Ungesunde Ernährung schadet dem Gedächtnis: Ein Blick auf neue Studien

Untersuchungen zeigen: Ungesunde Ernährung bei Kindern beeinträchtigt das Gedächtnis und die kognitive Entwicklung nachhaltig.

Die steigende Beliebtheit von Fast Food in der Gesellschaft hat nicht nur Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf die kognitiven Fähigkeiten, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Dies wurde durch eine Studie an der Macquarie University im australischen Sydney eindrucksvoll bewiesen, in der 110 Studenten an Gedächtnistests teilnahmen nachdem sie acht Tage lang mit hochkalorischen Nahrungsmitteln versorgt wurden. Die Ergebnisse der Studie werfen alarmierende Fragen auf über den Einfluss unserer Ernährung auf das Lernen und die Gedächtnisbildung.

Ernährungsgewohnheiten und Gedächtnisleistung

In der Studie erhielten die Studenten, die sich ansonsten „eher ausgewogen“ ernährten, kalorienreiche Nahrungsmittel, die mit Fett und Zucker überladen waren.

Am Ende des Experiments schnitten die Studienteilnehmer bei Gedächtnistests deutlich schlechter ab als die Kontrollgruppe, die während dieser Zeit keine solche Ernährung hatte. Die Teilnehmer erinnerten sich nur noch an 92 Prozent der Informationen, im Vergleich zu 97 Prozent vor der kalorienreichen Kost.

Ein besorgniserregender Trend

Das Ergebnis deutet darauf hin, dass der Konsum von Fast Food nicht nur kurzfristige Effekte auf die körperliche Gesundheit hat, sondern auch langfristig Schäden an den kognitiven Fähigkeiten verursachen kann. Studien zeigen, dass eine ungesunde Ernährung in der frühen Entwicklung von Kindern gegebenenfalls zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen kann. Das ist besonders besorgniserregend in einer Zeit, in der Fettleibigkeit und Aufmerksamkeitsstörungen wie das „Zappelphilipp-Syndrom“ ADHS zunehmen. Allein zwischen 2006 und 2014 hat sich die Diagnosehäufigkeit dieser Störung in Deutschland mehr als verdoppelt.

Die Rolle des Mikrobioms und des Nervensystems

Forschungsergebnisse legen nahe, dass die ärmer werdende Mikrobiota im Darm, die durch verarbeitete Nahrungsmittel verursacht wird, ebenfalls zu Gedächtnisproblemen führen könnte. Scott Kanoski, ein Neuroendokrinologe, hat das damit in Verbindung stehende Nervensystem als weiteres Glied in der Kette identifiziert. Der Vagusnerv, der das Gehirn und den Darm miteinander verbindet, spielt eine entscheidende Rolle für das Gedächtnis.

Wenn dieser Nerv geschädigt wird, können sich selbst Ratten nicht mehr an Bekanntes erinnern, und ihr Lernvermögen sinkt. Studien zeigen, dass der Verzehr von Junkfood während kritischer Entwicklungsphasen zu einem dauerhaften Verlust an kognitiven Fähigkeiten führen kann. Besonders beunruhigend ist, dass bei Ratten, die in ihrer Kindheit Junkfood konsumierten, eine signifikante Verringerung des Neurotransmitters Acetylcholin – der für Gedächtnis und Lernen wichtig ist – festgestellt wurde.

Wissenschaftliche Implikationen und

Handlungsbedarf

Die Erkenntnisse dieser und ähnlicher Studien könnten weitreichende Konsequenzen für die Ernährungsberatung und die öffentliche Gesundheit haben. Vor allem der Zusammenhang zwischen Fast Food Konsum und Lernschwierigkeiten ist ein wachsendes Problem, das in der Bevölkerung mehr Aufmerksamkeit erfordert. Umso wichtiger ist es, die negative Entwicklung zu bremsen, bevor sie in der nächsten Generation noch gravierender wird.

Zusätzlich zu den bekannten Gesundheitsrisiken durch ungesunde Ernährung wird deutlich, dass die geistige Entwicklung unserer Kinder ebenso gefährdet ist. Weiterführende Studien sind notwendig, um die Beziehung zwischen Ernährung, Gedächtnis und dem Auftreten von Störungen wie ADHS umfassender zu untersuchen und präventive Maßnahmen zu entwickeln.

In Anbetracht der Tatsache, dass das Konsumverhalten zunehmend auf Bequemlichkeit und Schnelligkeit ausgerichtet ist, stehen Bildungseinrichtungen und Eltern vor der Herausforderung, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen und die negativen Auswirkungen von Fast Food zu bekämpfen. Individuelle Lebensstiländerungen könnten dabei helfen, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit junger Menschen zu fördern und ihre kognitive Gesundheit zu schützen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de