

Diät gegen Alzheimer?

Hinweise ergeben sich aus einer Studie (4 Jahre Follow-up) mit mehr als 2196 älteren Personen.

Eine spezielle Diät reduzierte das Alzheimerisiko um ca. 42%.

Hierbei ergaben sich Zusammenhänge mit folgenden Ernährungsfaktoren:

1. Wenig gesättigte Fette, wenig einfach gesättigte Fettsäuren
2. Wenig nonsaturated fats
3. Wenig Vitamin B12 (evtl. in Zusammenhang mit Fleisch als Quelle von gesättigten Fettsäuren)
4. Viel Omega-6- Fettsäuren
5. Viel Omega-3-Fettsäuren
6. Viel Vitamin E
7. Viel Folat

Die protektive Diät war folgendermaßen zusammengesetzt:

Kreuzblütengewächse: Beispiele: Brokkoli, Kohl (Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl), Meerrettich, Raps, Rettich, Radieschen, Senf (schwarzer, weißer Senf)

Grünes Blattgemüse

Fisch

Nüsse

Tomaten

Geringe Zufuhr von Milchprodukten mit hohem Fettgehalt.