

Das Gehirn ist unser größter Energiefresser. Es verbraucht alleine rund 20 Prozent des gesamten Energiebedarfs. Dies entspricht im Durchschnitt etwa 400 Kalorien. Die Hälfte davon braucht es für die Denkleistung, mit dem Rest regelt es beispielsweise Körpertemperatur und Puls. Das Gehirn arbeitet pausenlos. Es lohnt sich also in der Ernährungswoche einen Blick auf das Thema „richtig essen, besser denken“ zu werfen.

Richtig essen, besser denken

Wer leistungs- und konzentrationsfähig sein will, muss regelmäßig essen und dadurch Energie aufnehmen. Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant und unser Gehirn verbraucht sogar nur Zucker. Es gibt schnelle und langsame Kohlenhydrate, letztere sind vor allem in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst enthalten, denn Obst enthält viele Ballaststoffe und ist wasserreich, und damit zählt es zu den langsamen Kohlenhydraten. Das Gehirn kann die für seine optimale Funktion benötigte Zuckermenge aus den langsamen Kohlenhydraten bilden und je nach Stoffwechsellage auch aus Fetten. Wer sein Gehirn nur mit schnellen Kohlenhydraten aus Schokolade, Keksen und anderen Süßigkeiten füttert, tut sich nichts Gutes. Denn diese lassen den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren, was zu einem Energieabfall führen kann.

Wer viel weißen Zucker zu sich nimmt, verschlechtert paradoxerweise die Gehirnleistung. Gut für das Gehirn ist es, sich bewusst zu ernähren und Zucker maßvoll zu essen. Dabei reicht es nicht aus, bloß auf Zucker im Kaffee zu verzichten oder die Schokolade weg zu lassen. Denn oft ist Zucker in industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt und geschmacklich nicht als Zucker zu erkennen.



Dem Zucker auf der Spur

Studieren Sie heute die Zutatenliste Ihres Lebensmitteleinkaufs ganz genau. Wieviel Zucker enthalten folgende Lebensmittel?

(Schätzen Sie den Zuckergehalt als Anzahl von Würfelzucker. 1 Stück Würfelzucker entspricht ca. 3 g Zucker.)



100g Müsliriegel



= Würfelzucker

100g Ketchup



= Würfelzucker

100g Fruchtyoghurt



= Würfelzucker

100g Naturjoghurt



= Würfelzucker

100g Krautsalat



= Würfelzucker

100g Smoothie



= Würfelzucker

Auflösung: Müsliriegel: 10 Würfel, Ketchup: 7,5 Würfel, Fruchtyoghurt: 5 Würfel, Naturjoghurt: 1 Würfel, Krautsalat: 4 Würfel, Smoothie: 5 Würfel

