

Ungesunde Ernährung senkt Intelligenz bei Kindern

Eine Ernährung, die vorwiegend aus verarbeiteten Nahrungsmitteln besteht sowie viel Fett und Zucker enthält, sorgt bei Kindern für einen niedrigeren Intelligenzquotienten (IQ), während Frischkost zu deutlich intelligenteren Kindern führt. Das stellten zumindest britische Wissenschaftler in einer Studie mit etwa 14.000 Kindern fest.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 09. May 2019

Stand: 20. October 2019

Weniger intelligent durch Fertignahrung

Wenn Kinder im Alter von drei Jahren hauptsächlich mit verarbeiteten sowie fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln ernährt werden, dann wirkt sich dies äusserst negativ auf deren Intelligenzquotienten im späteren Leben aus.

Gesunde Ernährung fördert die Intelligenz

In der sog. *Avon Longitudinal Study of Parents and Children* wird die langfristige Gesundheit von 14.000 Kindern untersucht.

Dabei stellten britische Wissenschaftler der *University of Bristol* fest, dass eine Ernährung, die reich an Nährstoffen und Vitaminen ist, die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit im Laufe der Kindheit steigern kann.

Das Fachmagazin *Journal of Epidemiology and Community Health* berichtet, dass die Ernährung eines Kindes, wenn es drei Jahre alt ist, dessen Intelligenzquotienten, den es mit 8,5 Jahren haben wird, beeinflussen könne.

Ernährungsfehler lassen sich nicht mehr gutmachen

Die Autoren der Studie entdeckten ferner, dass sich Ernährungsfehler bei Kleinkindern offenbar nicht mehr ausbügeln liessen - zumindest nicht, was den Intelligenzquotienten betrifft.

Das heisst, wenn Kinder im Alter von drei Jahren eine ungesunde Ernährung erhalten hatten, dann wirkt sich diese auch dann negativ auf deren Intelligenz im späteren Kindesalter aus, wenn sie nach dem dritten Lebensjahr wieder gesündere Nahrung bekommen.

Je ungesünder die Ernährung, umso niedriger der IQ

Die Eltern der an der Studie teilnehmenden Kinder hatten Fragebögen ausgefüllt und dort detaillierte Angaben zur Ernährung ihrer Kinder im Alter von drei, vier, sieben und achteinhalb Jahren gemacht.

Jeder Minuspunkt, der bei der Auswertung der Fragebögen für schlechte Nahrungsbestandteile oder schlechte Ernährungsgewohnheiten vergeben wurde, führte interessanterweise zu einem IQ-Abfall von 1,67 Punkten.

Umgekehrt erbrachte jeder Pluspunkt, der für gesunde Ernährung wie z. B. für den häufigen Verzehr von Salat, Reis, Pasta, Fisch und Früchten vergeben wurde, eine IQ-Steigerung von 1,2 Punkten.

Das Gehirn wächst während der ersten drei Lebensjahre am schnellsten. Infolgedessen vermuten die Wissenschaftler nun, dass eine gute Ernährung während dieser Lebensphase auch zu einer optimalen Gehirnentwicklung beitrage.

Michael Nelson, Forschungsleiter im Bereich der Schulverpflegung sagte:

Rund 23 Prozent aller Schulanfänger sind übergewichtig oder sogar fettleibig. Eine gesunde Lebensführung in der Frühentwicklung der Kinder kann einerseits zu einem gesunden Körpergewicht im Schulalter führen und andererseits - wie diese Studie beweist - die Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule verbessern.

Diese Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, alle Eltern und auch alle Personen, die mit Kleinkindern arbeiten, über eine wirklich gesunde Kinderernährung zu informieren.

Quellen

- Northstone K *et al.*, "Are dietary patterns in childhood associated with IQ at 8 years of age? A population-based cohort study." J Epidemiol Community Health. 2011 Feb 7. (Sind Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit mit dem IQ im Alter von 8 Jahren verbunden? Eine bevölkerungsbezogene Kohortenstudie.)
- Guardian.co.uk "Poor diets may lower children`s IQ" 7 February 2011 (Eine schlechte Ernährung kann den IQ von Kindern senken)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ernaehrung-intelligenz-ia.html>