

Das Gehirn fit essen

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns lässt sich durch bewusste Ernährung steigern. Ob in Lehr- oder Lernsituationen - die Arbeitsprozesse unseres Steuerungsorgans benötigen neben ausreichend Wasser bestimmte Bausteine und Stoffe, die sich gezielt durch Nahrungsmittel zuführen lassen. Die folgenden Tabellen geben einen Überblick über Botenstoffe, Vitamine und Nährstoffe, die wichtige Funktionen im Gehirn übernehmen, und deren Vorkommen in verschiedenen Lebensmitteln:

Botenstoffe für das Gehirn¹

Botenstoff	Funktion im Gehirn	nötiger Baustoff	Vorkommen der Aminosäuren
Acetylcholin	Lernfähigkeit, Gedächtnis, Wachheit, Wahrnehmung	- Aminosäure Cholin als Komponente des Lecithins	Cholin: Eigelb, Soja, Nüsse, Haferflocken, Käse
Serotonin	Schlaf-Wach-Rhythmus, Seelische Ausgeglichenheit, Appetit-Regulation, Hunger	- Aminosäure Tryptophan - Vitamine B6 und B12 - kleine Mengen Glucose	Tryptophan: Fleisch, Fisch, Eier, rote Beete, Käse, Weizen, Hülsenfrüchte, Fenchel, Tomaten, Spinat, Bananen
Noradrenalin	Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit	- Botenstoff Dopamin - Aminosäuren: Methionin, Phenylalanin, Lysin, Tyrosin - Vitamine C und B - Magnesium	Phenylalanin, Lysin, Methionin: Fleisch, Fisch, Käse, Bananen, rotes Gemüse, Fenchel, Vollkornbrot, Studentenfutter

Vitamine für das Gehirn¹

Vitamin	Funktion im Gehirn	Vorkommen
Vitamin A und Beta-Carotin	Sehprozess, Schutz der Zellen vor freien Radikalen	Leber, Butter, Käse, Beta-Carotin: alle grünen und gelbroten Gemüsesorten und Früchte
Vitamin E	Schutz der Zellen vor freien Radikalen	Getreide, Weizenkeime, Pflanzenöle, Eier
B-Vitamine (B1, B6, B12, Folsäure)	Botenstoff-Stoffwechsel, Aufmerksamkeit, Konzentration, Stimmung	Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Nüsse, Kohl, Gemüse
Vitamin C	Aufbau des Botenstoffs Serotonin	Zitrusfrüchte, Kiwi, Beeren, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Sanddorn

Mineralstoffe und Spurenelemente für das Gehirn¹

Nährstoff	Funktion im Gehirn	Vorkommen
Calcium	Informationsvermittlung in den Synapsen, Lernfähigkeit	Milch- und Milchprodukte, grüne Gemüsesorte, Sesamsamen, Nüsse und Mineralwasser
Magnesium	Energiehaushalt, Stressabbau	Vollkorn, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse und Samen
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport zum Gehirn, Produktion von Hormonen und Botenstoffen	Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Weizenkeime, Johannisbeeren Vitamin C erhöht die Aufnahme von Eisen im Darm!

¹ „Richtig essen – geistig fit und bester Laune“ - Das Bayerische Verbraucherportal VIS – Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_allgemein/essen_und_gehirn.htm, Abruf: 26.05.2016