

Brainfood



Wie die richtige Nahrung
das Gehirn ankurbelt.

In Zusammenarbeit mit



Brainfood Nahrung für die grauen Zellen!

Als Brainfood werden Nahrungsmittel bezeichnet, die die Gehirnfunktionen besonders positiv beeinflussen. Brainfood versorgt uns optimal mit Energie und den richtigen Nährstoffen. Gewisse Lebensmittel können also die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Welche das sind, werde ich hier in diesem Ratgeber benennen.

Das Gehirn bezieht den Großteil seiner Energie aus Glucose, einem Einfachzucker. Der Glucose-Spiegel im Blut sollte möglichst konstant sein, damit das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt wird. Schwankt der Blutzuckerspiegel zu stark, kann es zu geistiger Erschöpfung, Schwindel oder Krämpfen kommen.

Unser Gehirn macht zwar nur ein Fünfzigstel unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber ein Fünftel unserer Energie.

Kein Wunder, denn es ist immer im Dienst - und immer hungrig.

Es gibt viele Lebensmittel, mit denen wir unsere grauen Zellen unterstützen können. Doch das Wichtigste ist ausreichend Flüssigkeit.

Viel Trinken ist wichtig für das Gehirn

Nichts braucht unser Gehirn so sehr wie Wasser. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, schrumpfen die Gehirnzellen (Neuronen) und funktionieren nicht mehr richtig. Das Gehirn kann dann nicht mehr gut denken. Um es davor zu schützen, sollten wir wenigstens zwei Liter Wasser pro Tag trinken.



Mediterrane Ernährung verbessert die Durchblutung

Grundsätzlich gilt: Ungesunde Nahrungsmittel, die Herzinfarkte oder Schlaganfälle begünstigen, fördern auch Durchblutungsstörungen im Gehirn, die lange unbemerkt bleiben können. Deshalb sollte man möglichst frühzeitig auf eine gefäßgesunde Ernährung achten.

Auch wenn es sich in jedem Alter lohnen kann seine Ernährung auf eine gesündere Ernährungsform wie die mediterrane Küche umzustellen, ist der Effekt für das Gehirn umso größer, je früher man beginnt. Wer mit 50 Jahren anfängt, sich gesünder zu ernähren, hat ein geringeres Risiko die Alzheimer-Krankheit zu bekommen, als wen man sich erst mit 80 Jahren damit befasst.

Die Mittelmeerküche oder mediterrane Küche gilt als Oberbegriff für verschiedene Küchen des Mittelmeerraumes. Grundelemente sind viel Olivenöl und Oliven, frisches Gemüse wie Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln, Fisch und Meeresfrüchte, Kräuter und Gewürze wie Thymian, Rosmarin oder Salbei.

Auch ein Glas Rotwein als Genuss zum Essen gehört häufig dazu.

Medizinische Studien belegen, dass es in den Ländern mit mediterraner Ernährung weniger Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht sowie eine höhere Lebenserwartung gibt.

Auch Gefäßerkrankungen, Diabetes und Schlaganfälle sind seltener.



Vollkornprodukte

Vollkornnudeln und -brot und -mehl und ...

Um das Gehirn bei der Arbeit zu unterstützen, braucht es Kohlenhydrate. Am besten komplexe Kohlenhydrate, da diese langsam gespalten werden und somit kleine Mengen an Energie über einen längeren Zeitraum ins Blut geben und damit das Gehirn versorgen.

Solche Kohlenhydrate findet man in Vollkornprodukten.

Das Beste daran: Vollkorn lässt sich super in den Alltag integrieren.

Versuchen sie doch mal auf Vollkornbrot, Vollkornnudeln und auch auf Vollkornmehl für die Pizza zu achten.

Ist nicht nur besser für unser Köpfchen, sondern hält auch länger satt und schmeckt gleich viel ... naja ... voller halt.



Bananen und Haferflocken

Bananen enthalten den Botenstoff Tryptophan, den der Körper in das Gute-Laune-Hormon Serotonin verwandelt. Außerdem sind sie reich an Magnesium, das unverzichtbar für den Energie-Stoffwechsel ist. Magnesium schützt das Nervensystem außerdem vor Stress.

Haferflocken sind komplexe Kohlenhydrate und bieten einen super Start in den Tag.

Ein leckeres Porridge am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!

Ob als Zutat im Müsli, Smoothie oder in herzhaften Bratlingen: Es gibt viele Gründe, weshalb Haferflocken regelmäßig auf dem Speiseplan stehen sollten. Schließlich ist Hafer einer der gesündesten Getreidesorten überhaupt. Er versorgt uns mit vielen wichtigen Nährstoffen, darunter reichlich Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

- Haferflocken halten lange satt und verhindern so Heißhungerattacken. Dafür sorgt insbesondere der Ballaststoff Beta-Glucan.
- Beta-Glucane sind es auch, die den Cholesterinspiegel senken. Wer also regelmäßig Haferflocken isst, tut auch seinem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes.
- Haferflocken fördern das Wachstum gesunder Bakterien im Darm. Zugleich kurbeln sie die Verdauung an und helfen bei Magen-Darm-Problemen.



Hülsenfrüchte

- **Linsen,**
- **Bohnen**
- **Erbsen**
- **Kichererbsen**

sind als Brainfood ideal.

Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Ballaststoffen, B-Vitaminen, Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Außerdem enthalten sie weitere gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Das macht sie besonders wertvoll für eine gesunde Ernährung. Forschende konnten nachweisen, dass Linsen und Co. Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes Typ II und Bluthochdruck vorbeugen können.

Die Samen von Leguminosen, wie Hülsenfrüchte auch genannt werden, enthalten wenig Fett - aber dafür doppelt so viel Protein wie Weizen. Und sogar dreimal mehr als Reis. Und, wichtig für Allergikerinnen und Allergiker: Sie sind vollkommen frei von Gluten. Besonders für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sind Hülsenfrüchte darum als vollwertiger Fleischersatz zu empfehlen.

Tipp: Pflanzliche Eiweiße sind für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie tierische. Um die Wertigkeit zu erhöhen, empfiehlt es sich, verschiedene Quellen zu kombinieren – vor allem Hülsenfrüchte und Getreide. Leichter verdaulich werden Hülsenfrüchte durch Gewürze wie Thymian, Bohnenkraut, Fenchel oder Kümmel.



Gute Fette

Unser Gehirn benötigt Fett. Dabei ist es wichtig, gute von schlechten Fetten zu unterscheiden.

Während gesättigte Fettsäuren und insbesondere gehärtete Fette (zu finden in Kartoffelchips, Margarine etc.) in größeren Mengen als Risikofaktoren gelten, sind ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendig und können von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden.

Die Omega-3-Säuren werden vom Körper aus den in der Nahrung enthaltenen Fetten herausgelöst und finden sich beispielsweise in Nüssen, Trockenfrüchten und Seefisch, auch Lein- und Rapsöl sind empfehlenswert.

Fett ist auch notwendig, um Vitamine zu lösen und zu verarbeiten.

An Omega-3-Fettsäuren reiche Fische sind unter anderem

- Lachs
- Makrele
- Thunfisch
- Hering
- Sardinen

Wer keinen Fisch mag, kann mit Pflanzenölen seinem Körper Gutes tun.

Pflanzenöle enthalten Omega-3-Fettsäuren, die an allerlei Funktionen im Körper beteiligt sind. Sie helfen beispielsweise beim Zellstoffwechsel, versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und die Haut mit Spannkraft. Eine Empfehlung ist Leinöl. Es schmeckt leicht nussig und ist super für den Salat oder mit in den Kräuterdip für Kartoffeln. Auch Olivenöl ist eine bessere Alternative als Sonnenblumenöl.



Nüsse

Zum wohl berühmtesten Brainfood gehören Walnüsse:
Ganz leicht zu merken – schließlich sehen sie schon wie unser Gehirn aus!

Doch auch andere (Baum-)Nüsse wie Cashewkerne und Mandeln sind perfekte natürlicher Brain Snacks. Sie sind reich an B-Vitaminen, die sich positiv auf die Psyche und Nerven auswirken.

nicht umsonst sind im beliebten Studentenfutter so viele Nüsse enthalten!

Nüsse und Samen sind auch reiche Quellen des Antioxidans Vitamin E, das die Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale schützt.

Mit zunehmendem Alter kann das Gehirn dieser Form von oxidativem Stress ausgesetzt sein, weshalb Vitamin E seine Gesundheit im Alter unterstützen kann. Ein anderes Forschungsergebnis zeigte, dass Vitamin E auch zu einer verbesserten Kognition und einem verringerten Risiko an Alzheimer zu erkranken, beitragen kann.

Ein kleiner Tipp: Diese Nüsse und Samen haben mit die höchste Menge an Vitamin E:

- Sonnenblumenkerne
- Mandeln
- Haselnüsse



Beeren

Viele Beeren enthalten flavonoide Antioxidantien, die sie zu einer guten Wahl als Brainfood machen. Antioxidantien helfen, indem sie Entzündungen und oxidativen Stress reduzieren. Empfehlenswerte Beeren, die viel Antioxidantien enthalten und die Gesundheit des Gehirns fördern können, sind Erdbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Schwarze Johannisbeeren und Maulbeeren.

Schneller Fitness Drink:

100 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren oder Waldfrüchte)

½ reife Banane

1 El Haferflocken (blütenzart)

1½ El Honig

200 ml Orangensaft

1. 100 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren oder Waldfrüchte) in ein hohes Gefäß geben und auftauen lassen (z. B. über Nacht im Kühlschrank).
2. ½ reife Banane, 1 El zarte Haferflocken, 1–1 ½ El Honig und 200 ml Orangensaft zu den Beeren geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. In eine verschließbare Flasche oder ein Twist-off-Glas füllen oder sofort genießen.



Grünes Gemüse

Grün, grün, grün sind alle meine Brainfoods...

- **Brokkoli**
- **Spinat**
- **Chinakohl**
- **Petersilie**
- **Mangold**
- **Sprossen/ Microgreens**
- **Chicorée**

unterstützen dank der enthaltenen Nährstoffe kognitive Funktionen. Grünes Gemüse enthält darüber hinaus Antioxidantien.

Du nimmst damit nicht nur viel Chlorophyll zu dir, was dem Blutfarbstoff Hämoglobin dabei helfen kann Sauerstoff im Körper zu verteilen, sondern auch eine Menge an Vitaminen, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium.

Grünes Gemüse ist vor allem kalorienarm. Das ist gut für eine lebenslange Gesundheit. Das ist das Lebensmittel, das am meisten Platz auf Ihrem Teller einnehmen sollte: vorzugsweise frisch, lokal oder biologisch.



Kürbiskerne

Kürbiskerne enthalten starke Antioxidantien, die den Körper und das Gehirn vor Schäden durch freie Radikale schützen? Sie sind außerdem auch eine ausgezeichnete Quelle für Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer.

Jeder dieser Nährstoffe ist wichtig für die Gesundheit des Gehirns:

- Zink: Dieses Element ist entscheidend für die Signalübertragung der Nerven. Zinkmangel wird mit vielen neurologischen Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter Alzheimer, Depression und Parkinson.
- Magnesium: Magnesium ist essentiell für Lernen und Gedächtnis. Ein niedriger Magnesiumspiegel wird mit einigen neurologischen Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter Migräne, Depressionen und Epilepsie.
- Kupfer: Dein Gehirn verwendet Kupfer, um bei der Steuerung von Nervensignalen zu helfen. Wenn der Kupferspiegel aus dem Gleichgewicht gerät, steigt das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen, z. B. Alzheimer.
- Eisen: Eisenmangel ist oft durch Gehirnnebel und beeinträchtigte Hirnfunktion gekennzeichnet.



Kaffee

Neben der Steigerung der Wachsamkeit legt eine Studie aus dem Jahr 2018 nahe, dass Koffein auch die Kapazität des Gehirns zur Verarbeitung von Informationen erhöhen kann.

Die Forscher fanden heraus, dass Koffein einen Anstieg der Entropie im Gehirn verursacht - komplexe und variable Gehirnaktivitäten. Ist der Level an Entropie hoch, kann das Gehirn mehr Informationen verarbeiten.

Kaffee ist auch eine Quelle von Antioxidantien, die die Gesundheit des Gehirns im Alter unterstützen können.

Eine Studie hat lebenslangen Kaffeekonsum mit einem reduzierten Risiko für

- kognitivem Verfall
- Schlaganfall
- Parkinson-Krankheit
- Alzheimer-Krankheit

in Verbindung gebracht.

Koffein ist also tatsächlich ein Brainfood, kann jedoch den Schlaf einer Person beeinträchtigen. Deshalb drei Stunden vor dem Schlafengehen darauf verzichten.



dunkle Schokolade

Und etwas Genuss zum Schluss: Die dunkle Schokolade!

Dunkle Schokolade gilt zu Recht als gesund, da sie einen hohen Kakaoanteil besitzt. Dieser ist für die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System verantwortlich. Kakaobohnen enthalten nämlich wertvolle Antioxidantien, die eine zellschützende Funktion aufweisen.

Antioxidantien sind besonders wichtig für die Gesundheit des Gehirns, da es sehr anfällig für oxidativen Stress ist, der zum altersbedingten kognitiven Abbau und zu Hirnerkrankungen beiträgt.

Ein bisschen Schokolade naschen für einen verbesserten Cholesterinspiegel? In Bezug auf dunkle Zartbitterschokolade wurde dieser Effekt tatsächlich in einer Studie nachgewiesen. Der Grund dafür ist die aus ungesättigten Fetten bestehende Kakaobutter.

Bei einem hohen Kakaoanteil ist Schokolade gewissermaßen der bessere Energydrink. Neben einer kleinen Menge Koffein sorgt auch der ähnlich wirkende Inhaltsstoff Theobromin dafür, dass uns die Nascherei ein wenig aufwecken kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass Betroffenen eines chronischen Erschöpfungssyndroms durch regelmäßigen Schokokonsum geholfen werden kann.

Wie diverse Studien belegen konnten, kann der regelmäßige Konsum von dunkler Schokolade das Risiko auf diverse Erkrankungen senken. So soll es möglich sein, die Gefahr von unter anderem Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall zu reduzieren.

Also kann man sich ab und zu ruhig auch ein Stück Schokolade gönnen!

Hier noch eine Bonusgrafik.
Zum Ausdrucken, erinnern und
in die Küche hängen!

Die 8 besten Tipps für

Lass Diäten
hinter Dir.

Iss nur, wenn Du
Hunger hast.

Genieße das
Essen.

Hör nicht auf
Deinen inneren
Kritiker.

Achtsam
Essen

Bedanke Dich
bei Deinem
Körper.

Verarbeite Deine
Gefühle zu essen.

Fühl Dich wohl
beim Essen.

Betrachte
Bewegung als
etwas, was Dir gut
tut



Dieses Ebook wurde geschrieben und zusammengestellt von
Barbara Holler

Mehr Informationen über
Lebenslust 50plus

gibt es auf
www.barbara.holler.de



Bildnachweise:
eigene, Pixabay und Stockfoto
Impressum
www.barbara.holler.de