**Prof. Dr. med.
H. S. Fiebl**

Isar-Amper-
Klinikum,
Kl. München-
Ost, Haar

**Prof. Dr. med.
H. Holzgreve**

Internist,
Kardiologische
Praxis, München

**Dr. med.
P. Stiefelhagen**

Westerwald
Krankenhaus,
Hachenburg

**Prof. Dr. med.
E. Ernst**

Peninsular
Medical School,
University
of Exeter/UK

**Prof. Dr. med.
K. Malberg**

Immunologie,
Dresden-
Loschwitz

Gibt es eine Diät, die vor Alzheimer schützt?

Salate, Gemüse, Nüsse, frisches Obst und Geflügel sollen das Alzheimer-Risiko senken. Auch Menschen, die mediterrane Nahrung bevorzugen, werden seltener dement. Milchprodukte mit hohem Fettanteil, viel Fleisch und Butter erhöhen hingegen das Demenzrisiko.

— Wissenschaftler der Columbia University New York untersuchten pro-

spektiv 2148 Personen ab 65 Jahren aus Nord-Manhattan in Abständen von je 1,5 Jahren über insgesamt 3,9 Jahre im Mittel. Zu Studienbeginn zeigten sie keine Anzeichen einer Demenz. Per Fragebogen wurden die Ernährungsgewohnheiten der Probanden erfasst. Die kognitiven Leistungen wurden mit standardisierten neurologischen und neuropsychologischen Tests evaluiert. Die Assoziation der Ernährung mit der Alzheimerkrankheit wurde mit dem COX-proportionalen Hazardmodell berechnet.

253 Teilnehmer erkrankten während der Beobachtungszeit an der Alzheimerkrankheit. Unter ihnen waren besonders viele, die sich fett- und fleischreich ernährten hatten. Teilnehmer, die mediterrane Kost zu sich nahmen, litten deutlich seltener an Demenz. Das geringste Alzheimer-Risiko (HR

0,62) hatten Personen, deren Speiseplan viel Salat, Nüsse, Fisch, Tomaten, Geflügel, Wurzelgemüse und Blattgrün und dafür nur wenig fette Milchprodukte, rotes Fleisch, Innereien und Butter vorsah.

Kommentar

Wie die Studie zeigt, kann das Alzheimer-Risiko durch eine gesunde Diät gesenkt werden. Das in der Studie ermittelte wirksamste Diätmuster könnte über drei Mechanismen protektiv wirksam werden: Vitamine senken den Homocysteinspiegel und/oder haben antioxidative Effekte. Und die fettarme Ernährung schützt vor Gefäßverkalkungen und -entzündungen, die ebenfalls zur Demenz beitragen.

K. MALBERG ■

■ Y. Gu et al

(Columbia Medical Center, Cognitive Neuroscience Div, The Taub Institute, 630 W 168th Street, New York, 10032, USA; e-mail: yg@columbia.edu) Food combination and Alzheimer disease risk, a protective diet. Arch Neurol 2010; Published online: April 12, 2010; doi: 10.1001/archneurol.2010.84

So sieht ein Bestandteil der Antialzheimer-Diät aus.