



**Herzlich Willkommen
zum Vortrag**

**Brainfood -
Wie bekomme ich mehr
Power für`s Gehirn?**



Inhalte

- Brainfood ?
- 3 oder 5 Mahlzeiten?
- Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß –
Worauf kommt`s an?
- Mahlzeiten im Überblick
- Beruflich auf Achse – Gut versorgt Unterwegs
- Essen und Stress
- Getränke – Trink dich fit

Brainfood.....?



RICHTIG ESSEN[®]
INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH



Brainfood.....?



RICHTIG ESSEN[®]
INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

- Unser Gehirn verbraucht mehr als 20 % unseres täglichen Energiebedarfs
 - Es benötigt reichlich Sauerstoff
 - ⊕ Dabei entstehen auch freie Radikale, diese können die Gehirnzellen schädigen → Radikalfänger werden benötigt
 - Seine liebsten Energielieferanten sind Zucker (Glucose) und Fett
 - ⊕ Süßigkeiten liefern kurzfristig Energie, bewirken aber langfristig einen stärkeren Energieabfall
- ➔ **Die richtige Nahrung schützt unser Gehirn und hält uns fit und leistungsfähig**





Brainfood.....?

- ✓ Ausreichend Flüssigkeit
 - ✓ Hochwertiges Eiweiß
 - ✓ Vitamine und Mineralstoffe
 - ✓ Hochwertige Fette (u.a. pflanzliche Öle, Fisch)
 - ✓ Komplexe Kohlenhydrate für lang anhaltende Energie (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst)
-
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
 - Vorbeugung von Konzentrationsschwäche und Müdigkeit
 - Gewicht halten und reduzieren
 - Erbgut-Schädigungen und Krankheiten vorbeugen



Brainfood - Top Five



- Wasser
- Vollkornprodukte
- Obst und Gemüse
- Nüsse, Kerne, Samen
- Soja: Sojamilch, -joghurt, -pudding, Tofu o. Sojaflocken





Brainfood – Top 8

- Hafer** - ein klassisches nervenstärkendes Getreide
- Walnuss** – hochwertige Fette und reichlich Nährstoffe
- Beeren** – viele Antioxidantien
- Fisch** – Quelle für omega-3-Fettsäuren
- Äpfel** – reich an Vitamin C und E
- Brokkoli** – perfekter Radikalfänger
- Soja** - enthält reichlich Lecithin
- Hülsenfrüchte** – regulieren den Blutzuckerspiegel

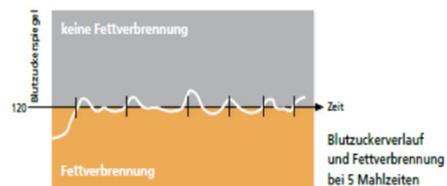
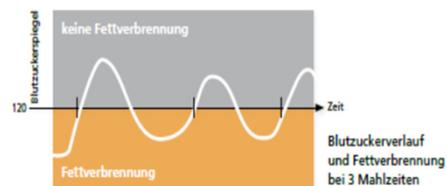


3 oder 5 Mahlzeiten?

Individuell, nach Bedarf

Bei Ziel einer Gewichtsreduktion
→ 3 Mahlzeiten pro Tag
empfehlenswert

3 Hauptmahlzeiten und
1-2 Zwischenmahlzeiten
sind günstig für Erhalt der
Leistungsfähigkeit





Optimale Mahlzeitengestaltung

- 3 regelmäßige Hauptmahlzeiten, max. 2 Zwischenmahlzeiten
- Abstand von 4 - 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten
- Abends weniger Kohlenhydrate, wegen der Insulinantwort, besser Eiweiß und Rohkost/ Salat/ Gemüsebeilage



Kohlenhydrate

Eigenschaften

- stimulieren die Insulinausschüttung. Insulin hemmt die Fettverbrennung.
- Gleichzeitig werden Hirnregionen stimuliert, die mit „Belohnung“ und „Verlangen“ in Zusammenhang stehen.
- Verschiedene Kohlenhydrate haben unterschiedliche Wirkungen auf den Blutzuckerspiegel

→ **Es kommt auf die Art der Kohlenhydrate an!**



Kohlenhydrate

Einfachzucker: Glucose (Traubenzucker),
Fructose (Fruchtzucker)

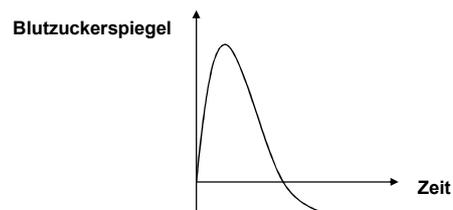
Zweifachzucker: Saccharose (Haushaltszucker),
Lactose (Milchzucker),
Maltose (Malzzucker)

Mehrfachzucker: Stärke, Glykogen, Cellulose

Der Glykämische Index (GI)

Kohlenhydrate mit hohem GI lassen den Blutzuckerspiegel schneller ansteigen, es wird verstärkt Insulin ausgeschüttet

- Folge: Blutzuckerspiegel sinkt erneut!
- **Der Heißhunger setzt ein!**
- Zudem verhindert Insulin den Fettabbau

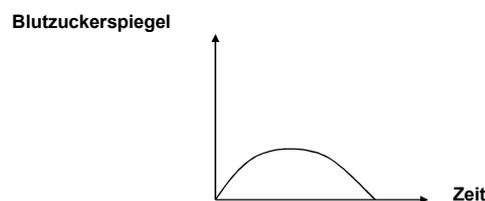




Der Glykämische Index (GI)

Kohlenhydrate mit niedrigen GI lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, es wird weniger Insulin ausgeschüttet

➤ **Das Sättigungsgefühl hält länger an!**



Der Glykämische Index (GI)

- **Lebensmittel mit sehr hohem GI:**
 - Zuckerhaltige Süßigkeiten, süße Getränke, Obstsäfte
- **Lebensmittel mit hohem GI:**
 - Obst, Weißbrot, geschälter Reis, Nudeln
- **Lebensmittel mit niedrigem GI:**
 - Milchprodukte, Vollkornbrot, -reis und -nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- **Lebensmittel mit sehr niedrigem GI:**
 - Salate, Gemüse, Rohkost



Ballaststoffe

=unverdauliche Kohlenhydrate/Pflanzenfasern

- Ballaststoffe halten Ihren Darm auf Trab und sorgen für eine gute Verdauung!
- Sie beugen Darmerkrankungen vor und sie machen lange satt!
- Empfohlen: 30 g pro Tag

Ballaststoffreiche Lebensmittel

- Getreide/Getreideprodukte, Gemüse/Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen



Welche Fettsäuren sind worin enthalten?

Überwiegend gesättigte Fettsäuren

- Butter
- Schmalz
- Kokosfett
- Fleisch
- Wurst
- Milchprodukte
- Sahne
- Käse

Überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren

- Olivenöl
- Erdnussöl
- Avocado
- Nüsse

Überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Rapsöl
- Leinöl
- Nüsse
- Leinsamen
- Hering
- Makrele
- Lachs



Worauf Sie beim Fett achten sollten:

- **Vollkost:** Um Ihr Wunschgewicht zu erreichen, Fettzufuhr auf 30 g bzw. 40 g pro Tag senken. Zum Gewicht halten sollten es nicht mehr als 60 g bzw. 80 g pro Tag sein.
- Achten Sie auf die **Qualität der Fette:** mehr pflanzliche Fette (Öle, Nüsse, Samen) → ungesättigte Fettsäuren, **Omega-3-Fettsäuren:** Fisch, Öle wie Raps, -Leinöl, Nüsse, Leinsamen)
- Vorsicht vor versteckten (gesättigten und/oder trans-) Fetten: z.B. Chips, Käse, Wurst, Milchprodukte und Süßwaren



Eiweiß



Eiweißquellen

Tierisch: Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch,
Pflanzlich: Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse

Eiweiß

- Sättigt stärker als Fett und Kohlenhydrate
- **Geringe Insulinausschüttung**
→ Blutzuckerspiegel bleibt länger konstant
- **Benötigt für**
Immunsystem, Bau von Zellen, Enzymen und Hormonen,
Übertragung von Nervenimpulsen, Transport von Sauerstoff
und Fetten, Aufbau von Antikörpern etc.
- **Ausreichende Zufuhr verhindert Abbau von Muskelmasse**

Frühstück

- Vollkornprodukte und Vollkornflocken ideal
- (Fettarme) Milch o. Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse liefern viele Vitamine und Mineralstoffe (Calcium, hochwertiges Eiweiß)

Bsp. für ein kleines Vollkost-Frühstück:

- 3 EL Haferflocken (Vollkorn)
- 2 EL Müsli und 1 EL Weizenkleie
- ½ Glas Kuhmilch (1,5 % Fett)
- ½ Banane
- ½ Apfel



Zwischenmahlzeit

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Nüsse
- Obst
- Belegtes Vollkornbrot/Knäckebrot
- Gemüsesticks (mit Kräuterquark)
- 3-4 Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Pflaumen, Feigen)
- Joghurt (fettarm) mit Früchten, z.B. mit Erdbeeren
- Knäcke mit Hüttenkäse u. Schnittlauch / Kresse
- Hart gekochtes Ei



Achtung bei Milchmodgetränken: hoher Zuckergehalt, nicht zwischendurch trinken

Süßigkeiten

Was ist erlaubt?

- Essen Sie täglich maximal eine Portion mit 220-270 kcal
- **Achtung:** Viele „leere“ Energie ohne Vitamine und Mineralstoffe

- 100g Gummibärchen	=	343 Kcal
- 100g Schokolade	=	535 Kcal
- 1 Magnum Eis	=	280 Kcal
- 100g Butterkekse	=	400 Kcal
- 250ml Wein	=	200 Kcal
- 500ml Bier	=	210 Kcal





Mittagessen

Kantine

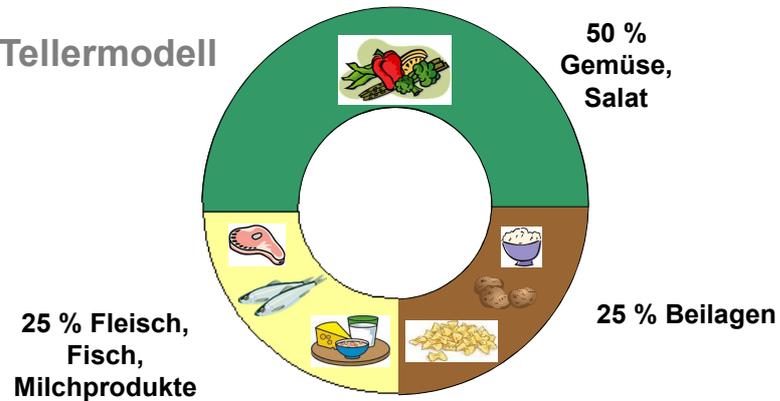
- individuelle Mahlzeitenzusammenstellung
 - » viel Gemüse oder Salat
 - » Fleisch, natur, gebraten
 - » Fisch, natur, gebraten oder gedünstet
- Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte

Mind. 30 min. für die Mittagspause im
Tagesplan einplanen



Mittagessen

Tellermodell



Clever essen Unterwegs

Für unterwegs: Das gehört ins „Handgepäck“

- Rohkostgemüse, kleingeschnitten in einer Frischhaltedose; lässt sich gut am Abend vorbereiten, evtl. mit Kräuterquark
- Obst wie Äpfel, Birnen, Bananen oder Mandarinen
- Trinkflasche mit kalorienarmen Getränken
- Kleine Tüte mit Nüssen, Sonnenblumenkernen und Co., als „Brainfood“ für unterwegs



Clever essen Unterwegs

Fischbude

- Rote Soßen oder Asiasoßen bevorzugen
- Gegrillte, gekochte oder gedünstete Fischgerichte
- Salzkartoffeln oder Reis als Beilage



Imbissbude

- Rohkostsalat anstatt Kartoffelsalat mit Mayo
- Lieber mal ein Steak statt Bockwurst
- Bei Brötchen auf fettige Wurst verzichten





Clever essen Unterwegs

Fastfood		Alternative	
Big Mac	495 kcal, 24,5 g Fett	Hamburger und Salat	296 kcal, 10,9 g Fett
Currywurst mit Pommes Frites	807 kcal, 74,4 g Fett	Chinapfanne mit Hähnchenfleisch	447 kcal, 23,4 g Fett
Streuselschnecke	658 kcal, 25,4 g Fett	Obstkuchen mit Biskuitteig	269 kcal, 6 g Fett
Döner	770 kcal, 42 g Fett	Wrap mit Chicken	328 kcal, 6,6 g Fett
Pizza	757 kcal, 46,4 g Fett	Zwiebelkuchen	427,5 kcal, 19,43 g Fett
Baguette mit Backfisch	444 kcal, 18 g Fett	Baguette mit Matjes	275 kcal, 9 g Fett



Abendessen

Leicht bekömmliche Gerichte

- Gemüsepfannen (ggf. auch mit Tiefkühlgemüse, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, evtl. Reis, Nudeln)
- Salat mit Hähnchen-, Putenbrust, Fisch, Schafskäse
- Gemüseauflauf
- Suppen
- Rohkost, Gemüsesticks mit fettarmem Kräuterquark o. – joghurt
- Käse mit Obst oder Gemüse
- Fisch in Olivenöl mit Rohkost





Welcher Stresstyp sind Sie?

Stresstyp A	Stresstyp B
30 %	70 %
Vermehrte Cortisol-Ausschüttung	Cortisol bleibt relativ konstant
Weniger Appetit	Mehr Appetit nach „Wohlschmeckendem“ i.d.R. KH und Süßes
KG bleibt gleich	KG steigt
Bauen Muskeln ab	
Haben häufiger Infekte	
	Essen muss schnell gehen, Trend zu Convenience
	Schlingen
Sind anfälliger gegen Stress	Sind resistenter gegen Stress



Essen gegen Stress

Mit der richtigen Ernährung lässt sich der Körper stressresistenter machen!

- **Auf einen gleichmäßigen Blutzuckerverlauf achten**
 - » Regelmäßige Mahlzeitenaufnahme
 - » Lebensmittel mit möglichst wenig Zucker
- **In Ruhe und bewusst essen**
- **Nährstoffreich essen**
- **Stress-Hungerer:** kleine Mahlzeiten einplanen und ausreichend trinken. Nervennahrung wie Studentenfutter liefert Energie und wichtige Nährstoffe



Trinken

Wird bei Stress oft vergessen

- Einschränkung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Immer eine Flasche Wasser und/oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees in Reichweite

- Gute Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen und Sauerstoff

Mindestens 1,5 Liter am Tag trinken!



Trinken

▪ Kaffee und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke

- » Zwei bis drei Tassen
- » Bei manchen steigert Kaffee die innere Unruhe und Nervosität
- » Der letzte Kaffee spätestens vier bis sechs Stunden vor dem Schlafen gehen
- » Interessant: wer täglich ½ Liter Milch im Kaffee trinkt, spart mit einer fettarmen Sorte pro Jahr 30 000 Kalorien





Zuckergehalt von Getränken

Wie viel Stück Würfelzucker enthält 1 Liter



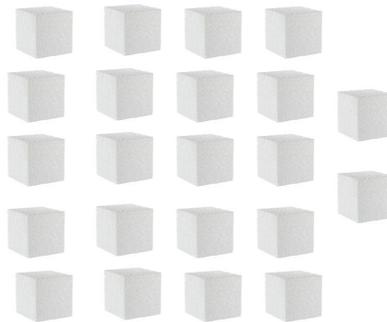
Apfelsaft

21 Stück



Milchmixgetränk

22 Stück



Generell gilt

- Regelmäßig essen
- Abwechslungsreich essen
- Obst und Gemüse sind immer an Bord
- Auf die "gesunden" Fette achten
- Portionen nicht zu groß auswählen
- Nährwertschonende Zubereitung
- Genügend Zeit nehmen fürs Essen
- Ausreichend Bewegung, mind. 30 Min. pro Tag





RICHTIG ESSEN[®]
INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Na dann – guten Appetit!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Haben Sie noch Fragen?