

Mediterrane Kost hält geistig fit

Quelle: Arch Neurol 66 (2009), 216-225

10.02.09 - Ein hoher Anteil an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und ungesättigten Fettsäuren zeichnet die mediterrane Ernährungsweise aus. Auf Fleisch und gesättigte Fettsäuren wird hingegen eher verzichtet. Dass dies nicht nur die Herzgesundheit erhält, sondern auch vor geistigem Abbau schützen kann, zeigte ein Team um Dr. Nikolaos Scarmeas von der Columbia University in New York (USA).

Insgesamt 1.875 Teilnehmer hatten die Forscher über durchschnittlich 4,5 Jahre beobachtet. Zu Beginn der Studie zeigten 482 der Probanden leichte kognitive Beeinträchtigungen, während bei 1.393 noch keinerlei Symptome vorlagen.



Neben reichlich Obst und Gemüse gehören überwiegend ungesättigte Fettsäuren zu einer mediterranen Diät

Während des Follow-up-Zeitraums entwickelten sich bei 275 der gesunden Teilnehmer ebenfalls kognitive Einschränkungen. Dabei unterschied sich das Risiko je nach Ernährungsweise. Das Drittel der Probanden, das sich am konsequentesten im mediterranen Stil ernährte, baute mit 28 Prozent geringerer Wahrscheinlichkeit geistig ab - verglichen mit dem Drittel, das sich am wenigsten an mediterrane Kost hielt.

Von den 482 Teilnehmern, die schon zu Beginn der Untersuchung leichte kognitive Probleme aufwiesen, waren innerhalb des Studienzeitraums 106 von einer Alzheimer-Erkrankung betroffen. Auch hier zeigte die Ernährung erheblichen Einfluss. Diejenigen, deren Kost viele mediterrane Elemente enthielt, hatten ein 48 Prozent geringeres Risiko als Probanden, die sich am wenigsten an dieses Konzept hielten (Unterteilung jeweils wieder in Drittel der Studiengruppe).

Eine mediterrane Ernährung gehe allgemein mit niedrigeren Cholesterin- und Blutglukosewerten einher, außerdem reduziere sie Inflammationen, schreiben die Forscher - all diese Faktoren seien schon zuvor mit kognitiven Fähigkeiten in Verbindung gebracht worden. Weitere Studien müssten jedoch nun den Einfluss der einzelnen Komponenten genauer untersuchen.