

## Interview

# Nahrung fürs Gehirn

Der Neurologe und Gehirn-spezialist Dr. Udo Zifko über die ideale Mahlzeit vor Prüfungen, Lebensmittel, die Migräne-Anfälle auslösen können und darüber, was ein Übermaß an Schnitzel, Pommes & Co. mit Schlaganfällen zu tun hat.

**Sie befassen sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung, geistiger Leistungsfähigkeit und neurologischen Erkrankungen. Warum ist unserem Gehirn nicht egal, was wir essen?**

„Unser Gehirn ist besonders anfällig für Störungen des Stoffwechsels. Immerhin müssen rund sechs Milliarden Nervenzellen mit Sauerstoff und Energie versorgt werden. Nicht umsonst verbraucht dieses Organ, obwohl es nur etwa zwei Prozent der Körpermasse ausmacht, rund 40 Prozent des aufgenommenen Sauerstoffs und 60 Prozent der Kohlenhydrate. Auch die Neurotransmitter brauchen Nährstoffe. Sie bestehen aus Eiweiß-Arten und sind für die Kommunikation zwischen den Zellen verantwortlich. Passt die Nährstoff-Zufuhr nicht, verschlechtert sich diese Kommunikation und wird z.B. langsamer oder fehlerhaft. Darüber hinaus ist das Gehirn zwar stark durchblutet, die Blutgefäße sind aber sehr klein und besonders anfällig für Arteriosklerose, also Gefäßverkalkung.“

**Welche Folgen kann falsche Ernährung für unser Gehirn haben?**

„Ein hoher Blutzuckerspiegel und ein hoher Wert des „schlechten“ LDL-Cholesterins fördern Arteriosklerose und sind damit ein Risikofaktor für Schlaganfälle. Ein Übermaß an tierischen Fetten und industriell gefertigtem Essen ist daher ebenso ungünstig wie Lebensmittel, die den Blutzucker in kurzer Zeit stark ansteigen lassen, also einen hohen



**„Brainfood“: Die richtigen Lebensmittel fördern die mentale Leistungsfähigkeit und tragen zur Vorbeugung von Gefäßverkalkung im Gehirn bei.**

## Zur Person

Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Wien und Leiter des Zentrums für Neurologie im Rudolfinerhaus sowie des Zentrums „Gesundes Gehirn“. Er war Hauptreferent bei der Kooperationsveranstaltung von Ärztekammer für OÖ und Raiffeisen-Landesbank OÖ unter dem Titel „Erfolgsfaktor Gedächtnis“.



Lesen Sie weiter auf Seite 36 →



**Manche histaminreiche Lebensmittel können Migräne-Attacken auslösen.**

glykemischen Index haben. Das sind etwa Weißmehl und Zucker. Den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gehirn merken wir jedoch auch kurzfristig. Nach einer schweren, fettreichen Mahlzeit wird der Stoffwechsel in Richtung Verdauungstrakt umgeleitet, das Gehirn bekommt weniger Energie und Sauerstoff ab. Das ist der Grund für das weit verbreitete „Mittagstief“. Es heißt nicht umsonst: „Ein voller Bauch studiert nicht gern“. Auch Flüssigkeitsmangel führt dazu, dass unser Gehirn weniger leistungsfähig ist“.

#### **Wie hängt der Flüssigkeitshaushalt mit der Gehirnfunktion zusammen?**

„Bei Flüssigkeitsmangel dickt das Blut ein und kann seine Transportfunktion nicht so gut erfüllen. Das Gehirn erhält also nicht den Sauerstoff und die Nährstoffe, die es braucht, damit wir uns z.B. gut konzentrieren können. Trinken Sie daher auch Ihrem Gehirn zuliebe genug Wasser. Gesüßte Getränke sollte man nur maßvoll zu sich nehmen. Auch hochwertige Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und sind eher eine Mahlzeit. Gesund ist eine Tasse grüner Tee, der eine antioxidative Wirkung hat, welche Körperzellen - auch jene des Gehirns - vor aggressiven Sauerstoffmolekülen schützt. Alkohol kann, regelmäßig und in kleinen Mengen getrunken, eine Gefäßschützende Wirkung haben. Gegen ein Glas Wein am Tag ist aus Sicht der Gehirn-Gesundheit nichts einzuwenden. Ein Zuviel an Alkohol schädigt jedoch potenziell fast alle Organe und führt auch zum Absterben von Gehirnzellen. Unsere Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit ist bei Alkohol übrigens meist schon



**Zu viel Fastfood ist ungünstig für unser Gehirn.**

beeinträchtigt, wenn wir uns subjektiv noch nüchtern fühlen – Stichwort Auto fahren.“

#### **Sie empfehlen Menschen, die von einem Schlaganfall, von Demenz oder Migräne betroffen sind, besonders auf ihre Ernährung zu achten. Warum? „Wegtherapieren“ kann man neurologische Erkrankungen damit ja nicht.**

„Das natürlich nicht, doch eine gesunde Ernährung kann die Prognose bzw. den Krankheitsverlauf beeinflussen. Schlaganfall-Betroffene haben z.B. ein erhöhtes Risiko, noch einmal einen Schlaganfall zu bekommen. Umso wichtiger ist es, Lebensmittel, welche sich ungünstig auf die Blutgefäße auswirken, nur maßvoll zu essen. Ähnliches gilt bei Demenz, genauer bei vaskulären Demenzformen, die mit den Blutgefäßen zu tun haben. Das betrifft etwa 20 bis 30 Prozent der Fälle. Hier ist es wichtig, die weitere Gefäßverkalkung zu bremsen. Ein bisschen anders ist der Zusammenhang zwischen Essen und Krankheit bei der Migräne. Manche, vor allem histaminreiche Lebensmittel, können Migräne-Anfälle auslösen, denn Histamin setzt Entzündungs- und Schmerzmediatoren frei. Histaminreiche Lebensmittel sind z.B. fette Käsesorten, Rotwein, Nüsse, Schokolade, Bananen, Essen aus Konserven etc. Allerdings sind die individuellen Unterschiede sehr groß. Jeder Migräne-Patient muss selbst herausfinden, ob er empfindlich auf gewisse Nahrungsmittel reagiert oder nicht.“

#### **Was ist eine ideale Mahlzeit vor Situationen, die Stressresistenz und**

#### **Konzentration erfordern, etwa Prüfungen?**

„Also auf keinen Fall Traubenzucker oder Schokolade. Süßigkeiten lassen zwar den Blutzuckerspiegel in kurzer Zeit stark ansteigen, sie regen aber auch die Bauchspeicheldrüse an, möglichst viel Insulin auszuschütten. Die Folge: Nach ca. 20 bis 30 Minuten fällt der Blutzucker rasch ab und damit auch die Konzentrationsfähigkeit. Das ist auch der Grund, warum eine Marmeladesemmel und stark gesüßter Kaffee kein geeignetes Frühstück sind. Empfehlenswert vor Prüfungen ist eine leichte Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten. Vollwertprodukte, getrocknetes Obst, Gemüse und mageres Fleisch sind geeignet – man sollte sich nur den Magen nicht zu sehr anfüllen, damit die Verdauung dem Gehirn nicht zu viel Energie und Sauerstoff entzieht.“

#### **Was ist gutes „Brainfood“, also mit welchen Lebensmitteln halte ich mein Gehirn generell leistungsfähig und gesund?**

„Die allgemeinen Grundsätze gesunder Ernährung gelten auch für das Gehirn. Am besten ist eine ausgewogene Mischkost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, maßvoll tierischen Fetten und Süßigkeiten und möglichst wenig industriell gefertigten Lebensmitteln. Besonders wichtig sind Lebensmittel, die reich an B-Vitaminen sind, sowie den Körper ausreichend mit Eisen, Zink und Lecithin, eine Eiweißsubstanz, versorgen. Zur „Brainfood-Hitliste“ gehören aus meiner Sicht Hafer und Dinkel, Äpfel, Nüsse, Sojaprodukte, Blattsalate und Blattspinat, Sonnenblumenöl und -kerne, Hülsenfrüchte und ein bis dreimal wöchentlich Fisch. Natürlich braucht unser Gehirn nicht nur eine gesunde Ernährung, damit es leistungsfähig bleibt: Regelmäßige Bewegung und geistige Anregungen sind genau so wichtig. Wer bis ins hohe Alter bereit ist, Neues zu lernen und neue Erfahrungen zu machen, wird auch sein Gehirn fitter halten.“

Interview: Mag. Isabella Ömer

#### **Genug Wasser trinken! Flüssigkeitsmangel verschlechtert die Konzentration.**





Gesunde Nahrung fürs Gehirn: Obst und Gemüse, Nüsse, Fisch, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, grüner Tee, Vollkorn, Hafer, Dinkel

## Erfolgsfaktor Gedächtnis

„Train the brain“ und „Die Weisheit mit dem Löffel essen“: Diese Schlagworte lockten rund 1.000 Interessierte ins RaiffeisenForum in Linz. Ärztekammer für OÖ und Raiffeisenlandesbank OÖ luden zum Themenabend „Erfolgsfaktor Gedächtnis“.

Nüsse, Äpfel, Hafer, Soja: Diese und viele andere Lebensmittel tun den kleinen grauen Zellen gut. Unter dem Titel „Die Weisheit mit dem Löffel essen“ gab

der **Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko**, Neurologe und Psychiater im Rudolfinerhaus in Wien, konkrete Ernährungstipps (siehe Interview).

Doch auch bei der besten Ernährung braucht unser Gehirn Herausforderung und Training, eine wichtige Maßnahme gegen lästige Alltagsvergesslichkeit. Darüber referierten **Dr. Hendrik Koller**, Leiter der Abteilung Akutgeriatrie und Remobilisation am Krankenhaus der Elisabethinen in Linz und die Ergotherapeutin **Simone Affenzeller**. Die beiden Experten brachten für das Publikum sogar Unterlagen mit konkreten Gedächtnisübungen mit. Dr. Koller verwies einmal mehr auf den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gedächtnisleistung: Alkoholkonsum und ein unzureichend behandelte erhöhte Cholesterinspiegel wirken



Großer Publikumsandrang bei den Vorträgen in Linz.

sich nachteilig aus, während z.B. sportliche Menschen ein geringeres Demenzrisiko haben.

### Tabuthema Demenz

Demenzkrankungen waren der zweite Schwerpunkt des Themenabends. **Univ.-Doz. Prim. Dr. Friedrich Leblhuber** von der Abteilung für neurologisch-psychiatrische Gerontologie in der Landesnervenklinik Linz informierte über Symptome, Diagnose und Therapie von Alzheimer und anderen Demenzformen, wobei die Übergänge zwischen „normaler“ Altersvergesslichkeit und Erkrankung fließend sind. Demenz sei leider nach wie vor ein Tabu, darauf angesprochen reagierten die meisten Menschen eher uneinsichtig, so Primar Leblhuber. Über Demenz aus Sicht des Hausarztes sprach **Dr. Wolfgang**

**Ziegler**, Allgemeinmediziner in Kremsmünster. Für ihn hat vor allem die Zusammenarbeit mit den Angehörigen große Bedeutung. Demenzkranke Menschen verändern sich, sie können z.B. aggressiv werden oder in unpassenden Situationen lachen oder weinen. Auch wenn es schwer falle: Die Angehörigen sollten solche Reaktionen nicht auf sich persönlich beziehen, so Dr. Ziegler.

Die Gastgeber **Dr. Peter Niedermoser**, Präsident der Ärztekammer für OÖ, und Raiffeisenlandesbank OÖ-Vorstandsdirektorin Mag. Michaela Keplinger-Mitterlehner freuten sich über das große Interesse. Dr. Niedermoser: „Ich freue mich, dass die Veranstaltung ein so breites Publikum anspricht. Es zeigt ja auch, dass die Menschen immer mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.“ **Mag. Keplinger-Mitterlehner** hob die hervorragende Zusammenarbeit zwischen RLB OÖ und Ärztekammer für OÖ hervor, die seit sieben Jahren die Basis für den jährlichen Gesundheitsabend im RaiffeisenForum am Linzer Europaplatz ist: „Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden nicht nur Finanz- und Wirtschaftsthemen näherbringen, sondern auch die vielen Aspekte von Gesundheit und Möglichkeiten, sie lange zu erhalten, aufzeigen.“