Mediterrane Ernährung senkt das Alzheimer-Risiko

Die mediterrane Küche gilt seit langem als besonders gesund. Wer viel frisches Gemüse, Salat und Obst, wenig Fleisch, dafür öfters Fisch, Olivenöl und Getreideprodukte zu sich nimmt und mässig Rotwein trinkt, bleibt schlank und schützt seine Gefässe. Zwei neuere amerikanische Studien haben nun noch eine weitere wichtige Schutzfunktion der Mittelmeerkost entdeckt: Sie reduziert bei älteren Menschen signifikant das Alzheimer-Risiko.

Was von Experten schon lange vermutet wurde, konnte eine amerikanische Forschungsgruppe um Nikolaos Scarmeas von der New Yorker Columbia-Universität im Rahmen von zwei breit angelegten Studien zum Stellenwert der mediterranen Kost bei der Prävention der Alzheimer-Erkrankung auf eine fundierte Datenbasis stellen.

In der ersten Studie, die im April 2006 publiziert wurde, waren 2258 Testpersonen eingeschlossen, von denen 262 während der Studiendauer an Alzheimer erkrankten. Bei allen wurden vier Jahre lang die Ernährungsgewohnheiten beobachtet und neurologische Daten aufgenommen. Insbesondere mussten die Studienteilnehmer auf einer Skala von null bis neun angeben, inwieweit ihre Essgewohnheiten der mediterranen Ernährung entsprachen. Dabei zeigte sich, dass das Alzheimer-Risiko umso weiter sank, je strenger sich die Probanden an die Regeln der Mittelmeerkost hielten: Bei ausgeprägtem Befolgen der Regeln reduzierte sich das Gefahrenpotenzial um annähernd 40 Prozent, und selbst im mittleren Bereich der Skala war das Alzheimer-Risiko immer noch um bis zu 21 Prozent niedriger als bei Menschen, die sich an andere Ernährungsformen hielten. Auch bei Berücksichtigung weiterer Einflussfaktoren, wie Alter, Geschlecht, Bildung, ethnischer Zugehörigkeit, Body-Mass-Index und Rauchgewohnheiten, blieb der positive Zusammenhang zwischen dieser Ernährung und der Alzheimer-Prävention bestehen.

Mit der zweiten Studie, die im Oktober 2006 veröffentlicht wurde, konnte die gleiche Forschergruppe die früheren Ergebnisse bestätigen und ausserdem feststellen, dass die schützende Wirkung auch unabhängig vom positiven Effekt auf die Gefässe zustande kommt. Es wurden 194 Alzheimer-Patienten und 1790 gesunde Senioren mit einem Durchschnittsalter von 76 Jahren untersucht. Die Probanden wurden unter anderem einigen Tests zur Überprüfung der Hirnfunktionen sowie medizinischen und neurologischen Untersuchungen unterzogen. Zusätzlich nahmen die Forscher Daten aus der Krankengeschichte auf und erfassten die Lebensgewohnheiten und selbstverständlich wiederum die Ernährung. Mithilfe der gleichen neunstufigen Skala gaben die Studienteilnehmer an, wie weit sie in ihren Essgewohnheiten den Regeln der mediterranen Küche gefolgt waren. Das Drittel der Teilnehmer, das sich am ehesten nach diesen Prinzipien ernährte, hatte eine um 68 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, an Morbus Alzheimer zu erkranken, als das Drittel der Probanden, das sich am wenigsten an die mediterrane Küche hielt; selbst im mittleren Bereich war das Risiko noch um 53 Prozent niedriger.

Was die Wissenschaftler vor allem überraschte, war der Befund, dass der Schutz selbst bei Probanden mit Gefässerkrankungen bestand, die ja bekanntlich als Risikofaktor für das Auftreten von Alzheimer, aber auch der vaskulären Demenz gelten. Die schützende Wirkung der Mittelmeerernährung auf das Gehirn muss also offenbar über andere Wege und biologische Mechanismen – möglicherweise Oxidation oder Entzündungsvorgänge – verlaufen als beim Schutz der Gefässe. Aber auch wenn hier noch weitere Untersuchungen nötig sind, darf man aufgrund der bereits durch Studien erhärteten positiven Wirkungen auf Gewicht, Blutdruck und Gefässe die mediterrane Ernährung wirklich als eine der gesündesten und erst noch schmackhaftesten der Welt propagieren. ■

WG

Quellen

Scarmeas N, Stern Y, Tang MX, Mayeux R, Luchsinger JA; Mediterranean diet and risk for Alzheimers's disease. Ann Neurol 2006; 59: 912–921.

Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R, Luchsinger JA; Mediterranean Diet, Alzheimer Disease and Vascular Mediation. Arch Neurol 2006; 63: (doi:10.1001/archneur.63.12.noc60109).