

## Neue Leitlinie

# WHO-Empfehlungen zur Demenzprävention

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste evidenzbasierter Empfehlungen vorgelegt, um die drohende Demenzepidemie einzudämmen.**



— Die Zahl der Demenzkranken könnte bis zum Jahr 2050 weltweit von derzeit 50 Millionen auf 150 Millionen steigen, mutmaßt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Folgende Maßnahmen könnten dem entgegenwirken:

- Körperliche Aktivität steht ganz oben auf der Liste. Dazu rät die WHO mit einer starken Empfehlung allen kognitiv gesunden Erwachsenen. In zahlreichen Kohortenstudien war die Demenzrate umso geringer, je mehr sich die Teilnehmer im Laufe ihres Lebens bewegt hatten. Menschen über 65 sollten mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv oder 75 Minuten intensiv trainieren.
- Auch die Raucherentwöhnung ist eine starke Empfehlung. Man geht davon aus, dass im Tabak enthaltene Substanzen das Gehirn direkt schädigen, zusätzlich trägt Rauchen als kardiovaskulärer Risikofaktor zur Demenzentstehung bei.
- Eine gute Blutdruckkontrolle bei Hypertonikern erhält ebenfalls eine starke Empfehlung. Nach Studiendaten ist eine Hypertonie vor allem im mittleren Lebensalter für das spätere Demenzrisiko relevant.
- Von Vitamin- und Fettsäuresupplementen wird ausdrücklich abgeraten, gegen die isolierte Einnahme von Vitamin B, E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es eine starke Empfehlung; Studien hätten keine günstigen Effekte auf die Kognition oder das Demenzrisiko ergeben. Hohe Vitamin-E-Dosierungen seien zudem problematisch.
- Dagegen gibt es eine eingeschränkte Empfehlung für die mediterrane Ernährung sowie eine ausgewogene Ernährung basierend auf vorhandenen WHO-Leitlinien. Dazu gehören viel Obst, Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte, wenig Zucker, wenig Salz und wenig ungesättigte Fettsäuren.
- Alkoholreduktion, kognitives Training, soziale Aktivität und Gewichtsmanagement erhalten jeweils eine eingeschränkte Empfehlung.
- Auch die Behandlung von Diabetes, Dyslipidämie, Depression und Hörverlust könnte als Nebeneffekt zu einer Reduktion des Demenzrisikos beitragen.

—  
Thomas Müller

▪ WHO Guideline: Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia.  
[https://www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/guidelines\\_risk\\_reduction/en/](https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/)

Hier steht eine Anzeige.

