

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL BEEINFLUSSEN VERHALTEN VON KINDERN

Eine Studie, die im März 2026 in JAMA Network Open erschienen ist, untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel im Alter von drei Jahren und späteren Verhaltensauffälligkeiten im Vorschulalter.

Die frühe Kindheit stellt eine entscheidende Phase für die emotionale und Verhaltensentwicklung dar. Auffälligkeiten wie internalisierende und externalisierende Symptome können bereits im Vorschulalter auftreten und gelten als frühe Indikatoren für spätere psychische Erkrankungen. Gleichzeitig haben sich Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Insbesondere hochverarbeitete Lebensmittel (ultra-processed foods, UPF) machen in vielen westlichen Ländern einen großen Anteil der Energiezufuhr aus; in Kanada beträgt ihr Anteil bei Vorschulkindern nahezu die Hälfte der täglichen Energieaufnahme.

Die Untersuchung basiert auf Daten der prospektiven kanadischen Geburtskohorte „Canadian Healthy Infant Longitudinal Development“ (CHILD). In die Analyse wurden 2.077 Kinder einbezogen, für die sowohl Daten zum Ernährungsstatus im Alter von drei Jahren als auch Daten zum Verhalten im Alter von fünf Jahren vorlagen. Die Ernährung wurde mittels eines 112 Items umfassenden Food-Frequency-Fragebogens erfasst und gemäß der NOVA-Klassifikation in Verarbeitungsgrade eingeteilt. Der Anteil hochverarbeiteter Lebensmittel wurde als prozentualer Beitrag zur täglichen Energieaufnahme berechnet. Verhaltens- und emotionale Auffälligkeiten im Alter von fünf Jahren wurden mit der validierten Elternversion der „Child Behavioral Checklist (CBCL)“ gemessen. Zusätzlich wurde ein Substitutionsmodell angewendet, um abzuschätzen, welche Effekte ein hypothetischer Ersatz von zehn Prozent der Energie aus hochverarbeiteten Lebensmitteln durch minimal verarbeitete Lebensmittel hätte.

RESULTATE

Der Anteil hochverarbeiteter Lebensmittel an der Gesamtenergieaufnahme der dreijährigen Kinder lag im Durchschnitt bei 45,5 Prozent. Zu den wichtigsten Quellen zählten Süßwaren und Desserts, Brot- und Getreideprodukte sowie tierische Fertigprodukte. Eine höhere Aufnahme war signifikant mit ungünstigeren Verhaltens- und Emotionswerten im Alter von fünf Jahren assoziiert. Konkret war jede Zunahme des Energieanteils aus UPF um zehn Prozent mit höheren CBCL-Scores verbunden: Der internalisierende Score stieg im Mittel um 0,81 Punkte, der externalisierende Score um 0,47 Punkte und der

Gesamt-Score um 0,64 Punkte. Sensitivitätsanalysen bestätigten die Ergebnisse. Im Substitutionsmodell zeigte sich, dass der statistische Ersatz von zehn Prozent der Energie aus UPF durch minimal verarbeitete Lebensmittel mit niedrigeren Verhaltensscores verbunden war. Besonders auffällig war ein Zusammenhang zwischen dem Konsum zuckerhaltiger beziehungsweise künstlich gesüßter Getränke und höheren internalisierenden sowie Gesamt-Verhaltensscores.

CONCLUSIO

Die Ergebnisse zeigen, dass ein hoher Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel im frühen Kindesalter mit ungünstigen emotionalen und verhaltensbezogenen Entwicklungen im Vorschulalter assoziiert ist. Zwar sind die beobachteten Effektgrößen relativ klein, trotzdem haben sie große Relevanz auf Bevölkerungsebene. Ein teilweiser Ersatz hochverarbeiteter Produkte durch minimal verarbeitete Lebensmittel könnte potenziell zu einer günstigeren Verhaltensentwicklung beitragen. Weitere Studien sind erforderlich, um zugrundeliegende biologische Mechanismen zu klären und kausale Zusammenhänge zu überprüfen.

Studie:

Kavanagh ME., Chen ZH., Tamana SK. et al
Ultraprocessed Food Consumption and
Behavioral Outcomes in Canadian Children
JAMA Network Open 2026; 9(3): e260434
doi:10.1001/jamanetworkopen.2026.0434



Praxistipps

- **Gesunde Ernährung frühzeitig ansprechen**
- **Ganzheitliche Beratung anbieten**
- **Familien praktische Strategien vermitteln**
- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit nutzen**
- **Präventionsansatz stärken**

Zusammenfassung, Conclusio und Praxistipps von Mag. Karin Fallmann und Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE), Wien