

Anti-Alzheimer-Diät: Fisch, Nüsse, Obst, Salat

Nahrung mit viel Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamin E und Folsäure scheint Alzheimer vorzubeugen

NEW YORK (mut). Es scheint sie tatsächlich zu geben, die richtige Diät gegen Alzheimer: Wer über die Nahrung viele ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Folsäure zu sich nimmt, erkrankt seltener.

Ältere Menschen, die sich strikt an eine **mediterrane Diät** mit

- viel Fisch,
- viel Obst und Gemüse,
- aber wenig Rind- und Schweinefleisch halten,

erkranken zu 40 Prozent seltener an Alzheimer als Menschen, die viel rotes Fleisch aber wenig Grünzeug konsumieren.

Das haben US-Forscher aus New York schon vor einigen Jahren herausgefunden. Nun wollte das Team um Dr. Nikolaos Scarmeas wissen, ob auch andere Diäten der Erkrankung vorbeugen und ob es möglicherweise an einzelnen Nahrungsbestandteilen liegt, wenn bestimmte Diäten mit einem niedrigeren Alzheimerisiko einhergehen.

Dazu haben die Forscher Daten von zwei großen prospektiven Studien analysiert, in denen knapp 2150 ältere Menschen alle eineinhalb Jahre einen Fragebogen mit 60 Fragen zu ihrer Ernährung ausfüllten. Aus diesen Angaben ließen sich Rückschlüsse über die genaue Zusammensetzung ihrer Nahrung ziehen. Insgesamt erkrankten in den jeweils vier Jahre dauernden Studien etwas mehr als zehn Prozent der Teilnehmer an Alzheimer. Die Forscher suchten nun nach verschiedenen Ernährungsmustern, die in der Zusammensetzung von denjenigen Fettsäure- und Vitaminen variierten, bei denen ein Zusammenhang mit dem Alzheimerisiko vermutet wird. Dazu zählen gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin B₁₂ und Folsäure.

Von sieben geprüften Ernährungsmustern korrelierte nur eines mit der Alzheimerrate:

- eine Diät mit hohem Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren,
- viel Vitamin E und Folsäure,
- aber relativ wenig Vitamin B₁₂ und
- wenig gesättigten Fettsäuren.

Teilnehmer mit diesem Muster aßen

- viel Gemüse (vor allem Salat, Kohl, Rettich)
- viel Obst und Nüsse,
- viel Fisch und Geflügel,
- aber wenig fettreiche Milchprodukte sowie
- wenig rotes Fleisch, Innereien und Butter.

Ihre **Alzheimerrate war um 38 Prozent niedriger** als bei den Teilnehmern, deren Ernährung am wenigsten dieser Diät entsprach.

Ihre Ernährung entsprach weitgehend der Mittelmeerkost mit viel Fisch, Obst und Gemüse aber wenig rotem Fleisch

Arch Neurol online, Ärzte Zeitung, 31.05.2010