

## „Junkfood lässt Gehirn schrumpfen!“

Ungesundes Essen macht, so weiß SpiegelOnline, „nicht nur dick, sondern auch doof“. Durch Junk Food „können ganze Hirnregionen schrumpfen“, was via „Teufelskreis“ dazu führt, dass „das Essverhalten weiter außer Kontrolle gerät“. Das hat weitreichende Konsequenzen: „Größerer Hüftumfang geht mit einem kleineren Gehirn einher“. Meine Damen, hüten Sie sich vor dem Klimakterium – oder noch besser vor dem Blick in den „Spiegel“!

Das Qualitätsmedium beruft sich auf eine Studie, derzufolge Zucker und Fett im Essen den Hippocampus ruinieren. Bei vielen Übergewichtigen sind bekanntlich einige Entzündungsparameter erhöht, eine Folge des metabolischen Syndroms. Das verleitet die Forscher zur Annahme, damit würde die Blut-Hirn-Schranke porös, was wiederum die Menschen in unkontrollierbare Zombies verwandle, die ihrer Fressgier nachgeben und unweigerlich verfetten. Das haben die Insassen des Resorts Gesundheit wohl schon immer geahnt.

Daten, die einen solchen Mehrverzehr beim Menschen belegen, fehlen natürlich. Hüftgold ist schließlich der leicht fassliche Beweis für ungezügelte „Fresslust“. Noch schlimmer: Wer Appetit auf Pannacotta hat, statt auf Rautenfutter, muss neurologisch behindert sein. Die biologische Sicherung, die verhindert, dass wir sinnlose Ernährungsmarotten dauerhaft durchhalten, darf nun von „Hirnforschern“ als pathologischer Vorgang umgedeutet werden.

Bei SpiegelOnline liest sich das so: Es gibt „erste Nachweise, dass bestimmte Belohnungs- und Appetitzentren im Großhirn von übergewichtigen Menschen kleiner sind und Strukturschäden aufweisen.“ Die Forscher „analysierten sowohl das Volumen verschiedener Hirnregionen als auch deren Wassergehalt – viel Wasser weist auf Schäden im Nervengewebe hin.“ Danke, lieber „Spiegel“, offenbar sind Wasserschäden im Hirn gar nicht so selten!

### Fakten, Fakten, Fakten!

FocusOnline wollte da nicht abseits stehen und behauptet, „Fertigprodukte schmälern die Intelligenz“ – zumindest bei Kleinkindern. „Vitaminreiche Kost dagegen macht sie schlau.“ Der „Focus“ beruft sich auf eine Studie mit „14.000 Kindern, die zwischen 1991 und 1992 auf die Welt kamen“, und deren Kost gelegentlich abgefragt wurde. Ergebnis: Gemüse fördert bereits ab dem zarten Alter von drei Jahren die „Hirnentwicklung“.

„Im Gegensatz dazu geht der Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, die viel Zucker und Fett enthalten, mit einer niedrigeren Intelligenz in späteren Jahren einher.“ Klar doch, Zucker und Fett sind Gift fürs kindliche Gehirn! Die Redaktion des „Focus“ deckt den Energiebedarf ihres Oberstübchens anscheinend durch das Verheizen von alten Illustrierten und Biogas aus der Herrentoilette. Muttermilch wäre nach diesem Maßstab für jedes Neugeborene der reinste Schierlingsbecher.

Selbstverständlich enthält die zitierte Studie keine einzige Angabe zur Ernährung der Kinder. Die betrügerische Absicht dieser Erhebung ist bereits daran ersichtlich, dass die geheimnisvollen Fragebögen während der Studie immer wieder geändert wurden. Die Daten fehlen vollständig. Gleichermäßen verheimlichen die Autoren, nach welchen Kriterien sie die erfragten Speisen in „gesund“, „traditionell“ und „verarbeitet“ eingeteilt haben – bei statistischem Bedarf erweitert durch eine „snack“-Gruppe. Auch nahmen an der Studie nicht - wie behauptet - 14.000 Kinder teil, sondern nur die Hälfte.

Auch das korrekte Abschreiben will gelernt sein und kann nicht mit frühkindlichem Salatmangel entschuldigt werden.

Schultz N: Junkfood lässt Gehirn schrumpfen. SpiegelOnline 18.01.2011

Anon: Fertigprodukte schmälern die Intelligenz. FocusOnline: 11.02.2011

Cazettes F et al: Obesity-mediated inflammation may damage the brain circuit that regulates food intake. Brain Research 2011; 1373: 101-109

Kanoski SE, Davidson TL: Western diet consumption and cognitive impairment: Links to hippocampal dysfunction and obesity 2011 [epub ahead of print]

Northstone K et al: Are dietary patterns in childhood associated with IQ at 8 years of age? A population-based cohort study. Journal of Epidemiology and Community Health 2011 [epub ahead of print]