

Mediterrane Diät senkt Demenzrisiko

Eine effiziente Präventionsstrategie zur Verhinderung einer Demenz ist enorm wichtig, für die persönliche Prävention als auch für das Gesundheitswesen. Die mediterrane Ernährung wurde zur Reduzierung des Demenzrisikos vorgeschlagen. Doch bisher waren die Daten nicht schlüssig, sie stammten meist von kleinen Kohorten mit relativ wenigen Demenzzkranken. Auch haben nur wenige Studien das genetische Risiko in die Untersuchungen miteinbezogen.

Die UK Biobank ist eine laufende prospektive Multizenterstudie mit über einer halben Million freiwilligen Teilnehmern. Diese Langzeitstudie will den Einfluss von genetischer Prädisposition und Umwelteinflüsse wie

Ernährung, Lifestyle und Medikation auf die Entwicklung der Krankheiten im mittleren und höheren Alter untersuchen. Dazu wurden zwischen 2006 und 2010 Männer und Frauen zwischen 40 und 69 Jahren im Vereinigten Königreich rekrutiert. Bei diesen Personen wurden mittels Fragebogen und mündlichen Interviews, Messungen von körperlichen Funktionen und biologischen Proben viele Faktoren erfasst, die mit dem Gesundheitszustand assoziiert werden können. Bei einem Teil der Probanden wurden zusätzliche Bildgebungen oder auch differenzierte Ernährungsanalysen durchgeführt.

Für diese aktuelle Studie wurden Probanden eingeschlossen, die über 60 Jahre alt waren

und bei denen genügend Daten zur Genetik und zur Ernährung erhoben wurden. Es konnte gezeigt werden, dass das Risiko für eine Demenz um 23% niedriger ist, wenn eine mediterrane Ernährung eingehalten wird. Dieses Resultat war unabhängig vom genetischen Risiko. Damit haben die Empfehlungen für eine mediterrane Diät zur Verhinderung einer Demenz eine bessere Grundlage.

BE

Shannon OM et al. Mediterranean diet adherence is associated with lower dementia risk, independent of genetic predisposition: findings from the UK Biobank prospective cohort study. *BMC Med.* 2023 Mar 14;21(1):81.