

BRAIN Food

Tagung: 04.11.2013

Cornelia Schreder, BEd., MSc.

Ernährungswissenschaftlerin



Brain Food

- ▶ Nahrung für
schlaue Köpfe
- ▶ Leistungs- &
- ▶ Konzentrations-
fähigkeit

Brain Food



Olive Oil

= Cell Protection!



Wild Salmon,
Mackerel, Trout

= Think Faster!



Yogurt +
Mixed Nuts

= Calming



Avocados

= Brain Fuel
Glucose!



Almonds

Ounce a Day!



Blueberries

= Long Term
Memory!



Green Tea /
Peppermint

= Concentration!



Tuna

= Vitamins A, B12, B6



Seeds

- TBSP

- Flax

- Tahini

- Sesame

- Sunflower

= Sharper Senses!



Salad w/
Vinaigrette

= To Energize!



Water
Cells!

Vegetables

- ☒ Spinach
- ☒ Broccoli
- ☒ Cauliflower
- ☒ Brussels Sprouts
- ☒ Sweet Potato
- ☒ Squash
- ☒ Onions / Carrots



Arugula / Spinach

= Good Moods!

Vitamin B + Iron



Garlic

Fresh Only!



Wholegrain
/ Oatmeal

Cardiovascular



Brown Rice



Cacao/Chocolate

= Cell Defense/memory!



Coffee

= Short Term
Memory!



Eggs

Busy
Brain

Fruit

- ☒ Dark Berries
- ☒ Plums
- ☒ Oranges/Blackcurrant
- ☒ Red Grapes/Peppers
- ☒ Acai
- ☒ Cherries
- ☒ Kiwis
- ☒ Pomegranate



Schlau essen – schlau denken

► Ernährung beeinflusst das Gehirn

- Konzentration
- Gedächtnisleistung
- Lernleistung
- Abrufen von Informationen
- Wachheit
- Entspannung, etc.

Was braucht das Gehirn?

- ▶ **Sauerstoff & Glukose: Hauptnährstoff**
- ▶ **Eiweiß**
- ▶ **Fett**
- ▶ **Vitamine**
- ▶ **Mineralstoffe**
- ▶ **Flüssigkeit**

↑ Kognitive Leistungsfähigkeit



Kognitive Leistungsfähigkeit

► Funktionen wie

- Wahrnehmung
- Gedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Wachsamkeit
- Problemlösung
- Entscheidungsfindung & Intelligenz

Wichtige Nährstoffe

► Eisen

- Konzentration & Merkfähigkeit
- in rotem Fleisch, Mohn, Petersilie, Hafer, Dille

► Jod

- Entwicklung des Gehirns, Lernfähigkeit, Intelligenz
- Meerwasserfische, Seetang, Algen

Wichtige Nährstoffe

► Zink

- + kognitive Entwicklung
- in Weizenkeimen, Fleisch, Mohn, Sesam, Kürbiskernen, Eier, Milch, etc.

Wichtige Nährstoffe

► B-Vitamine

- geistige Entwicklung & Aufbau von Botenstoffen
- Konzentration & Gedächtnisleistung
 - Folsäure in Spinat, Salat, Spargel, Getreide
 - Vitamin B6 in Hühner-, Schweinefleisch, Kartoffel
 - Vitamin B12 in allen tierischen Produkten

Wichtige Nährstoffe

- ▶ **Omega-3-Fettsäuren**
 - unerlässlich für kognitive Entwicklung
 - in fetten Seefischen
 - aber auch Forelle und Alpenlachs
- ▶ **Omega-6-Fettsäuren**
 - Informationsfluss

Wichtige Nährstoffe

► PS für das Gehirn

- komplexe KH
- stabiler Blutzuckerspiegel
- optimale Konzentration
- in Vollkornprodukten, Naturreis, Linsen, Bohnen, etc.

Wichtige Nährstoffe

► Brainpower durch Eiweiß

- essentiellen AS -> Gehirnstoffwechsel
- Aufbau Botenstoffe (Neurotransmitter)
- Tryptophan kann in Niacin umgebaut werden
- Tryptophan Ausgangssubstanz für Botenstoffe Serotonin & Melatonin

Wichtige Nährstoffe

- ▶ **Brainpower durch Eiweiß**
 - Serotonin = Wohlbefinden
 - Melatonin = Entspannung & Schlafbereitschaft
 - Tryptophan in Käse, Sojabohne, Linsen, Hühnerei, Fisch, Hafer, etc.

Schlaues TRINKEN...

- ▶ **rund 40 ml Flüssigkeit pro kg KG**
- ▶ **erhöht bei**
 - Schwitzen/Sport; Fiebern/Krankheit
 - Heizperioden
 - Schwangerschaft

Koffein

- ▶ 1 Tasse Kaffee = 40 bis 150 mg Koffein
- ▶ ab 7 mg pro kg KG bei Kindern
 - Nervosität
 - Schlafstörungen
 - Beispiel: Kind mit 15 kg KG -> reichen 105 mg Koffein

Richtig essen zur richtigen Zeit!

TOPFIT DURCH DEN TAG - DIE LEISTUNGSKURVE

