Master-Thesis, Hochschule Fulda, Fachbereiche Pflege und Gesundheit/Oecotrophologie, Sommersemester 2013

**„Brain Food“ Der Einfluss des Frühstücks auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Erwachsenen**

Svenja Zimmer, BC Oec.troph.

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** Viele Menschen sehen sich in Studium und Beruf Stress und Leistungsdruck ausgesetzt. Dies geht zum Teil mit für die Gesundheit ungünstigen Verhaltensweisen einher. Auch häufen sich in den Medien Berichte über eine Zunahme des sogenannten „Hirndopings“, der missbräuchlichen Anwendung verschreibungspflichtiger Medikamente von Gesunden zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit.
Es wäre wünschenswert, Methoden zu finden, die die kognitive Leistungsfähigkeit erhalten und optimieren können, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden. Hierzu könnte es sich lohnen, verschiedene Aspekte der Ernährung in Betracht zu ziehen. Bei Kindern zeigen sich zum Teil positive Effekte der Einnahme eines Frühstücks. Um herauszufinden, ob ein Frühstück auch bei Erwachsenen für eine bessere kognitive Leistung sorgen kann, bedarf es einer Sichtung der vorhandenen Evidenz.
**Ziel:** Die Evidenz zum kurzfristigen Einfluss eines Frühstücks und der Frühstückszusammensetzung auf die kognitive Leistungsfähigkeit gesunder Erwachsener zusammenzutragen und auszuwerten.
Methode: Es wurde eine systematische Literaturrecherche in fünf einschlägigen medizinischen und psychologischen Datenbanken (EMBASE, PubMed, CINAHL mit PsycINFO, Web of Science, PSYNDEX) und einer Datenbank für „Graue Literatur“ (OpenGrey) durchgeführt. Die Auswertung erfolgte aufgrund der methodischen Heterogenität der eingeschlossenen Studien deskriptiv. Die wichtigsten Charakteristika der Studien wurden in Tabellenform dargestellt.
**Ergebnisse:** Es konnten insgesamt 20 Studien aus 19 Publikationen in den Review eingeschlossen werden. Die Studien waren in ihrer Methodik sehr heterogen, sowohl in Bezug auf die untersuchten Frühstücksinterventionen als auch in Bezug auf die durchgeführten kognitionspsychologischen Tests. Auch wenn einzelne Studien Effekte des Frühstücks ausmachen konnten, waren die gefundenen Ergebnisse nicht eindeutig, daher muss die Evidenz für eine kurzfristige Wirkung des Frühstücks oder der Frühstückszusammensetzung auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Erwachsenen überwiegend als unzureichend bewertet werden. Lediglich für eine positive Wirkung eines niedrigen Glykämischen Index und einer niedrigen glykämischen Last des Frühstücks auf das Gedächtnis konnte die Evidenz als möglich eingestuft werden.
**Schlussfolgerungen:** Auch wenn bislang größtenteils nur eine unzureichende Evidenz für eine Wirkung des Frühstücks auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Erwachsenen gefunden werden kann, liefern die Studien doch Anhaltspunkte, dass Effekte vorhanden sein könnten. Es lohnt sich also, in diese Richtung weiter zu forschen und vor allem auch das methodische Vorgehen weiter zu entwickeln. Da ein Frühstück einen wertvollen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung leisten kann, kann es auch Erwachsenen weiter empfohlen werden. Um die Versorgung einfacher zu gestalten, sollten Kantinen und Mensen ausgewogene Frühstücksangebote bereithalten, die die Auswahl gesundheitlich günstiger Produkte erleichtern.
**Schlüsselwörter:** Frühstück, Kognition, kognitive Leistungsfähigkeit, Erwachsene, systematischer Review, Public Health Nutrition