

[aerztezeitung.de](https://www.aerztezeitung.de)

Neurodegenerative Erkrankungen: Schützt mediterrane Ernährung vor Alzheimer?

Wolfgang Geissel

4–5 Minuten

Bonn. Wenn Nervenzellen im Gehirn bei Morbus Alzheimer absterben, ist dies verbunden mit Plaque-Bildung von Beta-Amyloid-Proteinen zwischen den Zellen und Tau-Proteinen, die das Zellinnere verkleben. Typisch ist zudem eine fortschreitende Atrophie des Gehirns, erinnert das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in einer Mitteilung. Infolgedessen treten Symptome wie Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit, Unruhezustände und herausforderndes Verhalten auf.

Forscher des DZNE berichten jetzt, dass eine mediterrane Ernährungsweise, mit hohen Anteilen an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide, Fisch und einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl, möglicherweise vor Eiweißablagerungen im Gehirn und Gehirnatrophie schützen kann. Bei dieser „Mittelmeerkost“ werden Milchprodukte, rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren nur in geringem Maße verzehrt.

Studie zur frühen Phase von Alzheimer-Demenz

An einer Ernährungsstudie des DZNE nahmen 512 Probanden teil (Alter im Schnitt 70 Jahre) ([Neurology 2021; online 5. Mai](#)). 169 von ihnen waren kognitiv gesund, und 343 wurden als Personen mit erhöhtem Risiko für die Entwicklung von M. Alzheimer identifiziert. Sie hatten leichte subjektive Gedächtnisstörungen und leichte kognitive Beeinträchtigungen als Vorstufe einer Demenz oder erstgradige Verwandte mit diagnostiziertem M. Alzheimer.

Die Studie wurde vom Kompetenzcluster Diet-Body-Brain des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert und fand im Zusammenhang mit der [DELCODE-Studie des DZNE](#) statt. In dieser Studie wird bundesweit die frühe Phase der Alzheimer-Erkrankung (ohne ausgeprägte Symptome) untersucht.

„Menschen in der zweiten Lebenshälfte haben konstante Ernährungsgewohnheiten. Wir haben untersucht, ob die Teilnehmer sich regelmäßig mediterran ernähren — und ob dies womöglich Auswirkungen auf die Gehirngesundheit hat“, wird der DZNE-Forscher und Leitende Psychologe der Gedächtnisambulanz am Uniklinikum Bonn, Professor Michael Wagner, in der Mitteilung zitiert.

Die Probanden füllten zunächst einen Fragebogen aus, in dem sie angaben, welche Portionen an 148 verschiedenen Lebensmitteln sie in den vergangenen Monaten gegessen hatten. Wer häufig gesunde, für die Mittelmeerkost typische Lebensmittel wie Fisch, Gemüse und Obst zu sich nahm und nur gelegentlich Lebensmittel wie rotes Fleisch verzehrte, erzielte eine hohe Punktzahl auf einer Skala.

MRT-Scans zur Hirnvolumen-Bestimmung

Zudem wurde untersucht, ob bei den Probanden Gehirnatrophien vorlagen, und zwar mittel MRT-Scans zur Hirnvolumen-Bestimmung. Die Studienteilnehmer unterzogen sich zudem verschiedener neuropsychologischer Tests auf kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnisfunktionen. Im Liquor von 226 Personen suchte das Team zudem nach Biomarkern für Amyloid-Beta-Proteine und Tau-Proteine.

Ergebnis: Probanden mit Mittelmeerkost, wiesen im Vergleich zu Probanden mit ungesunder Ernährung geringere pathologische Werte von Biomarkern im Liquor auf. Auch bei den Gedächtnistests schnitten die Teilnehmer mit mediterraner Ernährungsweise besser ab.

„Einen signifikant positiven Zusammenhang gab es außerdem zwischen einer hohen Punktzahl auf der Lebensmittel-Skala für das mediterrane Ernährungsmuster und einem hohen Volumen des Hippocampus. Die Studie gibt also Hinweise darauf, dass mediterrane Ernährung das Gehirn vor Eiweißablagerungen und Atrophie schützen könnte und somit Gedächtnisverlust und Demenz entgegenwirkt“, so die Forscher.