
Welche Lebensmittel sind gut für das Gehirn?

Mo, 29.08.2022 - 11:39

Lebensmittel, die bestimmte Nährstoffe enthalten und deswegen die Leistung des Gehirns positiv beeinflussen können, werden als *Brainfood* (engl. *brain* = Gehirn, *food* = Essen, Nahrung) bezeichnet.

An erster Stelle ist dabei wohl Wasser zu nennen. Nur wenn das Gehirn ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, kann man sich gut konzentrieren. Ein Flüssigkeitsdefizit dagegen führt zu Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Verwirrtheit.

Wichtig ist auch, dass die Gehirnzellen ausreichend Energie in Form von Glukose (Traubenzucker) erhalten. Das Gehirn benötigt sogar ziemlich viel davon: obwohl es nur ein Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund ein Fünftel der Glukose, die im Körper verwertet wird. Viel (Trauben-)Zucker zu essen, wäre dennoch falsch. Denn eine hohe Zuckerzufuhr führt zunächst zu einem raschen Anstieg, anschließend aber zu einem raschen Absinken des Blutzuckerspiegels. Müdigkeit und Hunger sind die Folge. Vollkorngetreideprodukte (auch aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Mais u.a.), Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten dagegen zusammengesetzte Kohlenhydrate, welche langsam zerlegt und an das Blut abgegeben werden. Sie lassen den Blutzuckerspiegel viel weniger stark schwanken und versorgen damit die Gehirnzellen gleichmäßig mit Nahrung.

Nervenzellen und Neurotransmitter (Botenstoffe) werden aus Proteinen aufgebaut. Gute Proteinlieferanten für das Gehirn sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen: sie enthalten neben größeren Mengen an Protein auch B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium.

Für den Aufbau der Gehirn- und Nervenzellmembranen werden Fette, insbesondere die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, benötigt. Sie sind beispielsweise in Leinöl, Rapsöl und Hanföl, in Nüssen und Samen sowie in Fisch enthalten. „Vor allem Walnüsse gelten als *Brainfood*, und vielleicht ist es kein Zufall, dass der Walnusskern ähnlich wie ein Gehirn geformt ist“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Walnüsse liefern neben Omega-3-Fettsäuren auch B-Vitamine, Vitamin E und antioxidativ wirksame Polyphenole.“ B-Vitamine werden übrigens als Nervenvitamine bezeichnet, da sie am Aufbau der Myelinscheide beteiligt sind, einer Schicht, die die

Fortsätze bestimmter Nervenzellen umhüllt.

Nicht zuletzt spielen Antioxidanzien, also Stoffe, welche die Gehirnzellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen schützen, eine Rolle. Reich an Antioxidanzien sind u.a. Heidelbeeren, Himbeeren und andere Beeren, aber auch andere Früchte und Gemüse.

Eine gehirngesunde Ernährung enthält also – neben anderen Lebensmitteln – etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich, reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Obst sowie regelmäßig kleine Mengen an Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen.