

# Snack dich smart – Performance Snacks im Alltag

Studentenfutter war gestern – Der gesunde „Snickers“ oder die Energy Balls bieten dir jede Menge Vorteile, um in deinem Alltag eine perfekte Performance abzulegen. Sie sind reich an Ballaststoffen, gesunden Fettsäuren, Antioxidantien, Vitaminen sowie Mineralstoffen, die dein Gehirn auf Trab halten. Vor allem in stressigen Situationen oder langen Arbeitstagen Zuhause ist unser Nährstoffbedarf erhöht, da unser Gehirn besonders beansprucht wird.

move<sup>up</sup>

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

## Alle wichtigen *Brainfood-Snacking-Nährstoffe* auf einen Blick:



### Antioxidantien

Vitamin C, E oder sekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Antioxidantien und bilden das perfekte Team im Kampf gegen Stresssituationen in unserem Körper. In erster Linie enthalten Beeren einen besonders hohen Anteil an Antioxidantien und fördern die Denkfähigkeit. Vitamin E findest du in pflanzlichen Ölen und Nüssen. Hohe Vitamin C-Quellen sind nicht nur in Obst, sondern auch in vielen Gemüsesorten, wie z.B. Paprika enthalten.



### Omega 3- Fettsäuren

Das Gehirn ist das fettreichste Organ unseres Körpers, weshalb Fette einen großen Einfluss auf unsere Signalweiterleitung zwischen den Nervenzellen nehmen. Du findest sie in Nüssen, Saaten, pflanzlichen Ölen wie Walnuss- oder Leinöl, fettreichem Fisch, Algen oder Avocado. Vor allem Walnüsse enthalten besonders große Mengen an Omega 3-Fettsäuren. Sie sind essenziell für unser Gehirn und verringern Entzündungsprozesse im Körper. Eine Handvoll Nüsse am Tag kann einem Motivationstief vorbeugen und deine Stimmung heben.



### Eisen

Das Spurenelement hilft, unser Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und nimmt einen großen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Eisenhaltige Lebensmittel sind z.B. Linsen, Trockenobst, Kürbiskerne oder Petersilie. Tipp: Nimm Eisen in Kombination mit Vitamin C zu dir. So kann es besser vom Körper aufgenommen werden.



### Ballaststoffe

Trockenobst ist nicht nur eine Quelle für natürliche Süße, sondern bietet uns einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen. Vor allem Rosinen enthalten viel Eisen. Trockenfrüchte sind zwar auch zuckerhaltig, enthalten aber vor allem wertvolle Inhaltsstoffe im Vergleich zu den meisten üblichen Snacks. Generell sind komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte ebenfalls eine ideale Ballaststoffquelle.



### B-Vitamine

Sie sind wahre Gewinner als Treibstoff für unsere grauen Zellen. B- Vitamine verringern Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Sie sind entscheidend für die Bildung von Neurotransmittern und unseres Glückshormons Serotonin. B- Vitamine findest du vorzugsweise in Nüssen, grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.



### Magnesium

Magnesium hilft uns ebenfalls bei der Stressbewältigung und fördert zusätzlich die Regeneration der Zellen. Magnesium findest du z.B. in Bananen, Kakaopulver und Haferflocken.

### Zusatz-Tipp

Wusstest du, dass Zimt ein wahres Energiegewürz ist? Es wirkt antibakteriell und entzündungshemmend im Körper und fördert dadurch unsere Leistungsfähigkeit. Beachte: Es gibt zwei verschiedene Sorten. Den Cassia-Zimt und den Ceylon-Zimt. Wähle vorzugsweise Ceylon Zimt, denn dieser enthält hochwertigere Inhaltsstoffe und ist besser verträglich.



## Fazit – Snack dich Smart

Bei unseren gesunden Snackalternativen geht es darum, eine bunte Vielfalt an natürlichen Lebensmitteln zu integrieren, die reich an Nährstoffen sind und sich positiv auf unsere Gehirnfunktion und unsere Denkleistung auswirken.

Im Gegensatz zu ungesunden Snacks machen sie uns nicht dauerhaft müde und hungrig. Sie ergänzen unsere Hauptmahlzeiten und helfen uns somit den Nährstoffbedarf ideal zu decken. Wenn du also gelegentlich ein paar ungesunde Snacks gegen gesunde eintauschst, dann meisterst du deinen Alltag mit voller Energie.



Hier geht's zu weiteren Rezepten:

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>