

Ernährung hat direkte Auswirkungen auf das Gehirn

Wieder hat eine aktuelle Studie aus England eindrucksvoll gezeigt, wie das, was wir essen darüber entscheidet, wie unser Gehirn funktioniert. Die Studie *Feeding Minds* beschreibt, wie negativ sich die Industrialisierung der Nahrung in den letzten 50 Jahren auf die Funktion des Gehirns auswirkt. So wurde die Zusammensetzung des Tierfutters stark verändert und das hat negative Folgen. Früher lieferten Hühnereier z.B. noch viele Omega-3-Fette. Danach sucht man heute fast vergebens. Diese Fettsäuren benötigt das Gehirn aber für ein problemloses Funktionieren. Die Veränderung des Futters beeinflusste auch den Aufbau des Körperfettes der Tiere. So erreichen Hühner ihr Schlachtgewicht heute doppelt so schnell wie vor 30 Jahren und ihr Fettanteil stieg von zwei auf 22 Prozent. Die erhöhte Einnahme von gesättigten tierischen Fetten führt aber zu einer Verlangsamung der Gehirnleistung. Der Konsum genau dieser gesättigten Fette hat vor allem mit den Fertiggerichten immer mehr zugenommen.

Heute essen die Menschen laut Studie 34 Prozent weniger Gemüse und zwei Drittel weniger Fisch als vor fünfzig Jahren. Fisch ist eine Hauptquelle für Omega-3-Fette. Ein Mangel an Omega-3 hat Auswirkungen auf das Gehirn und damit auf das Lernen, die Konzentrationsfähigkeit und die Stimmungslage. Die Autoren der Studie raten dringend zu einer gesünderen Ernährung mit weniger tierischen Fetten und Zucker und stattdessen mehr Gemüse und Fisch.

(www.mentalhealth.org.uk/page.cfm?pagecode=PRFM)

Eye q™ liefert die fehlenden Gehirnfette

Erinnern wir uns daran, was das menschliche Gehirn braucht, damit wir denken, uns konzentrieren und kreativ sein können. Es benötigt vor allem die Omega-3-Fette DHA und EPA (sie sind in eye q™ in reinsten Form vorhanden). DHA bildet die Struktur des Gehirns. DHA ist quasi der Baustoff des komplexen Netzwerkes Gehirn und EPA die Substanz, die dafür sorgt, dass das Wunderwerk Gehirn reibungslos funktioniert. Das meiste DHA benötigt der Mensch, wenn er noch nicht auf der Welt ist. Ein Baby kommt schon mit 100 Milliarden Gehirnzellen auf die Welt, das heißt: Während der Schwangerschaft werden jede Minute 250000 Gehirnzellen aufgebaut. Schon 6 Wochen nach der Empfängnis ist das Gehirn riesig im Verhältnis zum restlichen Körper, denn es nimmt die Hälfte des Fetus ein. Im letzten Schwangerschaftsdrittel wird dann fast Zweidrittel aller Energie für den Bau des Gehirns benötigt. Den Baustoff DHA erhält das Ungeborene über die Plazenta von der Mutter. Was geschieht nun, wenn die Mutter während der Schwangerschaft nicht ausreichend Omega-3-Fette mit DHA zu sich nimmt? Tierstudien haben gezeigt, dass sich das negativ auf das Gewicht der Gehirns und die Intelligenz auswirkt. Damit das Gehirn sich nach der Geburt rapide weiter entwickelt, hat die Natur vorgesorgt und die Muttermilch mit viel DHA ausgestattet. Wie viel DHA die Muttermilch enthält, ist abhängig vom Essen der Mutter. So ist der Prozentsatz an Muttermilch-DHA in allen Ländern höher, in denen viel Fisch verzehrt wird. Heute weiß man um die Bedeutung der Omega-Fette für die Gehirnentwicklung. Deshalb wird in Europa dem Muttermilchersatz seit einigen Jahren Omega-3- zugesetzt. Aber auch für den Erwachsenen spielt DHA als Baustoff eine Rolle, dann neuerdings weiß man, dass der Auf- und Ausbau des Gehirns ein Leben lang möglich ist, beispielsweise wenn Gehirnzellen nach einem Hirninfarkt abgestorben sind.

Welche Rolle spielt nun EPA im Gehirn?

DHA ist quasi die Bausubstanz und EPA der Stoff für das reibungslose Funktionieren. Aus EPA werden Gewebeshormone aufgebaut, die den Stoffwechsel des Gehirns steuern und es gesund erhalten. Ohne EPA wäre das Gehirn ein nutzloser „Fettkloß“

Deshalb ist die ausreichende EPA-Versorgung so wichtig, wenn der Mensch beginnt, sein Gehirn zu gebrauchen, also wenn er lernt, sich konzentriert, Ideen entwickelt usw. EPA hält das Gehirn in Schwung – und das ein Leben lang. Aus EPA werden auch Gewebehormone aufgebaut, die das Blut dünnflüssig halten, so dass das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Vor zuviel tierischen Fetten wird deshalb gewarnt, weil daraus Botenstoffe aufgebaut werden, die das Blut zusammenklumpen lassen, was natürlich für die Sauerstoffversorgung des Gehirns nachteilig ist und im Hirninfarkt enden kann.

Macht zuviel Süßes dumm?

In der Feeding Minds-Studie wird geraten, den Zuckerkonsum zu reduzieren, nicht weil bekanntermaßen das Diabetesrisiko größer wird, sondern weil das Gehirn auf zuviel Zucker mit einer Art Arbeitsverweigerung reagiert, denn es wird müde. Dabei ist das Gehirn auf Glukose aus Zucker angewiesen, allerdings braucht es eine kontinuierliche Glukosezufuhr. Süßigkeiten führen aber zu einem Zucker-Hoch im Gehirn mit anschließendem Zuckerabfall und Glukosemangel, also weniger Konzentration. Eine kontinuierliche Glukosezufuhr ist besser gewährleistet durch sog. komplexe Kohlehydrate wie sie in Müsli, Vollkornbrot, Gemüse und Obst enthalten sind. Sie geben den Zucker langsam aber regelmäßig ins Blut. Süßigkeiten sind einfache Kohlehydrate und gehen sehr schnell ins Blut. Als Pausensnack in der Schule sind sie nicht geeignet. Da ist die Banane nicht nur gesünder, sie hat auch viele Inhaltsstoffe für gute Laune und besseres Lernen.

Unser Tipp: „Gehirn-Müsli“

So machen Sie das Gehirn von Kleinen und Großen fit für den Tag:

Zuckerfreies, rosinenfreies Bio-Müsli (keine Cornflakes), fettarmen Natur-Yoghurt oder Quark, Obst der Saison (tiefgekühltes ohne Zucker- oder Süßstoffzusatz tut es auch), 1 – 2 EL gehackte Bio-Nussmischung, 1 – 2 TL eye q™ flüssig vermischen und bei Bedarf mit Honig, Ahorn- oder Birnensirup etwas süßen und mit Wasser cremiger rühren. In aller Ruhe essen und genießen. Das macht lange satt und hält das Gehirn auf Trab.

Oder wie wäre es mit einem Bananen-Brötchen? Dazu ein Vollkornbrötchen dünn mit Butter bestreichen, mit Bananenscheiben belegen, ein Glas Magermilch dazu trinken und 1 – 2 eye q™ - Kapseln schlucken – fertig ist ein schnelles Frühstück, das alles liefert, was das Gehirn braucht: Glukose, Eiweiß und Omega-3

Vielleicht haben Sie auch ein „gesundes“ Frühstücksrezept. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und werden regelmäßig Rezepte veröffentlichen.

In unserem nächsten eye q™-Newsletter erfahren Sie, wie wir vor Tausenden von Jahren durch eine Naturkatastrophe und ihre Folgen von einem affenähnlichen Wesen zu einer intelligenten Rasse wurden und welche Rolle Omega-3 dabei spielt.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine gute Zeit
Ihr Cenaverde-Team