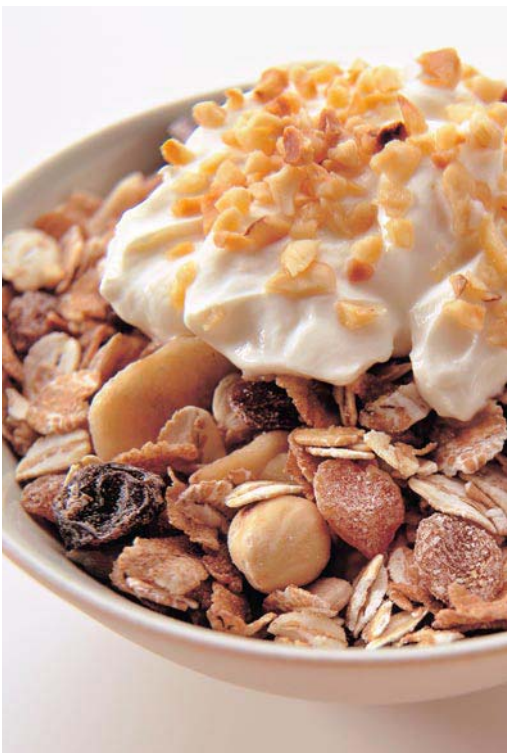


Auch das Gehirn braucht Energie; wird sie nicht schnell genug nachgeliefert, droht ein Leistungstief. Wer sich tagsüber richtig ernährt, bleibt wacher und fitter.

Jürg Lendenmann

Leistungstief

Richtig essen verhindert Durchhänger



Elf Uhr morgens und schon müde! Dabei hatte Frank Aebersold gut geschlafen, im Morgengrauen an der frischen Luft gejoggt und – der Linie zuliebe – auf ein Frühstück verzichtet. Um die gleiche Zeit plagt seine Tochter Lea in der Schule eine Heiss hungerattacke – obwohl sie zum Morgenessen zwei Portionen gezuckerte Frühstücksflocken verdrückt hatte.

Müdigkeit wie Heiss hunger sind oft Zeichen dafür, dass es dem Gehirn an Energie fehlt.

Keine Energie für die Kopfarbeit

Unser Denkorgan kann keine Energie speichern und muss fortwährend mit dem Energiespender Glucose über das Blut versorgt werden. Glucose (Traubenzucker) oder Kohlenhydrate, aus denen Glucose bei der Verdauung abgespalten wird, nehmen wir mit der Nahrung auf.

Erhöht sich bei körperlicher Arbeit der Energiebedarf, wird Glucose aus Glykogen in Muskeln und Leber freigesetzt; bei intensiver Anstrengung reichen die Glykogen-Reserven für 60 bis 90 Minuten. Energie kann auch durch Abbau von Fettreserven bereitgestellt werden – allerdings nicht so schnell wie aus Glucose oder Glycogen.

Während Frank von seinen Reserven zehren muss und es ihm deshalb für die Kopfarbeit an Energie mangelt, fehlt Lea die nötige Glucose im Blut aus einem anderen Grund: Das stark zuckerhaltige Frühstück hatte zwar den Glucoseblutspiegel hochschnellen lassen, aber damit auch die Insulinproduktion angekurbelt. Ein hoher Insulinspiegel bewirkt jedoch, dass Glucose aus dem Blut abtransportiert und als Glykogen und Depotfett gespeichert wird. Eine niedrige Glucosekonzentration im Blut ist ein wichtiger Auslöser von Hungergefühlen.

Glucose, aber bitte langsam und stetig

Um einem Glucosemangel im Blut vorzubeugen, sollte auch Frank frühstücken, und Frank wie Lea sollten bei Mahlzeiten generell Nahrungsmittel wählen, aus denen Glucose langsam und über längere Zeit freigesetzt wird. Also beispielsweise frische Früchte, Beeren, rohes Gemüse, Blattsalat, Milch, Quark, Joghurt, Soja, Tofu, Nüsse, Eier und Fisch. Ballaststoffe (Vollkorngetreide) sowie Proteine (Nüsse, Erdnüsse, Eier, Hülsenfrüchte, Fleisch, Geflügel, Fisch) und Fett helfen, die Kohlenhydrat-Aufnahme aus der Nahrung zu verlangsamen.

Mass halten mit Eiweiss und Fett

Allerdings konsumieren die meisten von uns sowohl Fleisch (Proteine sind starke Säurebildner) wie fettreiche Nahrungsmittel (kalorienreich) schon übermässig. Also: Bei beiden Mass halten, aber nicht ganz vom Menüplan streichen. Denn auch Proteine und hochwertige Fette (ungesättigte Fettsäuren aus guten Pflanzenölen und Meerfisch) sind wichtig für eine gute Gehirnleistung und die geistige Entwicklung.

Vater, Mutter und Tochter Aebersold nehmen sich seit Kurzem Zeit, (wieder) gemeinsam zu frühstücken. Mit grossem Gewinn.

Fit, den ganzen Tag über

Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sind eine gute Wahl, um den Tag über fit zu bleiben. Halten Sie sich bei der Wahl der Nahrungsmittel an die Lebensmittelpyramide und passen Sie dabei den Kalorienbedarf Ihren Bedürfnissen an (www.sge-ssn.ch/de/ratgeber-und-tests/tests/kalorienbedarf-berechnen.html).

Schulkind: Ein Znüni und ein Zvieri beugen einem Leistungstief und dem kleinen Hunger vor. Gesund und zahnschonend sollten beide sein und möglichst wenig Zucker und Fett enthalten. Geeignet sind saisonale, regionale Früchte und/oder Gemüse; Vollkornbrot oder ungesüsste, fettarme Vollkornprodukte, Milch oder ungesüsste Milchprodukte sowie Wasser oder ungesüsster Tee.

Hausfrau: Hausarbeit kann hungrig machen. Naschen Sie nicht dauernd zwischendurch, sondern schalten Sie eine Znüni- und Zvieripause ein (s. Schulkind).

Büro-Team: Auch bei Büroarbeit beugen Sie mit einem gesunden Znüni und Zvieri (s. Schulkind) einem Leistungsabfall vor. «Brainfood» heisst auch viel Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralien ... und genügend Flüssigkeit. Achten Sie auf ein leichtes Mittagessen, denn nach einem üppigen, fettreichen Mittagmahl droht gegen 15 Uhr ein starker Leistungsknick.

Zimmermann, Bauarbeiter: Wer körperlich stark arbeitet, braucht neben mehr Flüssigkeit auch zusätzliche Kalorien: Frühstücken Sie ausgiebig, machen Sie trotz Zeit- und Leistungsdruck eine Znüni- und Zvieri-Pause; essen Sie dabei ausgewogen und vermeiden Sie zu viel Süsses und Fettiges.

