

Mit „Brain Food“ besser konzentrieren

Um aufmerksam und leistungsfähig zu sein, muss der Körper regelmäßig Energie und Nährstoffe tanken. Mit der richtigen Verpflegung fällt es leichter, konzentrationsmäßig „am Ball“ zu bleiben.

Damit die grauen Zellen auf Touren bleiben, ist es – nicht nur – für Kinder wichtig, in der Pause zu essen, vor allem wenn das Frühstück ausfällt. Der Jausensnack (ca. 10 % der täglichen Energiezufuhr) beugt dem Leistungstief vor und hilft dabei, Heißhungerattacken zu vermeiden, indem er den Blutzucker konstant hält. Wesentlich dabei ist, woraus die Jause besteht. Denn Vitamine (vor allem B-Vitamine sowie Vitamin C und Vitamin E), Mineralstoffe (besonders Magnesium und Eisen), Fette und Eiweiße haben unmittelbaren Einfluss auf die Gehirnzellen. Ebenso ist eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten für eine gute Gehirnleistung wesentlich. Sie liefern in Form von Glukose (Einzelbestandteil der Kohlenhydrate) dem Kopf die nötige Energie. Da Glukose aber nicht im Gehirn gespeichert werden kann, ist eine kontinuierliche Zufuhr über die Blutbahn erforderlich. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte sind dafür ideal. Fettarmes Fleisch sorgt für Eiweiß, B-Vitamine, Zink und Eisen. Fische liefern neben dem Eiweiß auch B-Vitamine, Vitamin A und D sowie Zink, Fluor, Jod und Selen. Fettreiche Vertreter wie Lachs punkten zudem mit Omega-3-Fettsäuren, die für einen reibungslosen Informationsfluss im Gehirn wichtig sind. Auch Nüsse und Samen sind optimale Energielieferanten. Sie sind reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem liefern sie Antioxidantien und Cholin. Antioxidantien sind „Radikalfänger“, die die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen; Cholin ist ein Baustein des Botenstoffes Acetylcholin, der für die Reizübertragung und Konzentrationsfähigkeit verantwortlich ist. Es lohnt sich also, bei Müdigkeit Walnüsse und Co. zu knabbern.

Flüssige Energie tanken

Auch die Flüssigkeitsaufnahme ist für die Konzentration wichtig. Kinder vergessen oft ein paar Schlucke zwischendurch. Daher ist es wichtig, Kinder sowohl in der Pause als auch während des Unterrichtes zum Trinken zu animieren. Je nach Alter sollten es zwischen 1 und 1,5 Liter pro Tag sein. An heißen Tagen kann sich der Flüssigkeitsbedarf dabei mehr als verdoppeln. Ideale Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Tees; für Abwechslung und Genuss darf es auch aufgespritzter Fruchtsaft sein.

Eine optimale Jause für zwischendurch umfasst:

- Vollkornbrot oder -weckerl, z. B. mit magerem Schinken, Lachs etc.
- Milch- und Milchprodukte, z. B. Topfenaufstrich, Käse, Joghurt
- Obst, z. B. Apfel-, Birnen- oder Marillenspalten, Trauben etc.
- Gemüse, z. B. Paprika- oder Karottenstifte
- Studentenfutter mit Walnüssen, Haselnüssen, Cashewnüssen, etc.
- (Mineral-)Wasser und andere kalorienfreie Getränke

Literatur:

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.: Aufgaben des Wassers (2011).

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Das beste Essen für Kinder. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern. aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Bonn (2011).

Braun S, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niederbayern: Leistungsfähigkeit - Einfluss der Schulverpflegung (2011).

Lobner K, Macho B, Reiselhuber S: Ernährung am Arbeitsplatz. Richtig Essen und Trinken im Berufsleben. Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich (2011).

http://noe.arbeiterkammer.at/bilder/d95/essen_am_arbeitsplatz_inet.pdf (Zugriff am 20.09.2011).

Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit:
Nahrungsergänzungsmittel für Kinder (2010).