

Gibt es Brainfood?

Brainfood in dem Sinne, dass durch den erhöhten Verzehr bestimmter Lebensmittel eine unmittelbare Leistungssteigerung in der Schule möglich wird, gibt es nach dem momentanen Stand des Wissens nicht.

Das gilt im Besonderen auch für Vitamine und Mineralstoffe oder andere einzelne Nährstoffe in Tabletten- oder Saftform. Eine Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit unter Einnahme von Mikronährstoffen zeigte sich bisher nur bei Mangelversorgung, zum Beispiel bei mangelernährten Kindern und Jugendlichen in Dritte-Welt-Ländern.

Ist es dann egal, was wir essen?

Nein! Denn es geht ja genau darum, durch eine ausgewogene Ernährung Leistungseinbußen durch eine Fehl- und Mangelversorgung auszuschließen. Mit einer Tafel Schokolade, einem Donut oder einer Tüte Chips kann man den Hunger mittags für einen Moment stillen und fühlt sich

nach einem Hungerloch kurzzeitig besser. Was bei solchen Mittagessen fehlt, ist der Rest der Nährstoffe: Eiweiß, essentielle Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Dabei ist gerade bei den Hauptmahlzeiten ein guter Nährstoffmix wichtig. Sie liefern schließlich den Löwenanteil an Energie, in die die anderen Nährstoffe verpackt werden müssen, damit der Körper sie gut verwerten kann.

Nach heutigen Wissensstand sollte daher die Ernährung während langer Schultage so gestaltet werden, dass sie einen akuten Energiemangel vermeidet und für einen soliden Beitrag zur Nährstoffabdeckung sorgt. Immerhin nimmt ein Schultag von 8:00 bis 15:00 Uhr mit 7 Stunden rund die Hälfte der wachen Tagesstunden ein. Dementsprechend sollte also auch rund die Hälfte des Tagesbedarfs an Nährstoffen in dieser Zeit aufgenommen werden. Es geht also nicht nur darum, den Hunger zu stillen, sondern auch Qualität in die Ernährung zu bringen.

Wie kommt man an einen guten Nährstoffmix? Man nehme ...

A für Energie, Vitamine und Mineralstoffe etwas von: (Vollkorn-) Brot, Müsli auf Flockenbasis, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Spätzle, ...

B für Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine etwas von: Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Eier

C für Vitamine und Mineralstoffe: mindestens 2 Hände voll Gemüse oder Obst oder 1 Hand voll (ungesalzene) Nüsse

D für Flüssigkeit: ein Getränk – am besten kalorienfrei, wie Wasser oder Tee

Wer zu Hause frühstückt, könnte also ein Schokomüsli (A) mit Milch (B) und zwei Händen voll Himbeeren (C) kombinieren und dazu eine Tasse Tee (D) trinken.

Wer sein Frühstück in der ersten Pause nachholt, wäre mit einem Vollkornklappbrot (A), belegt mit Käse oder Ei (B), zwei Händen voll Cocktailtomaten (C) und einer Flasche Wasser (D) bestens versorgt.

Mittags könnte es ein Müsli-to-go, eine Banane und eine Fruchtsaftschorle sein. Oder doch lieber in der Mensa ein paar Kartoffeln mit Schnitzel, Salat und einem Mineralwasser?