

Falsche Ernährung bedroht das Gehirn

Wahrscheinlich die ganz entscheidende Komponente bei Alzheimer

NACH DEN URSACHEN der Alzheimer-Erkrankung forscht Konrad Beyreuther am Zentrum für Molekulare Biologie in Heidelberg. Er sieht in falscher Ernährung Ursachen für auf die Gefährdung des Menschen. (Foto: Joachim Roettgers)

25 Watt verbraucht das Gehirn: Das ist so viel Energie wie eine kleine Glühbirne. Doch der Treibstoff ist oft von schlechter Qualität. Fehlende Inhaltsstoffe und chemische Zusätze in Lebensmitteln bedrohen unser Denkorgan. Der Mann sorgt sich um seine grauen Zellen. Beim Frühstück nimmt er einen Orangensaft, wegen der Vitamine. Dann Tee, ein Schwarzbrot mit Tomate, und Jogurt mit viel Eiweiß. Dazu einen Apfel als Energielieferanten.

Konrad Beyreuther ist Professor an der Universität Heidelberg und Staatsrat für Lebens- und Gesundheitsschutz in der baden-württembergischen Landesregierung. Außerdem ist er ein renommierter Alzheimer-Experte, der sagt: „Die Ernährung ist wahrscheinlich die ganz entscheidende Komponente bei Alzheimer.“

Weltweit nehmen Hirnstörungen zu: Neben Alzheimer auch Parkinson und die Multiple Sklerose. Bei Kindern breiten sich Hyperaktivität und Lernstörungen aus. Manche Forscher fürchten, dass die Geistesleistung generell zurückgeht. Bisher galt das Gehirn als weitgehend autark.

Neue Erkenntnisse zeigen jedoch, dass das Gehirn wie kaum ein anderes Organ auf Energiezufuhr angewiesen ist. Mit der nachlassenden Qualität der Nahrung steigt das Risiko für Geist und Gedächtnis, aber auch für die Psyche.

So glaubt der US-Forscher Andrew Stoll, dass „die gewaltigen Veränderungen in unserer Ernährung zu den steigenden Raten psychiatrischer Erkrankungen in der westlichen Welt beigetragen haben.“

Britische Forscher beklagen einen Rückgang der Geistesleistung: In Indien seien 56 Prozent der Schüler nur eingeschränkt lernfähig, in Polen und Tschechien habe sich die Zahl der Sonderschüler verdoppelt.

Auch in Großbritannien sinke die „genetische Komponente der Intelligenz“ um etwa einen halben Prozentpunkt pro Generation, klagt Professor Michael Crawford, Direktor des Instituts für Gehirnc Chemie und Menschliche Ernährung an der Universität von Nord-London.

Schuld sei die Nahrungsindustrie und ihr Bestreben, „billige Nahrung herzustellen“, kritisiert Crawford. Die „Grüne Revolution“ in der Landwirtschaft etwa, sagt sein Londoner Kollege Christopher Williams, habe zwar dank Kunstdünger und chemischen Giften die Erträge explodieren, gleichzeitig aber hirn wichtige Bestandteile wie Eisen und bestimmte Fette schwinden lassen.

Es fehlt gleichzeitig an den feinen Fetten, die die Gedanken besser flutschen lassen: Die Omega-3-Fette. 80 Prozent der Amerikaner leiden Mangel an diesen Fetten. Der Rückgang gehe, sagt Crawford, „Hand in Hand mit einem Aufschwung von Funktionsstörungen unseres Gehirns.“

Die wilden Verwandten der Kühe, die Büffel in Busch und Savanne, hatten noch üppige 30 Prozent an Omega-3-Fetten in Milch und Fleisch. „Das Agribusiness“, sagt Artemis Simopoulos, Präsidentin des staatlichen Zentrums für Genetik, Ernährung und Gesundheit in der US-Hauptstadt Washington, „hat zum Rückgang der Omega-3-Fette bei den Tierkörpern beigetragen.“ Krafffuttergemästete Hochleistungsrinder bringen es noch auf zwei Prozent.

Die Nahrungsmittelindustrie ist über den Omega-3-Schwund nicht unglücklich. „Alle Produkte mit diesen langkettigen Fettsäuren verkürzen die Haltbarkeit“, monierte das Fachmagazin Agro-Food-Industry High-Tech. Haltbarkeit ist, neben dem Preis, das wichtigste Kriterium in der Welt der Supermärkte.

Zusatzstoffe wie der Geschmacksverstärker Glutamat (siehe Kasten) oder Zitronensäure, die in zahlreichen Lebensmitteln von Rama über Fanta bis hin zu Gummibärchen enthalten ist, wirken aufs Gehirn. Früher, bei der Zulassung der Chemikalien, nahmen die Forscher eine durchschnittliche Tagesdosis von 25 Milligramm. Heute schlucken Kleinkinder nach einer EU-Studie bis zu 560 Milligramm.

Das Pink, das bei BASF unter dem Markennamen Basovit erhältlich ist (E 127), bremste in einer Studie die Aufnahme aller getesteten Neurotransmitter. Das gelbe Tartrazin (E 102) hatte, nach einer britischen Studie mit 486 Kindern mit dem Zappelphilipp-Syndrom, Hyperaktivität und Aggressivität zur Folge.

Bei der Zulassung von Zusatzstoffen zählten die Folgen für das Gehirn bisher nicht zum Test-Pflichtprogramm: In erster Linie ging es um Krebs und die Folgen für das Erbgut. Professor Konrad Beyreuther fordert deshalb eine Ergänzung des Prüfprogramms.

Hans-Ulrich Grimm
14.1.2004