

Ernährung, die unser Gehirn fit hält

Lassen sich über die Ernährung unsere kognitiven Leistungen verbessern? Die Neurowissenschaftlerin Veronica Witte erklärt im Gespräch mit Adrian Ritter, was wir tun können, um mental gesund zu bleiben

Veronica Witte, Sie forschen zum Zusammenhang von Ernährung und Gehirn. Lebensmittel wie Beeren, Nüsse oder gewisse Öle sollen gut sein fürs Gehirn. Gibt es «Brainfood» wirklich?
Es gibt gewisse Nährstoffe, die sich in Tierstudien als günstig für die Hirnfunktion erweisen. Dazu gehören etwa Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamine sowie pflanzliche Inhaltsstoffe wie Flavonole und Polyphenole. Solche Stoffe finden sich unter anderem in Nahrungsmitteln wie Fisch, Beeren, gewissen Nüssen und Olivenöl. Jetzt kommt das grosse «Aber». Bei klinischen Studien mit Menschen sieht es anders aus. Da sind die Resultate oft widersprüchlich, was die Wirkung dieser Nahrungsmittel anbelangt. Somit ist die Evidenzlage noch zu dünn für klare Aussagen darüber, was unserem Gehirn nützt.

Warum weiss man noch nicht mehr?
Studien zur Ernährung sind sehr anspruchsvoll. Denn es ist schwierig, aufwendig und teuer, die Ernährung von Menschen mit all ihren Inhaltsstoffen zu erfassen. Wie wollen Sie zum Beispiel eine Doppelblindstudie durchführen, wenn wir ja sehen, was wir essen? Entsprechend sind die Studien qualitativ oft ungenügend. Ein zusätzliches Problem ist, dass in der Wissenschaft vor allem positive Resultate publiziert werden, also solche, die eine Wirkung nachweisen. Insgesamt ergibt das ein sehr verzerrtes Bild.

Bei einer Doppelblindstudie weiss weder der Studienteilnehmer noch der Arzt, ob ein Placebo oder ein Wirkstoff verabreicht wird. Diese Studien gelten als besonders gut, sind aber in diesem Fall kaum umsetzbar. Ist es also zu früh, Nüsse und Beeren als Booster fürs Gehirn zu empfehlen?

Ja, für den Moment müssen wir uns von der Idee verabschieden, dass es so etwas wie den «Heiligen Gral» für eine hirnförderliche Ernährung gibt. Das gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel. Es gibt nicht die eine Pille, um gesund zu bleiben oder klug zu werden.

Aber gewisse Zusammenhänge sind doch bekannt? Kaffee zum Beispiel macht wach. Das ist so, oder etwa nicht?
Ja, es gibt Stoffe wie Koffein, die unmittelbar an Neurorezeptoren andocken und uns wacher machen. Aber nur schon bei



Veronica Witte
Gruppenleiterin in der Abteilung Neurologie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig

Schokolade ist wieder weniger klar, ob sie wirklich stimmungsaufhellend wirkt. Zudem sind das nur kurzfristige Effekte. Wenn es um langfristige Wirkungen oder die Prävention von Krankheiten geht, wird die Beweislage dünner. Ehrlicherweise muss man auch sagen: Wenn entsprechende Belege fehlen, heisst das nicht, dass eine Wirkung ausgeschlossen ist. Aber für den Moment plädiere ich dafür, einen anderen Weg einzuschlagen, als auf einzelne Nahrungsmittel zu setzen, um dem Gehirn Gutes zu tun.

Welcher Weg ist das?

Wir wissen, dass gewisse Ernährungsmuster und Verhaltensweisen günstig sind für die Hirnfunktion. Nämlich eine grundsätzlich gesunde, nicht zu kalorienreiche Ernährung mit viel Vollkornprodukten, pflanzlicher Kost und möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln.

Inwiefern ist das gesund für das Gehirn?
Eine solche Ernährung trägt dazu bei, Übergewicht zu verhindern, und senkt



Pflanzliche Kost ist gut für Herz und Gefässe – und damit auch gut für das Hirn.

KARIN HOFER / NZZ

«Für den Moment müssen wir uns von der Idee verabschieden, dass es so etwas wie den «Heiligen Gral» für eine hirnförderliche Ernährung gibt.»

unter anderem das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes. Damit senken wir wiederum die Gefahr für Schlaganfälle, andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie neurodegenerative Krankheiten. All dies schützt auch unser Gehirn. Denn es ist ein Organ wie jedes andere, es braucht Sauerstoff und Nährstoffe. Dazu ist insbesondere eine gute Blutzufuhr wichtig, also gesunde Gefässe. Deshalb gilt: Was gut ist für Herz und Gefässe, ist auch gut fürs Hirn. Ausserdem trägt eine gesunde Ernährung dazu bei, chronische Entzündungen zu verhindern.

Mit Entzündungen reagiert unser Körper auf Krankheitserreger und andere schädliche Reize. Welche Entzündungen sind hier besonders relevant?

Entzündungen im Darm und im restlichen Körper, die letztlich auch ins Gehirn gelangen können. Wenn wir uns zu kalorienreich ernähren oder beispielsweise Bauchfett ansetzen, werden bestimmte Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet. Dies fördert Entzündungen – was wiederum die Durchblutung verschlechtert und langfristig zu neurodegenerativen Prozessen und somit zu Erkrankungen führen kann.

Es gibt also doch hilfreiche Erkenntnisse, um mental gesund zu bleiben. Ist es darüber hinaus möglich, über unsere Nahrung unser Verhalten zu beeinflussen?

Ja, in gewissen Fällen ist das tatsächlich so. Es gab eine Studie, bei der je eine Gruppe von Männern hauptsächlich Kohlenhydrate oder Proteine zum Frühstück erhielt. Die Gruppe mit den Kohlenhydraten zeigte danach in Tests ein weniger kooperatives Verhalten. Bekannt ist auch, dass bei Diäten eine Weile nach der Ernährungsumstellung zum Beispiel das Verlangen nach Snacks abnimmt. Was wir essen, beeinflusst somit durchaus auch, was in unserem Gehirn passiert und wie wir uns verhalten – sowohl in Bezug auf das Essen wie auch allgemein. Unser Stoffwechsel und die Psyche sind miteinander verbunden. Im Detail ist aber auch dies noch nicht erforscht. Und wir sollten grundsätzlich den Einfluss der Ernährung auf unser Gehirn nicht überschätzen.

Wie gross ist er?

Das ist schwierig zu beziffern. Die Ernährung ist einer von vielen Faktoren, die relevant sind für die Gesundheit unseres Gehirns. Genügend Schlaf, soziale Kontakte, nicht rauchen, Bewegung und unsere Umweltbedingungen sind aber ebenso wichtig. Und den aus meiner Sicht grössten Einfluss auf unsere Kognition hat ein ganz anderer Faktor.

Welcher ist das?

Die Bildung. Studien zeigen, dass sie entscheidend dafür ist, wie gut unser Gedächtnis funktioniert, wie flexibel wir mental sind, und sie beeinflusst zahlreiche weitere kognitive Leistungen. Unsere Ausbildung und unser sozioökonomischer Status sind für unsere Kognition viel wichtiger als einzelne Nahrungsmittel. Auch deshalb lohnt es sich, wenn wir als Gesellschaft in Bildung sowie gute Lebens- und Umweltbedingungen investieren. Zudem ist unser Lebens- und Ernährungsstil gesellschaftlich geprägt.

«Genügend Schlaf, soziale Kontakte, nicht rauchen, Bewegung und unsere Umweltbedingungen sind ebenfalls wichtig fürs Gehirn.»

Inwiefern?

Gesellschaftliche Prozesse tragen dazu bei, dass wir uns zu viele Kalorien zuführen, etwa aufgrund von Werbung. Es gibt noch viel zu erforschen beim Zusammenhang von Ernährung, Psyche und Gesellschaft.

Was sind denn die wichtigsten offenen Fragen?

Um nur einige zu nennen: Warum entscheiden wir uns für dieses oder jenes Nahrungsmittel oder einen bestimmten Ernährungsstil? Warum können die einen Menschen eine Ernährungsumstellung gut umsetzen, andere nicht? Klar ist: Essen dient nicht nur dem Überleben. Wenn wir essen, bekommen wir einen Dopaminreiz. Das Gehirn verbindet dies mit Freude und Belohnung. Deshalb können und sollten die Neurowissenschaften dazu beitragen, die Menschen dabei zu unterstützen, eine für sie gute Ernährung zu finden und Verhaltensmuster zu ändern.

Wie kann das gelingen?

Für viele Menschen funktionieren Ernährungsberatung und -coaching durch-

aus. Wichtig ist, psychische Faktoren ebenfalls zu berücksichtigen. Es gilt, auf Entdeckungsreise zu gehen. Welche Stimmungen beeinflussen mein Essverhalten? Wie gut kann ich mit äusseren Reizen umgehen – und sei es nur die Bäckerei an der Strassenecke? Eine breite Motivation kann auch helfen, Essgewohnheiten zu ändern. Statt nur auf die eigenen Kilos zu achten, kann ich eine klimafreundliche Ernährung wählen.

Aber wie verhindern wir, in alte Muster zu verfallen?

Für viele Menschen ist es hilfreich, ein neues Essverhalten in einer Gruppe anzugehen, etwa im Rahmen einer Ernährungsberatung. Und wichtig ist der Aspekt der Achtsamkeit. Je achtsamer ich beim Einkaufen und Essen bin, desto weniger falle ich in Gewohnheiten zurück. Helfen kann auch, sich Tricks auszudenken. Indem ich etwa auf dem Heimweg von der Arbeit nicht den Weg an der Bäckerei vorbei wähle. Es gibt viele Möglichkeiten, sein Verhalten Schritt für Schritt zu ändern. Und die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, dem Körper und damit auch dem Gehirn Gutes zu tun.

Ausprobieren, was mir guttut: Gilt das auch für einzelne Nahrungsmittel, obwohl verlässliche Studien fehlen?

Ja, durchaus. Und ich bin zuversichtlich, dass die Wissenschaft in Zukunft immer besser auf uns persönlich zugeschnitten wird und wird sagen können, welche Nahrung für uns gut ist. Künstliche Intelligenz hilft, Muster beim Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit zu erkennen. Längerfristig wird man so Beratung anbieten können, die etwa auf die eigene Genetik, den persönlichen Stoffwechsel und das individuelle Mikrobiom abgestimmt ist. Denn all dies bestimmt mit, wie viele Kalorien ich aus der Nahrung ziehe und wie gut ich diese verstoffwechsle. Diese personalisierte Medizin ist noch Zukunftsmusik. Aber sie wird kommen – und auch unser Gehirn schützen helfen.