

Gut gelaunt und fit durch den Tag!

Ein neuer Arbeitstag beginnt! Wieder stellt sich die Frage nach der richtigen Ernährung, um geistig fit und nervenstark zu bleiben. „Brain food“ – Gehirnnahrung – ist hier der Schlüssel, worunter man Essen und Trinken versteht, welches die Konzentrations-, Denk- und Gedächtnisleistung steigert und uns vor Müdigkeit bewahrt.

Geistesblitz und Nervenstärke

Kohlenhydrate sind der Supertreibstoff für Gehirn und Nerven. Sie versorgen uns kontinuierlich mit Energie. Abhängig vom Bewegungsausmaß sollten täglich 3 – 5 Portionen Vollkornprodukte (z.B. Hafer-Dinkelflocken, Vollkornbrot, -reis, -nudeln) aber auch Obst und Gemüse Teil der Mahlzeiten sein. Sie sind die Basis für einen guten Start in den Tag (z.B. als „Powermüsli“) und der „Gesunden Jause“.

Fisch macht müde Menschen munter

Hochwertige Fettsäuren sind ein wesentlicher Baustein unseres Gehirns und beeinflussen die Funktion unserer Nervenzellen. Nüsse (z.B. Walnüsse), Leinsamen/-öl, Rapsöl und Fische enthalten hochwertige Omega-3-Fettsäuren bzw. wertvolles Eiweiß und sollten deshalb am Speiseplan nicht fehlen.

Lebenselixier Wasser

Unser Gehirn besteht zu rund 80 % aus Wasser, deshalb ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 Liter/Tag) besonders wichtig. Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die geistige Leistungsfähigkeit und kann in Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche münden.

Ein voller Bauch studiert nicht gern

Wer zu viel isst, fühlt sich nachher schlapp. Der Verdauungstrakt bindet Blut und Nährstoffe, dem Gehirn werden diese zeitgleich entzogen. Mehrere kleine Mahlzeiten täglich hingegen halten leistungsstark und frisch. Schnelle Energiespender wie Traubenzucker und andere Zuckerquellen wie Süßigkeiten, Limonaden oder Weißmehlprodukte versorgen uns nur kurzfristig mit Kohlenhydraten. Als „Turbo-Snack“ zwischendurch sind Studentenfutter mit ungesalzene Nüssen, Trockenfrüchte, Müsli oder Naturjoghurt mit Obst die bessere Wahl.

Powermüsli

- ☺ 4 – 8 EL Getreideflocken
- ☺ 200 – 250 g Joghurt (1 % F.i.T)
- ☺ 200 g Obst (Beeren, Bananen, Äpfel, ...)
- ☺ 1 EL Nüsse



© Land OÖ, Abt. Gesundheit