink. Und denken Sie immer daran, Energy Drinks nicht als Durstlöscher zu verwenden.“