

# Brainfood für clevere Kids

## Brainfood für clevere Kids

In der Schwangerschaft und Kleinkindphase wächst das Gehirn des Kindes am schnellsten. Es benötigt ausreichend Nährstoff. Das richtige Essen für diesen Bedarf nennt sich Brainfood.

Für das Baby-Spezial des Schweizer Gesundheitsmagazines Gesundheit Sprechstunde, 2003

„Essen für zwei“ heisst es stets, wenn eine Frau schwanger wird. Dabei geht es nicht darum, dass die werdende Mutter, doppelt so viel isst, sondern dass sie qualitativ hochstehende Nahrung zu sich zu nimmt. Fortan futtert sie deswegen nebst Fisch, magerem Fleisch und Milchprodukten viel mehr Vollkornerzeugnisse, mehr frisches Bio-Obst und -Gemüse, weniger Fett, weniger raffiniertes Zuckerzeugs, und auf koffein- und alkoholhaltige Getränke verzichtet sie, so gut sie es vermag. Mit dieser Grundformel verschafft die werdende Mamma nicht nur ihrem Kind sondern auch sich selbst die Energie, die die beiden für ihre gemeinsame Wegstrecke benötigen.

Die eifrige Schwangere wird für ihr Kind indes noch mehr tun wollen. Es soll ja nicht bloss körperlich intakt zur Welt kommen sondern auch ein cleveres Köpfchen werden. So geht die Mutter bei der Wahl ihrer Nahrungsmittel zum Feinprogramm über und setzt auf Brainfood - nicht dass man damit kleine Einsteins züchten könnte, aber mit einer optimalen Ernährung kann das Intelligenz-Potential des neuen Erdenbürgers voll ausgeschöpft werden.

Ab Mitte der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag wächst das Gehirn am schnellsten. Mit einer optimalen Ernährung kann vermieden werden, dass die Gehirnreifung und die geistige Leistungsfähigkeit des Kindes beeinträchtigt werden - Brainfood ist angesagt. Deshalb sollte die Mutter schon während der Schwangerschaft auf eine ausgewogene, vollwertige Mischkost achtet, das ist das beste Rezept für eine umfassende „Gehirnnahrung.“

Einige Besonderheiten und Tipps gilt es dabei indes zu berücksichtigen: Isst die werdende Mutter beispielsweise ein bis zweimal pro Woche fettreichen Meerfisch, dann sind sie und ihr Kind mit ihrem erhöhten Bedarf an langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren gut versorgt - diese stärken die visuelle und kognitive Leistungsfähigkeit von Mutter und Kind. Mag Mamma indes weder Hering noch Lachs, so bereitet sie ihre (kalten) Speisen einfach mit dem als Fettsäure-Liferanten ebenbürtigen Rapsöl zu.

Zudem kocht sie vorzugsweise mit jodisiertem Salz, denn ein Jodmangel der werdenden Mutter kann beim Kind zu einer Leistungsschwäche führen. Auch die Eisenzufuhr, die sich am leichtesten mittels Fleischverzehr gewinnen lässt, ist wichtig: Ein Mangel davon kann beim Säugling eine Störung der psychomotorischen Entwicklung zur Folge haben. Ebenso könnte ein Folsäure-Mangel der Schwangeren beim Kind Fehlbildungen des Rückenmarks und des Gehirns zur Folge haben. Deshalb isst sie beispielsweise vermehrt Vollkornbrot, Leber oder grüne Gemüsesorten, die einen hohen Anteil an Folsäure aufweisen.

Ist das Baby erst mal geboren, braucht sich die Mutter vorläufig nicht um die Zusammensetzung seiner Ernährung zu sorgen. Die Muttermilch enthält alle nötigen Nährstoffe. Sie ist in ihrer Zusammensetzung schlichtweg perfekt. Da die heutigen Pulvermilchpräparate weitgehend die Muttermilch kopieren, stehen sie dem Original indes kaum nach – alle wichtigen Nährstoffe sind darin enthalten. Selbstverständlich sollte die Mutter während der Monate des Stillens für sich selbst auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Weiterführende Überlegungen sind erst wieder angesagt, wenn die Eltern die ersten Babybreie zusammenstellen. Falls sie Fertigbreie kaufen, brauchen sie deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Heutzutage sind die Qualitätsstandards für Kindernahrung ausserordentlich hoch. Es gilt fortan darauf zu achten, dass der kindliche Organismus genügend Glucose, also Blutzucker, erhält. Das menschliche Hirn ist auf eine konstante Versorgung dieses „Betriebstoffes“ angewiesen. Glucose wird aus Kohlehydraten gewonnen und gilt als regelrechtes „Nerven- und Gehirnfutter“. Vor allem die „langsamen“ Kohlenhydrate, die nach und nach ins Blut aufgenommen werden, stellen Kraftnahrung fürs Hirn dar. Ihr Anteil in der täglichen Nahrung sollte 50 bis 60 Prozent ausmachen. Wertvolle Kohlehydratlieferanten wären beispielsweise Vollkornpasta mit Käse-Nuss-Sauce, Risotto mit Gemüse, oder Polenta mit Käse.

Auch sollen auf dem Speiseplan von Kleinkindern genügend Nahrungsmittel stehen, die reich an essentiellen Fettsäuren sind. Diese sind für das Gehirn und Nervensystem besonders wichtig. „Eine tägliche Extraportion Butter, Raps- oder Olivenöl, die dem Gemüse- oder Getreidebrei beigemischt wird, reicht für den erhöhten Bedarf des Kindes“, sagt Barbara Richli, eine auf Kleinkindernahrung spezialisierte Beraterin in der kantonalen Ernährungsberatung Bern. Ebenso empfiehlt sie, den Kleinkindern stets Vollmilchprodukte zu geben und auf Halbfett- oder gar „Light“-Erzeugnisse zu verzichten. Denn häufig beobachtet die Fachfrau, dass die „Fettphobie der Erwachsenen“ dazu führt, dass Eltern bei ihren Kindern zu einseitig auf eiweissreiche Nahrung setzen, also zu sehr auf Yoghurt oder Quark, und sie dabei den natürlichen Fettbedarf des Kindes unterschätzen.

Generell aber stellt Barbara Richli der Schweizer Müttern ein gutes Zeugnis aus: „Ihre Motivation, sich und ihre Familie gut zu ernähren, ist sehr hoch. Das Risiko, Mangelerscheinungen zu erleiden, ist daher sehr gering“, sagt sie. Auch Familien, die sich vegetarisch ernähren, können Mängel durch eine ausgewogene Mischkost vermeiden. Grosse Risiken bestünden einzig bei einer veganischen Ernährung: Fast immer leiden schwangere Veganerinnen an einem Mangel an Eiweiss, Kalzium, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäure sowie an den Vitaminen B2, B12 und D3. Ihnen empfiehlt sich, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

Die übrigen Mütter hingegen sollen Ernährungsempfehlungen zur Kenntnis nehmen, dann aber gelassen und selbstbewusst auf „ihren natürlichen Instinkt achten“, empfiehlt Brainfood-Buchautorin Cornelia Andrea Lüthi (siehe Interview): „Man soll sich vor lauter Ratschlägen nicht stigelisinnig machen lassen, sondern sich auf seine eigene Nase verlassen und versuchen, wieder verstärkt zu spüren, welche Nahrungsmittel Körper, Seele und Geist gut tun.“

Kurzinterview:

## Grossmutter wusste es besser

Sie ist Managementcoach und Autorin des Buches „Feed your Brain“ und Sie empfiehlt, Grossmutter

Rezepte wieder hervorzuholen: Cornelia Andrea Lüthi plädiert dafür, bei der Wahl der Nahrungsmittel verstärkt auf den eigenen Instinkt zu achten.

GES: Frau Lüthi, welches sind die Grundsätze des Brainfoods?

Lüthi: Die Ernährung soll möglichst variantenreich und naturbelassen sein. Denaturierte Lebensmittel, also beispielsweise Fertiggerichte, sollten gemieden werden. Man soll sich quer durch den Gemüse- und Fruchtegarten essen und Milchprodukte mit Geflügel, Sojaprodukten, Fleisch und Fisch abwechseln. Zu einer gesunden Mixkost gehört auch alles, was auf dem Kornfeld wächst: Hafer, Hirse, Weizen, Reis oder Dinkel.

GES: Das tönt nicht sehr spektakulär.

Lüthi: Das ist Brainfood in dem Sinne auch nicht. Die beste Brainfood-Köchin, die ich kannte, war meine Grossmutter. Sie kombinierte instinktiv die richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Tageszeit. Abends kochte sie beispielsweise oft Milchreis mit Rosinen und Ananas, und mischte gelegentlich noch ein Ei darunter. Heute weiss ich, dass diese Brainfood-Kombination gute Laune begünstigt, die Konzentration zu steigern verhilft und das Einschlafen erleichtert. Sie ist also ein ideales Abendessen.

GES: Haben wir heutigen Menschen diesen Instinkt für die rechte Nahrung verloren?

Lüthi: Viele Menschen lassen sich heute zu sehr von allen möglichen Ernährungstrends und Diäten verwirren. Viele Leute neigen zu Einseitigkeit, was ein Ungleichgewicht im Körper hervorruft. Das gilt für einzelne Lebensmittel, von denen zu viel gegessen wird, wie auch für Nahrungsergänzungsmittel, die übertrieben eingenommen werden.

GES: Was wäre ein guter Brainfood-Zmorge für ein Kind?

Lüthi: Beispielsweise Hafer- oder Hirseflocken mit Äpfeln und Bananen und mit Joghurt oder Quark. Oder ein Porridge. Haferflocken sind stärkend, geben gute Laune, und sie sind eines der bestverträglichen Getreide. Hirse enthält Kieselsäure, die ist gut fürs Hirn. Schon Sokrates empfahl, Hirse als Hauptgrundnahrungsmittel zu sich zu nehmen. Nahrhaft ist aber auch das gute alte Konfi-Brot, dazu ein Stück Käse und eine Frucht.

GES: Kinder mögen aber lieber zuckrig-knusprige Cornflakes.

Lüthi: Diese Cereals verlieren im Verarbeitungsprozess viele Nährwerte und Vitamine, die ihnen am Schluss wieder künstlich zugefügt werden. Ich empfehle sie nicht.

GES: Mütter haben wenig Zeit, aufwändige Gerichte zu kochen. Können sie es sich überhaupt leisten, den Ansprüchen von Brainfood gerecht zu werden?

Lüthi: Sicherlich, Brainfood-Gerichte sind rasch gekocht: Ein Getreide-Risotto mit Gemüse ist im Nu fertig. Gschwellti mit Käse ebenso. Eine Gerstensuppe benötigt auch nicht viel Zeitaufwand. Diese altbewährten Gerichte sind eben gar nicht schlecht. Und teuer sind sie auch nicht.

Literatur:

- „Feed your Brain – Brainfood macht leistungsfähiger und denkschneller“, Cornelia Andrea Lüthi, Orell Füssli, ISBN 3-280-05038-3, ca. Fr. 29.80.
- „Mutter und Kind – Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“, Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Fr. 20.-, zu bestellen unter [www.sve.org](http://www.sve.org) [1] oder Tel. 031 385 00 00.
- „Ernährung im Vorschulalter“, Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Fr. 20.-, zu bestellen unter [www.sve.org](http://www.sve.org) [1] oder Tel. 031 385 00 00.

**Quellen-URL:** <http://www.gabrielabonin.com/recherchetexte/brainfood-fuer-clevere-kids>

**Verweise:**

[1] <http://www.sve.org/>