

Brain fit: gehirngesunde Ernährung, nicht nur im Alter

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Fachbereich Ernährung

Hat die Ernährung einen Einfluss auf unsere geistige Fitness? Ja, sagt die Wissenschaft. Unsere Ernährung bestimmt, neben der Bewegung, wie vital und gesund wir sind, dies gilt auch für das Gehirn, unsere neurologische Schaltzentrale.

Kohlenhydrate für die konstante Energiezufuhr

Obwohl unser Gehirn nur 2% des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 % der Energie. Denn es besteht aus rund 10 Milliarden Zellen, die ständig Informationen austauschen und Meldungen verarbeiten. Diese Energie gewinnt der Körper vor allem aus Kohlenhydraten und ihren kleinen Bausteinen, der Glukose (Zucker). Vollkornprodukte sind dabei zu bevorzugen, denn sie sorgen für eine konstante Energiezufuhr. Bei der Verdauung von Vollkornprodukten steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. So kann die Energie konstant dem Gehirn zugeführt werden. Ein Hafer-Porridge mit Früchten und Nüssen steigert also die Hirnleistung definitiv mehr als ein Gipfeli.



Ein Müesli mit Getreide, Beeren und Nüssen liefert dem Gehirn Energie und Vitalstoffe

Eiweiss für Gehirnaufbau und Informationsaustausch

Das Gehirn benötigt auch Eiweiss (Proteine) bzw. seine Bestandteile, die Aminosäuren. Einerseits für den Aufbau und die Reparatur der Nervenzellen und des Gewebes, andererseits für die Informationsübertragung. Eiweisse sind also nicht nur für den Muskelaufbau, sondern für alle Organe nötig. Auch hier ist eine vielfältige Abwechslung unter der Woche ideal: Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu. Hülsenfrüchte sind nicht nur ein guter Eiweisslieferant, sondern beinhalten auch komplexe Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine.

Top-Lebensmittel für das Gehirn

Gemüse, möglichst farbig (grün, gelb, rot) und regional
Nüsse, Kerne und Samen
Beeren und Obst
Hülsenfrüchte
Vollkornprodukte
Fisch und Geflügel
Pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl
Wasser und Tee

Superfood für das Gehirn: Nüsse, Kerne und Samen

Nüsse gelten als eigentlicher Brainfood. Interessant ist, dass Baumnüsse die gleiche Form haben wie das Gehirn. Täglich eine Handvoll Nüsse und Samen spenden viele gesunde Nährstoffe, so etwa mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolensäure. Da das Gehirn neben Wasser hauptsächlich aus Fett und Proteinen besteht, ist es naheliegend, dass wir für eine gute Hirnfunktion genug gesunde Fette benötigen. Nüsse und Samen enthalten zudem wichtige Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium und Kalium sowie Antioxidantien. Tipp: Geröstete Nüsse über das Müesli, ein Reisgericht oder den Salat streuen, dies peppt das Gericht nicht nur von den Nährstoffen, sondern auch vom Aroma her auf.



Fette und Öle für die Omega-3 Fettsäuren

Das Gehirn benötigt für seinen Aufbau und Funktion ungesättigte Fettsäuren. Ein genügend hoher Anteil in der Nahrung ist wichtig, da der Körper diese Fettsäuren nicht selber herstellen kann. Omega-3 Fettsäuren finden sich in fettem Seefisch (Lachs, Hering, Sardine), Leinöl, Leinsamen, Walnüssen, Kürbiskernen, Hanfsamen und Rapsöl. 1-2 x pro Woche fetter Seefisch ist aus Gesundheitssicht zu empfehlen, nicht aber aus Nachhaltigkeitssicht (Überfischung). Die genannten pflanzlichen Quellen sowie Nahrungsergänzungsmittel aus Mikroalgen sind Alternativen zum Meeresfisch. Süßwasserfische enthalten deutlich weniger Omega-3-Fettsäuren als Meerfische.

Schutzstoffe in Gemüse und Obst

5 am Tag, dieser bekannte Slogan meint täglich 5 Portionen Gemüse und Obst. Das Wichtigste dabei ist Abwechslung und Bevorzugung regionaler Lebensmittel. So haben wir automatisch saisonal passende Gemüse auf dem Teller. Gemüse wie Federkohl, Spinat, Mangold und Weisskohl beinhalten zum Beispiel besonders hohe Mikronährstoffgehalte, die Gefäße und Nervenzellen schützen. Frisches Obst und Gemüse enthalten auch sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Antioxidantien. Diese schützen vor Angriffen durch schädliche Sauerstoffverbindungen, die beim Alterungsprozess eine Rolle spielen.



Beeren wie Heidelbeeren oder Brombeeren enthalten besonders viele Anthozyan-Farbstoffe, welche die Nervenzellen im Gehirn vor schädlichen Einflüssen schützen

MIND-Ernährung halbiert Demenzrisiko

Wissenschaftler der Universität Chicago entwickelten eine einfach umsetzbare Ernährung, die geistig fit hält und vor Demenz schützen kann. Die über 10 Jahre dauernde Studie zeigte, dass mit der Einhaltung dieser Ernährungsweise das Risiko, an Demenz zu erkranken, halbiert werden konnte! Die Empfehlungen nach [MIND](#) decken sich mit den oben genannten Lebensmitteln. Zusätzlich sollen die folgenden Lebensmittel gemieden werden: Frittiertes, Fast Food, hochverarbeitete Lebensmittel, rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse (verarbeitetes Fleisch wie Salami), Butter, fettreicher Käse sowie Gebäck mit Zucker.

Fazit

Wir sind, was wir essen. Dies gilt allgemein für die Gesundheit, aber auch die Gehirnleistung. Und dies in jedem Lebensalter. Auch Jugendliche und junge Erwachsene würden für die körperliche und geistige Fitness profitieren, wenn sie nicht Gipfeli, Energiedrink und Fertigpizza, sondern Vollkornbrötli mit Käse, Apfel und Kartoffeln essen würden. Kompliziert muss es nicht sein – aber mit Köpfchen.

Die [Lebensmittelpyramide](#) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ist dabei eine sehr gute Basis. Die Empfehlungen für eine gehirngesunde Ernährung decken sich mit den allgemeinen Empfehlungen der SGE.



Saisongemüse: regional, bunt, fein, gesund

[Angebot Ernährung im Alter Liebegg:](#)

[Informationen und Dokumente Ernährung im Alter](#), Zusammenstellung Liebegg