

FKE 3/2015

CogniDo – wieder ein Zwischenziel erreicht

CogniDo – die Cognition Intervention Study Dortmund - hat ein wichtiges Zwischenziel erreicht: auch in der dritten Studie des modularen Forschungsprogramms wurde die Feldphase der aufwändigen cross-over Ernährungs-Interventionsstudie im Schulalltag jetzt erfolgreich abgeschlossen

Die CogniDo Studie¹ untersucht die kurzfristigen Effekte des Mittagessens auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei Schulkindern. Seit dem Jahr 2011 wurden in dem modular aufgebauten Forschungsprogramm bereits zwei Studien erfolgreich durchgeführt. Nun wurde das Herzstück – die aufwändige Ernährungsintervention im Schulalltag - auch in der dritten Studie wie geplant abgeschlossen. Die erneute Unterstützung von Schulleitung und Kollegium der Gesamtschule Bergerfeld in Gelsenkirchen und die Teilnahme von mehr als 100 Schülern an CogniDO hat diesen Erfolg ermöglicht.

Während in den vorangegangenen Studien Auswirkungen des Mittagessens auf die kognitive Leistungsfähigkeit unmittelbar zu Beginn des Unterrichts am Nachmittag untersucht wurden, ging es diesmal um die Frage, welche Effekte am späten Nachmittag, wenn der Unterricht die Kinder intensiv fordert, hervorgerufen werden.

Hierzu hat das Studienteam des FKE in den letzten Monaten die Jahrgangsstufen 5 und 6 der Schule besucht. Das cross-over Interventionsdesign hatte sich bereits in den vorangehenden Studien bewährt. Nach einem gemeinsamen standardisierten Frühstück in der Klasse wurden die Kinder in zwei Gruppen geteilt: die eine Gruppe erhielt zum Mittag Spaghetti Bolognese, die andere Gruppe wurde mit kleinen Spielen beschäftigt, zum Trinken gab es Wasser. Eine Stunde nach dem Mittagessen bzw. dem Trinken folgte der computergestützte Kognitionstest mit verschiedenen Konzentrationsaufgaben. Eine Woche später wurde der Studientag wiederholt, diesmal wurden die Gruppen getauscht. Jedes Kind hat also beide Mittags-Situationen mitgemacht.

Nachdem nun alle Daten erhoben sind, startet jetzt die Auswertung.

Die beiden früheren Studien im CogniDo Programm deuten bei einigen Computertests Verbesserungen der Leistungsfähigkeit durch das Mittagessen an. Studien bei Erwachsenen zeigen eher das Gegenteil – das Mittagessen macht Erwachsene müde. Ob das Mittagessen Kinder schlau macht und wie das Mittagessen dazu genau aussehen sollte, wird in den folgenden Studien im CogniDO Programm weiter untersucht werden.

¹Mit Förderung durch die Uniscientia Stiftung, Vaduz