

Käse ist Brainfood

Heute arbeitet in der Schweiz etwa die Hälfte aller Erwerbstätigen kopflastig. Die körperliche Anstrengung hat abgenommen, geistige Fitness ist gefragt. Unser Gehirn ist nur konstant leistungsfähig, wenn es ausreichend mit Energie und den richtigen Nährstoffen versorgt wird. Die (Betriebs-) Fitness und unsere Leistungsfähigkeit ist also abhängig davon, wie wir uns ernähren.

Leichtes ist gefragt

Leicht essen ist besonders für Leute mit sitzender Tätigkeit angezeigt, denn sie sollten sich nicht mit Mahlzeiten belasten, die ein Völlegefühl und damit verbundene Müdigkeit verursachen. Leicht heisst nicht zwangsläufig fettarm oder gar möglichst fettfrei essen. Es bedeutet vielmehr, dass leicht verdauliche Fette bevorzugt und auf extrem fettreiche Speisen und Zubereitungsarten (z.B. Frittiertes) verzichtet wird. Käse hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung und enthält leicht verdauliches Fett. Nach einem gut zusammengestellten Imbiss (z.B. Käse-Sandwich mit dunklem Brot, Gemüsesalat mit Käsestängeli) erhält der Körper wieder die notwendigen Nährstoffe ohne den Verdauungstrakt zu sehr zu belasten.

Brainfit mit Brainfood

Die geistige Leistungsfähigkeit ist eng verbunden mit der Zufuhr bestimmter Nährstoffe. Dazu gehören die Kohlenhydrate und die Vitamine B1 und B6. Kohlenhydrate haben einen positiven Effekt auf den Gehirnstoffwechsel, das Vitamin B1 ist wichtig für die Energiegewinnung des zentralen Nervensystems und Vitamin B6 beeinflusst ebenfalls positiv den Gehirnstoffwechsel. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse liefern diese Nährstoffe, aber auch Käse enthält reichlich B Vitamine, die die geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Die Kombination macht's

Nach einem Vormittag konzentrierter Büroarbeit sinkt die Leistungsfähigkeit, eine Pause zum Auftanken und regenerieren ist nötig. Die ideale Verpflegung muss nicht immer das Essen im Restaurant sein. Ein geeignetes Sandwich kann der Leistungskurve auch wieder den nötigen ‚Kick‘ nach oben geben. Zum Beispiel ein Käse-Gemüse-Sandwich mit Vollkornbrot (auf einen grossen Brotanteil achten), dazu ein bis zwei Stück einheimisches Saisonobst und eine Flasche Mineralwasser. Diese Kombination der richtigen Kohlenhydrate mit den richtigen Vitaminen bringt das Gehirn wieder auf Tour. Ein solcher Lunch lässt sich auch einfach mitnehmen und essen. In jedem Fall ist es allerdings wichtig, zum Essen eine Pause einzuschalten.

