

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 28. April 2025



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-/Hyperaktivitätsstörung*) und Neurodivergenz, die alle mit Ernährungsmängeln in Verbindung stehen [1], 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 (SDQ, *Strengths & Difficulties questionnaire*) verwendet. Das Kind absolviert außerdem einen validierten Online-Test zur kognitiven Funktion. Auf dieser Grundlage erhalten die Eltern Ratschläge zu Problembereichen 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 (*Trocken-*)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 SDQ-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. [137] Im Alter von 7 Jahren war die Hyperaktivität der Kinder umso größer, je mehr Junkfood sie aßen. [2] 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. [3] 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. [4] Kinder von Müttern, die vor der Empfängnis einen Mangel an B-Vitaminen hatten, zeigten im Alter von sechs Jahren signifikant häufiger zurückgezogenes Verhalten, Angstzustände, Depressionen oder Aggressionen. [5]

Das Smart Kids-Projekt wird von einem Team aus Wissenschaftlern unterstützt – Psychologen, Neurowissenschaftler und Ernährungswissenschaftler. „Psychische Gesundheitsprobleme haben in den letzten Jahrzehnten bei Kindern dramatisch zugenommen. Als Kinderpsychologin bin ich mir sehr bewusst, dass wir die Ernährung als einen Faktor, der zu diesen Statistiken beiträgt, bisher ignoriert haben. Es ist Zeit, dass sich etwas ändert. Ich fordere alle Eltern auf, sich dem Smart Kids-Projekt anzuschließen“, sagt Professor Julia Rucklidge, Professorin für Psychologie und klinische Psychologin an der University of Canterbury, Neuseeland.

Die Forschung wird von Tommy Wood, Assistenzprofessor für Pädiatrie und Neurowissenschaften an der University of Washington in Seattle, geleitet. „Wir wissen, dass mehrere Aspekte der Gesundheit und Lebensweise, die die langfristige kognitive Funktion bei Erwachsenen unterstützen, auch für die frühe Gehirnentwicklung und die Gesundheit des Gehirns während des gesamten Lebens entscheidend sind. Aus unserem äußerst erfolgreichen und praktischen COGNITION-Programm zur Vorbeugung kognitiver Einschränkungen bei Erwachsenen haben wir dieselben Prinzipien abgeleitet, um Kindern zu helfen, so intelligent und glücklich wie möglich zu werden.“

Die ehemalige Präsidentin der National Association of Head Teachers (~ *Nationaler Verband der Schulleiter*), Dr. Rona Tutt OBE, eine ehemalige Schulleiterin einer Förderschule, unterstützt dieses Projekt mit dem Ziel, alle Schulen einzubeziehen. „Menschen sind unterschiedlich und haben einzigartige Gehirne. Eine bedeutende neurodiverse Minderheit muss anerkannt, geschätzt und unterstützt werden, damit sie ihre Stärken voll ausschöpfen und ihre Herausforderungen bewältigen kann.“

Wir müssen verstehen, was diesen Anstieg der Neurodiversität verursacht und wie wir das Potenzial eines Kindes am besten unterstützen und optimieren können. Die Teilnahme am Smart Kids-Projekt wird sie auf den Weg zu einem gesünderen Lebensstil und einer erfüllteren Zukunft bringen.“

Um am Projekt teilzunehmen und zu erfahren, wie Sie das Potenzial Ihres Kindes optimieren können, füllen Sie den Fragebogen unter foodforthebrain.org/smartkids aus.

Anmerkungen der Redaktion:

Die oben genannten Experten von Food for the Brain stehen für Interviews und Kommentare zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns mit, an welcher Person oder welchem Thema Sie interessiert sind, und wir werden unser Bestes tun, um ein Interview zu ermöglichen.

Für Medienanfragen wenden Sie sich bitte an Sophie bei Panpathic Communications:
Sophie@panpathic.com / +44 7815 860 082.

Die **Food for the Brain Foundation** (~ *Stiftung „Nahrung für das Gehirn“*) ist eine eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, die sich der Gesundheit des Gehirns verschrieben hat. Ihre Mission ist es, eine Zukunft zu schaffen, in der die Bedeutung der Ernährung für die Optimierung des psychischen Wohlbefindens und der Gesundheit des Gehirns als Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von allen verstanden und von vielen umgesetzt wird. Die Food for the Brain Foundation möchte Menschen aller Altersgruppen aufklären und ihnen wichtige Informationen zur Verfügung stellen, um durch eine optimale Ernährung das psychische Wohlbefinden und die Gehirngesundheit zu fördern. Dazu gehören Kinder, Eltern, Lehrer, Schulen, Universitäten, die Öffentlichkeit, Angehörige der Gesundheitsberufe, Teams für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz, Gastronomiebetriebe, Caterer und die Regierung. Siehe: <https://foodforthebrain.org/>

COGNITION for Smart Kids bietet eine kostenlose Bewertung der kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Gesundheit von Kindern und bewertet anhand des COGNITION-Fragebogens wichtige Bereiche der Ernährung und des Lebensstils, um die kognitive Gesundheit des Kindes zu

optimieren. Eltern können sich auch für einen (*Trocken-*) Bluttest zu Hause entscheiden, um Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Homocystein (für den B-Vitamin-Status), HbA1c (für die Blutzuckerkontrolle) und Glutathion (für Antioxidantien) zu bestimmen.
Siehe foodforthebrain.org/smartkids

REFERENZEN für die genannten Studien sind nachstehend aufgeführt:

- 1 Lies <https://foodforthebrain.org/building-young-brains-shaping-your-childs-future/>
2. Wiles, N., Northstone, K., Emmett, P. et al. 'Junk food' diet and childhood behavioural problems: results from the ALSPAC cohort. *Eur J Clin Nutr* 63, 491-498 (2009).
<https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602967>
3. Nel L, Emmett PM, Golding J, Taylor CM. Seafood intake in children at age 7 years and neurodevelopmental outcomes in an observational cohort study (ALSPAC). *Eur J Nutr*. 2025 Mar 11;64(3):120. doi: 10.1007/s00394-025-03636-7. PMID: [40064696](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40064696/); PMCID: [PMC11893685](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC11893685/).
4. Nilsson TK, Yngve A, Böttiger AK, Hurtig-Wennlöf A, Sjöström M. High folate intake is related to better academic achievement in Swedish adolescents. *Pediatrics*. 2011 Aug;128(2):e358-65. doi: 10.1542/peds.2010-1481. Epub 2011 Jul 11. PMID: [21746721](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21746721/).
5. Roigé-Castellví J, Murphy M, Fernández-Ballart J, Canals J. Moderately elevated preconception fasting plasma total homocysteine is a risk factor for psychological problems in childhood. *Public Health Nutr*. 2019 Jun;22(9):1615-1623. doi: [10.1017/S1368980018003610](https://doi.org/10.1017/S1368980018003610); see also Murphy MM, Fernandez-Ballart JD, Molloy AM, Canals J. Moderately elevated maternal homocysteine at preconception is inversely associated with cognitive performance in children 4 months and 6 years after birth. *Matern Child Nutr* 2017;13,e12289 . doi: [10.1111/mcn.12289](https://doi.org/10.1111/mcn.12289)

COGNITION[®]

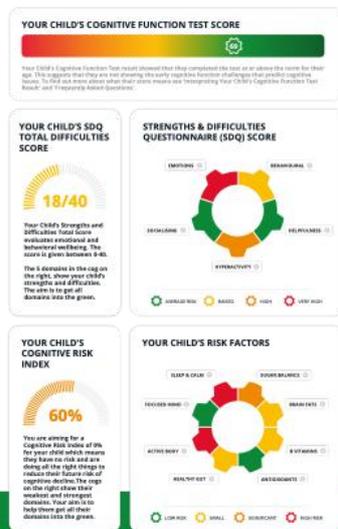
for smart kids & teens

COGNITION for Smart Kids & Teens shows you how your child scores right now for cognitive, emotional and behavioural wellbeing on validated tests, which provides a 'baseline' to then measure improvements as you work towards optimising their nutrition and lifestyle.

You will see which areas to focus on for the biggest impact on their cognitive health and future risk for cognitive issues, with each domain graded red, amber, yellow or green. Example dashboard below:



take the test at
foodforthebrain.org/smartkids



COGNITION for Smart Kids & Teens zeigt Ihnen anhand validierter Tests, wie Ihr Kind derzeit in Bezug auf kognitives, emotionales und verhaltensbezogenes Wohlbefinden abschneidet. Dies bildet eine „Ausgangsbasis“, anhand derer Sie anschließend die Fortschritte messen können, die Sie bei der Optimierung der Ernährung und des Lebensstils Ihres Kindes erzielen.

Sie sehen, auf welche Bereiche Sie sich konzentrieren sollten, um die kognitive Gesundheit Ihres Kindes und das zukünftige Risiko für kognitive Probleme am besten zu beeinflussen. Jeder Bereich wird mit einer roten, gelben oder grünen Farbe bewertet. Beispiel-Dashboard unten:

- Verhalten
- Hilfsbereitschaft
- Emotionen
- Sozialverhalten
- Hyperaktivität

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n26, GD)