

Kraftfutter für das Gehirn

Cottbuser Ernährungsberaterin: Das richtige Essen bringt die Gedanken ordentlich auf Trab

Die Cafeteria der Reha Vita in Cottbus bietet an diesem Tag drei Gerichte an. Milchreis, Schweinerückensteak und leichten Salat. Ernährungsberaterin Jessica Tantz weiß sofort, wie sie sich entscheiden würde.

„Die perfekte Kombination wäre der leichte Salat mit dem Schweinerückensteak.“ Denn das Gemüse, so erläutert sie, dient als Kohlenhydratträger, während das Steak viel Eiweiß enthält. Kohlenhydrate gelten laut Wissenschaft als wichtiger Energielieferant für das menschliche Gehirn. Dieses Organ macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus. Zugleich verbraucht es jedoch 20 Prozent der zugeführten Energie. Daraus folgt: Das Gehirn will vernünftig gefüttert werden. Da bietet sich ein Steak geradezu an. Ernährungsberaterin Jessica Tantz sagt: „Die Aminosäuren aus dem fleischlichen Eiweiß werden in die Zellmembran eingebaut, die wiederum für die Übertragung der Nervensignale im Gehirn zuständig ist.“ So ist die Erinnerungsfunktion unter anderem an Eiweiß gekoppelt – das auch reichlich in

Fisch vorkommt. Vegetarier müssen unterdessen aufpassen: Bei ihnen besteht die Gefahr, dass sie zu wenig Eiweiß und tierische Fette zu sich nehmen. Für einen gewissen Ausgleich sorgt der regelmäßige Verzehr von Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Tofu.

Auch Schokolade hilft dem Gehirn auf die Sprünge. Denn die Kakaobohne löst Glücksgefühle aus – nützlich bei depressiven Verstimmungen. Jessica Tantz kennt einen Trick für alle Leute, die Schokolade nur in Massen genießen können, nicht jedoch in Maßen: „Bitterschokolade mit einem Kakaanteil von 80 Prozent kaufen. Da kann kaum jemand eine ganze Tafel in einem Ruck aufessen.“

Als Energielieferant für zwischendurch eignen sich Gummibärchen. Kaffee stärkt die Konzentration, und jeden zweiten Abend ein Glas Rotwein kann auch nicht verkehrt sein: Die Inhaltsstoffe schmieren das Gehirn nach Auskunft der Cottbuser Ernährungsberaterin ähnlich wie Öl einen Motor. Trotz all dieser Erkenntnisse würde es an Übereifer grenzen, nun gleich den



Ernährungsberaterin Jessica Tantz in der Lehrküche der Reha Vita. Foto: René Wappler

kompletten Speiseplan umzustellen. Denn zum einen ist nichts dagegen einzuwenden, ab und zu eine Portion Pommes mit ordentlichem Fettanteil zu verdrücken. Zum anderen, dies gibt Jessica Tantz zu bedenken, wäre vielen Leuten mehr geholfen, wenn sie sich

mehr Gedanken über ihren Bewegungsapparat als über gesunde Ernährung machen würden. „Wer regelmäßig Sport treibt, hält Körper und Geist gleichermaßen in Schwung“, sagt sie. „Dann ist auch ein bisschen Übergewicht zu verkraften.“ » René Wappler