

Der Kopf isst mit – Zusammenspiel von Ernährung und Gehirn

59. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
16.-18. März 2022, Online-Tagung



ABSTRACT

Neuronale Mechanismen der Nahrungsauswahl

Prof. Dr. Soyoung Q Park, Abteilung Neurowissenschaft der Entscheidung und Ernährung, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)

Haben Sie heute gefrühstückt? Wieso haben Sie genau dieses Frühstück gegessen? Können Sie sich vorstellen, dass das, was Sie gegessen haben, ihre Entscheidungen im Laufe des Tages beeinflusst? Menschliche Entscheidungen basieren auf Vorstellungen und sind daher flexibel. Es gibt verschiedene Faktoren, die unsere Vorstellungen und Entscheidungen beeinflussen. Zum Beispiel könnte eine einfache Konsumententscheidung im Laufe des Lebens erlernt sein, wie dies typischerweise während der Kindheit in der Familie passiert, wenn es um die Lebensmittelpräferenz geht. Andererseits können auch zusätzliche Informationen die Entscheidungen und Vorstellungen beeinflussen, wie beispielsweise die angegebenen Kalorien- oder Ballaststoffgehalte. Diese können nicht nur die Geschmackswahrnehmung verzerren, sondern auch körperliche Veränderungen verursachen, wie z. B. metabolische Antworten.

Andererseits zeigen wir, dass unsere Ernährung über verschiedene Wege unser Denken und Entscheidungen beeinflussen kann. Insbesondere scheinen die Protein- und Kohlenhydratgehalte einen Einfluss auf unser Gehirn und unsere Psyche auszuüben. Aktuelle neurowissenschaftliche Studienergebnisse zeigen, dass eine moderate Änderung im Verhältnis zwischen Protein- und Kohlenhydratgehalt die körperlichen Vorgänge verändert und dadurch auch unser Gehirn und unsere Entscheidungen verändern kann. Interessanterweise gibt es eine Erklärung aus der Evolutionsforschung, wieso das Sinn ergibt.

Prof. Dr. Soyoung Q Park

Leiterin der Abteilung Neurowissenschaft der Entscheidung und Ernährung
Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
Tel.: + 49 33 200 88 - 2510
E-Mail: soyoung.park@dife.de