



BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

Zusatzinfo: Tagesleistungskurve

Während des Tages ist der Körper unterschiedlich leistungsfähig. Jeder Mensch hat einen individuellen Rhythmus an Hochs und Tiefs. Die Ernährung kann die Hochs und Tiefs beeinflussen und große Schwankungen abfedern.

Nach einer ausreichenden Schlafphase sind die Energiereserven meist aufgebraucht. Um in eine gute Leistungsphase zu gelangen, muss der Blutzuckerspiegel im optimalen Bereich liegen. Er sollte nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief liegen. Ein vollwertiges Frühstück ist ein idealer Start in den Tag. Frühstücksmuffel können ein Energietief z.B. mit einem Glas Milch oder nicht zu süßem Kakao ausgleichen.

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sind mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ideal. So gelingt es, das Gehirn fit zu halten und konstant mit Glukose (Traubenzucker) zu versorgen. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln kann helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Bearbeite unsere Materialien zum Podcast „Bedarfsgerecht – kein Einheitsbrei“ und erfahre mehr über die bedarfsgerechte Ernährung für Gehirnsportlerinnen und Gehirnsportler.

