



Bessere Gedächtnisleistung im Alter durch mediterrane Ernährung

Immer mehr Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Demenz oder müssen Einbußen bei ihrer Gedächtnisleistung erfahren. Wie das Ergebnis einer vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn veröffentlichten Studie zeigt, könnten wir dieser unliebsamen Entwicklung entgegensteuern, indem wir uns gesund ernähren mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse, mit wichtigen pflanzlichen Ölen und Samen, mit einem hohen Anteil an Fisch und möglichst wenig rotem Fleisch.

Kurzum, eine entsprechende mediterrane Kost könnte vor den unterschiedlichsten Formen einer Demenz schützen. In bereits mehreren Studien konnte belegt werden, dass sowohl ein gesunder Lebensstil als auch eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise sich positiv auf den Erhalt der kognitiven Leistung auswirken.

In Anlehnung daran haben aktuell Wissenschaftler die Daten von über 500 Teilnehmern im durchschnittlichen Alter von 70 Jahren der sogenannten DELCODE-Studie näher unter die Lupe genommen. Über einen Zeitraum von mehreren Jahren wurden bei den Studienteilnehmern Tests zur Gedächtnisleistung durchgeführt und zusätzlich entsprechend aussagekräftige Biomarker gemessen und analysiert.

50 % von ihnen klagten bereits über einschränkende Gedächtnislücken, obwohl diese zu dem Zeitpunkt medizinisch noch nicht nachweisbar waren. Bei der Analyse der Lebensstile wurden zudem die Ernährungsgewohnheiten ermittelt mit besonderem Augenmerk darauf, ob und inwieweit die Teilnehmer eine mediterrane Ernährungsform beherzigten bzw. umsetzten.

Im Ergebnis zeigte sich, dass unabhängig von Vorerkrankung, Alter, Geschlecht und Bildungsniveau die Ernährungsweise einen maßgeblichen Einfluss auf den Erhalt der Gedächtnisleistung hat. Das heißt, je mehr die Teilnehmer ihre Ernährung an der mediterranen Kost anlehnten und sich daran hielten, desto mehr wurden sie mit einem messbar „jüngeren“ Gehirn belohnt.

Die Forscher konnten zeigen, dass die Gedächtnisleistung auf diese Weise um bis zu fünf Jahre „verjüngt“ werden konnte im Vergleich zur gleichaltrigen Durchschnittsbevölkerung.

Zurückzuführen sei dieser positive Effekt vor allem darauf, dass es infolge einer entsprechend gesunden Ernährungsweise zu weniger Ablagerungen bestimmter Stoffe in spezielle Gehirnregionen kommt.

Dadurch werde die Gedächtnisleistung weniger in Mitleidenschaft gezogen als bei einer eher ungesunden und unausgewogenen Ernährungsweise. Um dieses Ergebnis zu untermauern, sind weitere Studien notwendig.

Ballarini, T. et al.

Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers, and Brain Atrophy in Old Age
Neurology 6/2021; 96: 24.

[Zurück zur Übersicht](#)