Junkfood macht dumm

Eine Studie stellte fest, dass bereits nach einer Woche Verzehr von übermäßigen fetten und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln die Gedächtnisleistung beeinträchtigt wird.

Auch ein kurzzeitiger Verzehr von Junkfood kann sich negativ auf die Gehirnleistung auswirken, wie Forschungsergebnisse der australischen Universität New South Wales (UNSW) zeigen. Erstmalig haben Forscher nachgewiesen, dass Ratten, die mit sehr fett- und zuckerhaltigem Futter gefüttert wurden, nach bereits einer Woche unter Gedächtnisstörungen litten. Interessanterweise waren die Ergebnisse bei Ratten, die zwar

gesundes Futter, aber Zuckerwasser erhielten, ähnlich.
Die Gedächtnisschädigung bezog sich auf die Wiedererkennung von Orten, wobei die Tiere Probleme hatten zu merken, wenn ein Gegenstand verrückt wurde. Diese Tiere litten auch unter Entzündungen im hippocampalen Bereich des Gehirns, welcher mit der räumlichen Erinnerungsfähigkeit in Verbindung gebracht wird. „Wir wissen, dass Übergewicht Entzündungen im Körper auslöst, aber bis vor Kurzem war uns nicht bewusst, dass es auch Änderungen im Gehirn hervorruft“, so Prof. Margaret Morris von der medizinischen Fakultät der UNSW.

„Das Überraschende an den Forschungsergebnissen ist die Schnelligkeit, mit der sich die Wahrnehmungsfähigkeit verschlechterte“, so Morris: „Unseren vorläufigen Daten zufolge ist die Schädigung auch nicht reversibel, wenn die Ratten wieder auf eine gesunde Ernährung umgestellt werden, was sehr bedenklich ist. „Einige Teile des Gedächtnisses der Tiere blieben von Beeinträchtigungen verschont, und das unabhängig von der jeweiligen Ernährung. Alle Tiere konnten gleichermaßen gut Dinge wiedererkennen, egal ob sie zu der Gruppe mit gesunden Futter, Junkfood (sehr fett- und zuckerhaltig, mit Kuchen, Chips und Keksen) oder zur „gesund plus Zucker“ Gruppe gehörten. Die festgestellten Gedächtnisveränderungen traten auf, noch bevor Gewichtsunterschiede zwischen den Tieren festgestellt werden konnten. Die weitere Forschungsarbeit soll klären, wie Entzündungen im Gehirn der Tiere mit ungesunder Ernährung verhindert werden können.

„Wir vermuten, dass die Ergebnisse auch auf Menschen übertragbar sind“, sagt Morris. „Die Ernährung wirkt sich in jedem Alter auf das Gehirn aus, aber je älter wir werden, desto entscheidender ist sie und könnte auch dem Abbau kognitiver Fähigkeiten entgegenwirken.“ Die Forschung baut auf früherer Arbeit auf, aus der Rückschlüsse auf Übergewicht gezogen werden können. „Wenn man bedenkt, dass kalorienreiches Essen die Funktion des Hippocampus verschlechtert, so könnte ein erhöhter Konsum noch zusätzlich zur Gewichtszunahme beitragen, indem das episodische Gedächtnis beeinträchtigt

wird“, ergänzt die Forscherin. Die Menschen seien sich möglicherweise ihrer körpereigenen Signale wie Heißhungerattacken oder Sättigungsgefühl weniger bewusst. (idw)

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at