

# Die Bedeutsamkeit der Ernährung auf die schulischen Leistungen und die Aufmerksamkeitssteigerung



**Dr. Iris Ludwig**

<http://lippitsch-ludwig.jimdo.com/>



# Überblick

- ◆ Zusammenfassung der Nährstoffe der Nahrungsmittel und deren Funktionen
- ◆ Die Leistungskurve und die ideale Mahlzeitenverteilung
- ◆ Wie gut sind Kinderlebensmittel ?
- ◆ Brainfood und die Steigerung der Aufmerksamkeit
- ◆ Welche Nahrungsbestandteile helfen bei einer Legasthenie
- ◆ Zusatzstoffe (E-Nummern)
- ◆ Bio-Lebensmittel

# Die Nährstoffe und deren Funktionen



**Nährstoffe erfüllen sehr wichtige Aufgaben wie:**

- den Aufbau des Körpers
- den Erhalt des Körpers in seiner Substanz
- dem Körper die notwendige Energie zu liefern die er benötigt
- die Aufrechterhaltung aller körperlichen und geistigen Funktionen



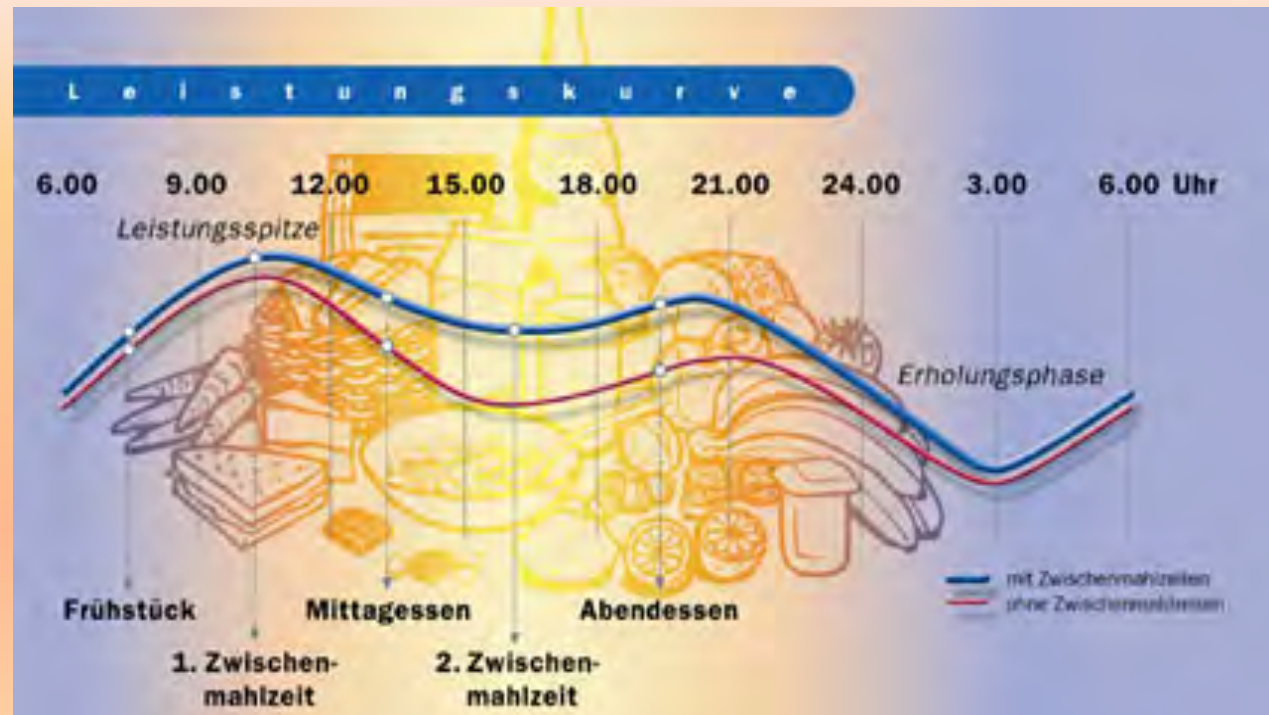
# Die Einteilung der Nährstoffe

**Die Nährstoffe sind eingeteilt in:**

- Kohlenhydrate (*Energieförderer*)
- Fette und fettähnliche Stoffe (*Energieförderer*)
- Eiweiß (oder auch Proteine; *Baustoff*)
- Mineralstoffe und Spurenelemente (*anorganisch, lebensnotwendig*)
- Sekundäre Pflanzenstoffe (*gesundheitsfördernd*)
- Vitamine
- Wasser



# Die Leistungskurve



**3 grundsätzliche Regeln sind bei der Ernährung von Kindern zu beachten:**

- Fettreiche Lebensmittel und Süßwaren sollten sparsam,
- tierische Lebensmittel mäßig und
- pflanzliche Lebensmittel und Getränke reichlich aufgenommen werden.

# Kinderlebensmittel



"Kinderlebensmittel" bieten gegenüber normalen Lebensmitteln keine ernährungsphysiologischen Vorteile.

Bei Kindern, die regelmäßig nährstoffangereicherte "Kinderlebensmittel" essen, kann die Vitaminzufuhr über den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der DGE liegen.

"Kinderlebensmittel" sind häufig aufwendig verpackt und tragen zu unnötigen Belastungen der Umwelt bei.

Kinderlebensmittel sind oftmals teurer als vergleichbare Normalprodukte.





# Aufmerksamkeit

**Aufmerksamkeit** ist definiert als ein Zustand konzentrierter Bewusstheit, begleitet von einer Bereitschaft des zentralen Nervensystems, auf Stimulation zu reagieren. Aufmerksamkeit ist notwendig, damit Informationen von Außen bewusst verarbeitet werden können.

Aufmerksamkeit beeinflusst auch die nicht bewusste Informationsverarbeitung.

Die Kapazität der Aufmerksamkeit ist bei der bewussten Informationsverarbeitung begrenzt. Obwohl **Aufmerksamkeit** oft ein **unbewusster Prozess** ist, können wir also unsere Aufmerksamkeit durchaus bewusst lenken.

# Brainfood



## Powerstoffe, die das Gehirn braucht:

**Sauerstoff:** für den optimalen Sauerstofftransport sorgt Eisen und Chlorophyll

**Flüssigkeit:** ideal sind Wasser, Mineralwasser und ungezuckerte Tees

Zusammengesetzte **Kohlenhydrate (Polysachharide)** : sie garantieren einen stabilen Blutzuckerspiegel und sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit

**Eiweiß:** Proteine dienen als Baustoffe von Neuronen und bauen die wichtigen Neurotransmitter auf.

**Ungesättigte Fettsäuren:** Sie gewährleisten den reibungslosen Informationsfluss im Gehirn.

**Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:** Sie schützen und stärken das Gehirn.



# Brainfood



**Hafer:** B-Vitamine, Magnesium, essentielle Aminosäuren.  
Stresstoleranz, Neurotransmitter

**Nüsse:** Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und B-Vitamine.  
Gedächtnis, Nervenfunktion

**Müsli :** Ballaststoffreich, macht geistig fit und mindert Stress

**Fisch:** Omega-3 Fettsäuren. Regeneration von Nervenzellen

**Dinkel:** Schützende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Kräftigt Nerven

**Soja:** Lecithin und Aminosäuren. Aufbau von Neurotransmitter, senkt Cholesterinspiegel

**Äpfel :** Antioxidantien. Schützt Gehirnzellen

# Brainfood



## Nicht als Brainfood geeignet :

- Stark nitratgedüngte Gemüsesorten, gepökeltes Fleisch, gepökelte Wurst und Fleischwaren: Nitrat behindert den Sauerstofftransport im Blut.
- Alkohol und Kaffee in großen Mengen (ausgenommen sind Kinder, sie sollten generell keine Getränke mit Koffein und natürlich auch keinen Alkohol konsumieren), alle gezuckerten Getränke
- Nicht geeignete Kohlenhydrate sind: Zucker, Süßigkeiten, alle stark gesüßten Lebensmittel und Getränke, stark ausgemahlene Getreide. Auch der beliebte Traubenzucker oder Honig sind nicht geeignet.

# Ernährung bei Legasthenie



Stellen Sie eine optimale Zufuhr an **essenziellen Fetten und Ölen** sicher, auch Antioxidantien (Vitamin E) soll in ausreichender Menge konsumiert werden.

Es ist zu empfehlen auf eine **optimale Nährstoff-Zufuhr** über das Essen zu achten, zusätzlich kann auch ein *hochwertiges Multivitamin- und Mineralstoffpräparat mit genügend Zink* gereicht werden

Der Konsum von **Zucker** und **raffinierten oder industriell** verarbeiteten Lebensmitteln soll verringert werden (siehe Ernährungspyramide).

**Gebratene und stark verarbeitete Lebensmittel** und gesättigte Fettsäuren sollten gemieden werden

# E-Nummern Zusatzstoffe



Bei den **E-Nummern** handelt es sich um einen **Code**, mit dem die derzeit zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe nummeriert und gekennzeichnet werden. Generell unterscheidet das Gesetz zwischen Farbstoffen, Süßungsmitteln und anderen Zusatzstoffen.

Lebensmittelzusatzstoffe werden häufig mit der **Entstehung von Krankheiten** in Verbindung gebracht-

# E-Nummern Zusatzstoffe



**Zusatzstoffe die die Aufmerksamkeit/Konzentration und/  
oder ADHS auslösen bzw. beeinträchtigen können:**

**E 155** (Braun HAT): Farbstoff in Süßwaren, Speiseeis, Kuchen, Kekse, Blätterteig, Soßen, Würzmittel.

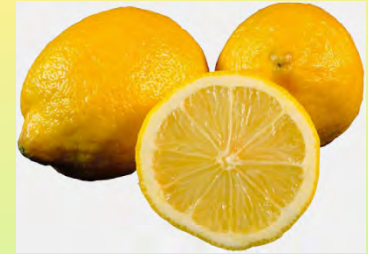
**E 180** (Litholrubin BK): Farbstoff für essbare Käserinde

**E 338** (Phosphorsäure): Komplexbildner, Säuerungsmittel, Schmelzsalz.

**E 229, E 340, E 341** (Natriumphosphat): Komplexbildner, Säureregulator, Schmelzsalz.

**E 450, E 451, E 542** : Komplexbildner, Säureregulator, Schmelzsalze,

# Bio - Lebensmittel

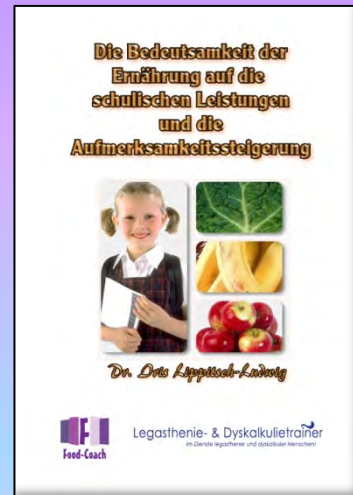


Produkte, die mit folgenden Begriffen gekennzeichnet sind, sind eindeutig Bio-Produkte:

- „biologisch“ oder „ökologisch“
- „kontrolliert biologisch“ bzw. ökologisch
- „biologischer bzw. ökologischer Landbau“

Auch Bio-Produkte nicht zwangsläufig frei von Zusatzstoffen sind, jedoch bieten sie trotzdem ein hohes Maß an Sicherheit welche bei konventionellen Lebensmitteln in dieser Weise nicht vorhanden ist.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



Bücher nur HEUTE zum  
Fachtagungspreis bestellbar oder unter :

<http://lippitsch-ludwig.jimdo.com/>