

Richtige Ernährung gegen Schulstress

30.08.2011 | 21:53 | Red. (TypischIch)

Die Ferien neigen sich dem Ende zu und bald steht das neue Schuljahr vor der Tür. Schon vor Schulbeginn machen sich bei vielen Kindern und Jugendlichen Leistungsdruck und Prüfungsangst breit. Kommen dann noch schlechte Essgewohnheiten dazu, sind Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und Übergewicht die häufigsten Folgen.

„Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Konzentrationsfähigkeit wird oftmals unterschätzt. Wenn Kinder in der Schule ihr Bestes geben sollen, spielt neben ausreichend Schlaf und Bewegung auch gesundes Essen eine große Rolle“, erklärt Ernährungsberaterin Christina Schnitzler.

Tipps für einen guten Start in ein neues Schuljahr

Tipps 1: Power Start

Das Frühstück ist der wichtigste Energielieferant für den ganzen Tag. Wenn Kinder und Jugendliche diese Mahlzeit auslassen, werden sie rasch müde und können dem Unterricht schlecht folgen. Unterwegs ein Croissant oder ein Sandwich zu kaufen klingt einfach, ist auf Dauer aber sehr ungesund. Das ideale Frühstück wird in ruhiger Umgebung eingenommen und enthält immer ein ausgewogenes Verhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Mit Eiern, etwas Käse oder Milch, Nüssen, Getreide, Gemüse und Obst ist das Gehirn für den Start in den Tag bestens gewappnet.

Tipps 2: Clevere Jause

Denken und Lernen verbraucht viel Energie. Um die Leistungskurve aufrecht zu erhalten, ist eine Jause zwischen den Unterrichtsstunden empfehlenswert. Neben selbstgemachten Aufstrichen, gekochten Eiern, Brot mit Butter und saisonalem Obst sind vor allem Nüsse eine ideale Gehirnnahrung. Hände weg von beliebten Pausensnacks wie Zimtschnecken und Topfengolatschen, denn der darin enthaltene Zucker ermöglicht nur einen kurzfristigen Leistungsanstieg.

Tipps 3: Ausreichend Trinken

Das gesündeste Essen nützt nichts, wenn man zu wenig trinkt. Um Lernstress abzubauen muss man auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Ein Flüssigkeitsmangel kann bei Kindern und Jugendlichen rasch zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen führen. Allerdings sollten gerade Kinder stark zucker- und koffeinhaltige Getränke wie beispielsweise Eistee meiden. Der gesündeste Durstlöcher ist Leitungswasser. Auch beim Lernen zu Hause sollte stets ein Glas Wasser griffbereit sein.

Tipp 4: Qualität stärkt

Eine gute Verdauungskraft ist wichtig, damit neues Wissen optimal verarbeitet und Schulstress bewältigt werden kann. Chemische Zusatzstoffe, synthetische Lebensmittelfarben, Transfette und Geschmacksverstärker sollten unbedingt gemieden werden, denn sie schwächen nicht nur die Verdauungskraft sondern hindern das Gehirn bei der Arbeit und setzen die Sättigung außer Kraft. Einige Farbstoffe stehen sogar unter Verdacht allergische Reaktionen und Hyperaktivität bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Darum ist es ratsam immer qualitativ hochwertige Produkte zu kaufen und mit frischen Zutaten zu kochen.

Treten trotz guter Ernährung Symptome wie Stress, Müdigkeit, Heißhunger oder Blähungen auf, empfiehlt Christina Schnitzler einen Stoffwechselltest bzw. die Austestung auf mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

© typischich.at