--- Auszug / Kurzfassung ---

COGNITION®
for smart kids & teens

Kognition für intelligente Kinder und Jugendliche

Was ist intelligente Ernährung für intelligente Kinder?

Was ist die beste Ernährung, um die intellektuelle, emotionale und verhaltensbezogene Entwicklung eines Kindes zu fördern? Heute startet die Wohltätigkeitsorganisation foodforthebrain.org ein Projekt, um dies herauszufinden.

Angesichts der steigenden Fälle von Autismus, ADHS *(Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-störung)* und Neurodivergenz, die alle mit Ernährungsmängeln in Verbindung stehen, möchte die Wohltätigkeitsorganisation herausfinden, welche Ernährung das Risiko senkt. Eine schottische Volkszählung aus dem Jahr 2024 zeigt, dass jeder 14. Junge mit Autismus diagnostiziert wird. In ganz Großbritannien wird jedes sechste Kind als sonderpädagogisch förderungsbedürftig eingestuft.

Was hat diese Zunahme der Neurodiversität mit Ernährung zu tun? Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von B-Vitaminen sowie von Omega-3-reichen Meeresfrüchten sowohl bei schwangeren Frauen als auch bei Kindern sowohl das Verhalten als auch die schulischen Leistungen beeinflusst“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Natalie Coghlan, Leiterin des Projekts. „Wir erforschen nicht nur, welche Ernährung erforderlich ist, um Probleme zu vermeiden, sondern auch, was optimal ist, damit Kinder ihr volles Potenzial entfalten können. Alle – Eltern und Kinder – können mitmachen. Die Teilnahme ist kostenlos.“

Eltern werden gebeten, einen Fragebogen auszufüllen über die Ernährung und den Lebensstil ihres Kindes sowie über Aspekte der Emotionen und des Verhaltens. Dazu wird ein Fragenkatalog zu Stärken und Schwierigkeiten verwendet. Das Kind absolviert außerdem einen validierten Online-Test zur kognitiven Funktion. Auf dieser Grundlage erhalten die Eltern Ratschläge zu Problem-bereichen und möglichen Maßnahmen. Sie können am Programm „COGNITION for Smart Kids and Teens“ teilnehmen, E-Mails und SMS-Erinnerungen erhalten und Zoom-Gruppen beitreten, um eine optimale Ernährung und Lebensweise zu fördern. Sie können sogar zu Hause einen Bluttest durchführen, um den Omega-3-, Vitamin D-, Vitamin B-, Antioxidantien- und Blutzuckerspiegel ihres Kindes zu bestimmen. Ältere Kinder und Jugendliche füllen die Fragebögen selbst aus.

Der gleiche Fragebogen wurde in einer Studie mit 11.875 schwangeren Frauen verwendet, die einen klaren Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Meeresfrüchten durch schwangere Frauen und der Entwicklung ihrer Kinder zeigte. Je weniger Meeresfrüchte verzehrt wurden, desto schlechter waren das Sozialverhalten, die Feinmotorik, die Kommunikation und die soziale Entwicklung sowie der verbale IQ der Kinder. Im Alter von 7 Jahren war die Hyperaktivität der Kinder umso größer, je mehr Junkfood sie aßen. Eine im letzten Monat veröffentlichte Folgestudie ergab, dass Kinder, die im Alter von 9 Jahren keinen Fisch aßen, ein um 43 % erhöhtes Risiko für Verhaltensprobleme mit erhöhter Aggressivität hatten. Im Vereinigten Königreich essen 7 % der Kinder überhaupt keinen Fisch.

Auch B-Vitamine sind wichtig. Eine schwedische Studie ergab, dass die Folsäurezufuhr von Kindern deren Schulnoten vorhersagte. Kinder von Müttern, die vor der Empfängnis einen Mangel an B-Vitaminen hatten, zeigten im Alter von sechs Jahren signifikant häufiger zurück-gezogenes Verhalten, Angstzustände, Depressionen oder Aggressionen.