

Alzheimer'sche Erkrankung und sog. Mittelmeerdät

Viel Obst, Fisch, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl; Leinöl, Rapsöl, Sojaöl, **Walnussöl**), wenig rohes Fleisch, wenig gesättigte Fettsäuren, mäßiger Rotweinkonsum) hat neben einer positiven Wirkung auf Übergewicht, Bluthochdruck, einige Krebsformen eine Schutzwirkung gegen Alzheimerdemenz und kognitivem Abfall (Panza et al. 2004; Scarmeas 2006)

Bei über 75 Jährigen alten Personen war die Alzheimerrate um 40% erniedrigt. (Scarmeas N, Stern Y et al. 2006; s. a. Feart et al. 2009, 2010; Sofi et al. 2008)

Eine Studie an 214284 Männern und 166012 Frauen in den USA zeigt in einem 10 Jahresverlauf auf, dass alle Arten von Sterbeursachen inklusive kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs sich verminderten. (Mitrou et al. 2007, s. a. Scarmeas et al. 2006)

Pro Tag 15 g Walnüsse

Mehrmals pro Woche eine kleine Hand voll Nüsse (Cashew – Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Walnüsse) senkt den Cholesterinspiegel und das Risiko von Herz - Kreislauferkrankungen.

25 g Walnüsse enthalten 175 kcal! (Toeller 2003; Lipid – Liga: Praxishandbuch)

Walnussaufnahme (alpha-Linolensäure) (28 g dreimal pro Woche) geht einher mit niedrigerem BMI, geringerem Taillenumfang, weniger Typ-2 Diabetiker, weniger Hypertonie.

Mortalitätsrisiko für Herzkreislauferkrankungen um 55% vermindert.

Mortalitätsrisiko für Krebs um 40 % vermindert.

www.univadis.de/medical_and_more/KurzmeldungenMedizin_Detail?link=DE...

PS: 1,8 g Eicosopentaensäure in Kombination mit einem lipidsenkenden Präparat (Statin) senkte bei einer gleichzeitigen fischreichen Diät das Risiko für Herzerkrankungen, sowohl in der Primär- als auch in der Sekundärprävention. (Studiendauer 4,5 Jahre)

Omega-6-Fettsäuren sind ebenfalls langkettige, ungesättigte Fettsäuren. Sie kommt in folgenden Ölen vor:

Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl. (Kiefer et al. 2007)

Auch 1,8g Leinöl (Alpha-Linolensäure: langkettige n-3-Fettsäure) pro Tag erniedrigt das nichttödliche Herzinfarkttrisiko um ca. 60%. Eine höhere Einnahme hat keinen zusätzlichen Nutzen. (Campos et al. 2008)

Campos H, Baylin A, Willett WC. Alpha-linolenic acid and risk of nonfatal acute myocardial infarction. *Circulation* 2008 Jul 22;118(4):339-345

Kiefer I, Zifko U: Brainfood. Fit im Kopf durch richtige Ernährung. Leoben, Wien: Kneipp Verlag 2006, 2007

Kiefer I, Meidlinger B, Kunze M: Potentielle nutritive Einflüsse auf Altern und Leistungsfähigkeit. *EurJGer* Vol 9(2007), Nr. 3, S. 140-148
Toeller 2003; Lipid – Liga: Praxishandbuch