

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
München



Prof. Dr. med.
K. G. Parhofer
Medizinische Klinik
und Poliklinik II,
Klinikum der
Universität München



Prof. Dr. med.
H.-C. Diener
Klinik für Neuro-
logie, Universitäts-
klinikum Essen



Prof. em. Dr. med.
Dr. h.c. D. Reinhardt
Kinderklinik und
Kinderpoliklinik im
Haunerschen Kinder-
spital, München



Prof. Dr. med.
K. Müssig
Klinik für Endokrinolo-
gie und Diabetologie,
Heinrich-Heine-
Universität Düsseldorf

Ernährung beeinflusst Demenz nicht

Aus Beobachtungsstudien wurde geschlossen, dass Ernährungsverhalten mit kognitiver Funktion und Demenzentwicklung verknüpft ist. Nun kommt eine Langzeitstudie zu einem ganz anderen Ergebnis.

— Während die meisten der bisherigen Studien nur bis zu 10 Jahre liefen, lag der mittlere Nachverfolgungszeitraum hier bei fast 25 Jahren. Ausgewertet wurden die Daten von 8.225 Personen, die in den Jahren 1991–1993 im Schnitt 50,2 Jahre alt und frei von Demenz waren. Bei allen

wurde initial, 1997–1999 sowie 2002–2004 der Verzehr von Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Omega-3-Fettsäuren, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zuckerhaltigen Getränken, Fruchtsäften, Fleisch, Transfetten, Salz und Alkohol anhand des Alternate Healthy Eating Index bewertet.

Bei 344 der Probanden wurde eine Demenz diagnostiziert. Die Qualität der Ernährung hatte darauf keinen Einfluss: Das Risiko war bei einem ungünstigen Ernährungsverhalten genau so hoch wie bei einem günstigen. Auch zeigte sich keine Assoziation zwischen der Ernährung und der Veränderung der kognitiven Funktion.

▪ Akbaraly TN et al. Association of midlife diet with subsequent risk for dementia. *JAMA*. 2019;321:957–68

KOMMENTAR

Da es derzeit keine etablierten Ansätze zur Heilung von Demenz gibt, ist Prävention essenziell. Auf der Suche nach veränderbaren Aspekten in früheren Lebensabschnitten gerät die Ernährung dabei schnell in den Blick. Tatsächlich haben frühere Studien Vorteile für ein-

zelne Nahrungsmittel oder auch bestimmtes Ernährungsverhalten gezeigt. Die Ergebnisse waren allerdings nicht eindeutig, und die Arbeiten hatten meist methodische Mängel. Problematisch ist v. a. die oft relativ kurze Beobachtungszeit von weniger als zehn Jahren, da Demenz sich langsam entwickelt und der Prozess mit Veränderung des Verhaltens, mit Depression und Stimmungsschwankungen einhergeht, welche wiederum das Ernährungsverhalten beeinflussen. Es könnte also umgekehrt auch sein, dass Patienten mit beginnender Demenz sich anders ernähren.

Die neue Studie zeigt überzeugend, dass die Ernährung – zumindest soweit es mit dem verwendeten Fragebogen erfasst wurde –, nicht mit der Entwicklung einer Demenz im Zusammenhang steht. Das heißt nicht, dass einzelne Aspekte nicht trotzdem einen günstigen oder ungünstigen Einfluss haben könnten. Und natürlich hat eine verbesserte Ernährung positive Effekte auf Gesamt mortalität, kardiovaskuläre Mortalität und viele andere Krankheitsbilder.

Prof. Dr. med. K. G. Parhofer



Wohl kein „Brain Food“ – aber lecker!