

Mehr Leistungsfähigkeit durch Powerfood

Eine gesunde und **ausgewogenen Ernährung** kann die eigene Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen und ist nicht nur für eine ausreichende Energiezufuhr und Nährstoffaufnahme wichtig, damit der Körper in jeder Lebensphase optimal versorgt wird. Mit der richtigen Ernährung bleiben oder werden wir körperlich fit, schlank und schön, sind immun gegen Stress und Krankheiten, können uns besser konzentrieren und sind zudem glücklich und zufrieden. Neben einer ausgewogenen Zusammensetzung der Nahrung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett spielt auch der Gehalt an bestimmten Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen für die mentale Leistungsfähigkeit eine große Rolle sowie wann, wo und wie sie ihre Nahrung zu sich nehmen.

Komplexe Kohlenhydrate- Powergrundlage fürs Gehirn

Kohlenhydrate sollten ca. 50 bis 60 Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen. Das Gehirn verbrennt fast ausschließlich Kohlenhydrate in Form von Glucose und kann nur in Notzeiten seine Energie aus Eiweiß beziehen. Deswegen ist ein stabiler Blutzuckerspiegel Voraussetzung, damit das Gehirn auch gut und konzentriert arbeiten kann. Komplexe, faserreiche Kohlenhydrate lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen, so dass immer ausreichend Glukose für die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit vorhanden ist und es keine Heißhungerattacken und zusätzlichen Hüftspeck gibt!

Komplexe Kohlenhydrate stecken z.B. in Weizen -und Haferkleie, Knäckebrot, Haferflocken, Mandeln, weißen Bohnen, Erdnüssen, Rosinen, Vollkornnudeln, Vollkornbrot und Linsen.

Psychoaktive Eiweißstoffe

Eiweiß ist der Grundbaustein des Körpers und spielt bei der Zellerneuerung, als Transporteur von Nährstoffen und als Baustein des Immunsystems eine große Rolle. Der normale Mensch benötigt zwischen 0,7-1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Es kommt aber auf die richtige Auswahl des Nahrungseiweiß an, das aus verschiedenen Aminosäuren aufgebaut ist. Es gibt essentielle Aminosäuren, die vom Körper nicht hergestellt werden können, und nicht

essentielle Aminosäuren, die der Körper selbst herstellt. Verschiedene eiweißhaltige Nahrungsmittel werden nach ihrer biologischen Wertigkeit

eingeteilt, das heißt, wieviel von den essentiellen Aminosäuren sie enthalten und wie sie vom Körper aufgenommen werden können. Nahrungsmittel mit einer hohen biologischen Eiweißwertigkeit sind z.B. Eier, Milch, Soja aber auch Fleisch und Fisch. Auf der anderen Seite ist für die mentale Leistungsfähigkeit auch die richtige Auswahl an psychoaktiven Eiweißstoffe wichtig, dazu zählen Tyrosin und Phenylalanin, Tryptophan, Leucin, Isoleucin und Valin. Diese Aminosäuren kommen z.B. in Sojabohnen, Erdnüssen, Thunfisch, Sonnenblumenkernen, Cashew-Nüssen, Kalbfleisch, Haferflocken, Huhn, Forelle, Weizenkeime und Hüttenkäse vor.

Fette sind essentiell- aber nur die richtigen

Fette liefern nicht nur Energie, sondern auch Bausteine für körpereigene Hormone sowie Zellwände und transportiert fettlösliche Vitamine in die Zellen. Deswegen ist es wichtig, auf die guten Fette zu achten, die reich an ungesättigten und essentiellen Fettsäuren sind. Sie sollten ca. 20-30 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fett aufnehmen, das pro Gramm die höchste Energiedichte hat (9kcal/g, Kohlenhydraten und Eiweiß liefern im Vergleich 4,1 kcal./g). Sie sollten ungesättigte, Linolsäure reiche Fette wie Olivenöl, Sojaöl, Sonnenblumen, Sesam und Distelöl bevorzugen und gehärtete Fette vermeiden (z.B. in Keksen, Backwaren, Margarine). Die anderen essentielle Fettsäure Linolensäure kommt in Sojabohnen, Walnüssen, Weizenkeimen und Leinsamen vor. Ferner ist auch die Omega 3 Fettsäuren für die geistige Fitness wichtig. Fische wie Lachs, Hering, Thunfisch und Makrele sind reich an dieser essentiellen Fettsäure.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente- der richtige Mix fürs Hirn

Verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente haben einen entscheidenden Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Hier kommt es aber nicht darauf an, möglichst viele Pillchen zu schlucken, um sein Gewissen zu beruhigen, sondern zu versuchen, diese Nährstoffe in natürlicher Art und Weise zu sich zu nehmen- nämlich mit einer ausgewogenen Ernährung. Natürliche Vitamine in Form von Obst und Gemüse werden vom Körper meist besser

Dr. med. Jessica Männel

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

aufgenommen und liefern außerdem noch andere wertvolle Stoffe, wie zum Beispiel eine ganze Reihe von Flavonoiden und sekundären Pflanzenstoffen, die dem Körper zusätzlich gut tun. Brainpower liefern vor allem die Gruppe der B-Vitamine, Vitamin A, E sowie Folsäure. Als Mineralstoffe spielen Kalium, Kalzium

und Magnesium eine bedeutende Rolle. Auch die Spurenelemente wie Chrom, Mangan, Selen und Zink sollten sie auf dem Weg zur geistigen Power nicht vernachlässigen.

Wasser marsch

2/3 des Körpers besteht aus Wasser und wird ständig im Körper ausgetauscht- pro Tag schwitzen und scheiden wir je nach körperlicher Betätigung 1,5 bis 3 l Wasser aus, weiteres wird für Stoffwechselprozesse gebraucht. Wassermangel kann zu Konzentrationsstörungen und mangelnder Leistungsfähigkeit führen. Deswegen sollte man pro Tag mind. 2 l Flüssigkeit in Form von mineralstoffreichem Wasser, Kräuter- oder Früchtetee sowie Obst- oder Gemüseschorlen gleichmäßig über den Tag verteilt trinken.

Mentale Power durch die richtige Mahlzeitenverteilung

Neben der gesamten Energie- und Nährstoffaufnahme spielt auch die Verteilung der Mahlzeiten auf den Tag eine große Rolle. Starten sie ihren Tag mit einem nährstoffhaltigem Frühstück, reich an komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß. Gesunde Powersnacks zwischendurch, aber nicht in Form von Keksen oder Schoko sondern Obst, Nüsse oder ein Ei-Vollkornbrot, helfen über mentale Tiefs. Das Mittagessen sollte nicht zu fett- und kohlenhydratreich sein, sonst können sie und ihr Gehirn sich danach schlafen legen. Spätabends ist weniger mehr um den Organismus nicht zu sehr zu belasten. Manche Wissenschaftler schwören auch auf das sogenannte "Dinnercancelling"- 1-2 mal in der Woche nach 17 Uhr nichts mehr essen, sondern nur noch trinken.