

Tipp Dezember 2014/Januar 2015:

Richtige Ernährung für Körper und Gehirn

Mediterrane Ernährung scheint vor Demenz zu schützen. Viel Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Vollkornbrot sollten deshalb auf dem Speiseplan stehen. Schweinefleisch und Milchprodukte wie fetter Käse und Butter sind dagegen nur in Maßen zuträglich. Wer so auf seine Ernährung achtet, kann in der Regel auf zusätzliche Vitamin-, Folsäure- und Fischölpräparate verzichten.

Die Kochkunst der Italiener, Griechen, Spanier und Südfranzosen vermindert das Risiko eines Herzinfarkts und einer vaskulären Demenz deutlich. Dies ist seit Langem wissenschaftlich belegt. Die sogenannte Mittelmeerdiät kann aber auch das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung senken, wie eine Untersuchung an der Columbia-Universität in New York ergab.

Vitamine gegen freie Radikale

Beim Schutz vor Alzheimer und anderen Formen der Demenz spielen die Vitamine A, C und E eine wichtige Rolle. Sie bauen *freie Radikale* ab, die bei der Zellatmung entstehen und die Nervenzellen schädigen. Besonders reich an Vitamin A sind Karotten und Spinat. Vitamin C liefern Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Grapefruits. Wichtige Vitamin-E-Lieferanten sind Gemüse wie Sellerie und Grünkohl, pflanzliche Öle, Nüsse und Vollkorngetreide.

Grüner Tee schützt Nervenzellen

Neuere Untersuchungen legen nahe: Grüner Tee schützt nicht nur vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Karies. Das traditionelle Getränk aus Fernost scheint auch Alzheimer vorzubeugen. Die darin enthaltene Substanz *EGCG* senkt das Risiko, dass sich im Gehirn Plaques bilden. Eindeutig belegt ist diese Wirkung des grünen Tees aber noch nicht.

Gesunde Fette in Fisch und Olivenöl

Ohne Fette könnte der Mensch nicht leben. Fett ist aber nicht gleich Fett. Schweine- und Rindfleisch, Wurst, Butter, Schmalz und Speck enthalten vor allem *gesättigte Fettsäuren*. Zu viel davon macht dick und treibt den *Cholesterinspiegel* in die Höhe. Fisch dagegen enthält vor allem *ungesättigte Fettsäuren*. Sie senken den Gehalt an "schlechtem" *LDL-Cholesterin* im Blut und damit das Risiko, dass die Gefäße verkalken.

Wer Thunfisch, Makrele oder Rotbarsch auf den Speiseplan setzt, nimmt außerdem *Omega-3-Fettsäuren* zu sich. Diese reduzieren nicht nur das Risiko, dass die Gefäße sich verengen. Sie stabilisieren und vermehren auch die Kontakte zwischen den Nervenzellen des Gehirns und hemmen Entzündungen. Sie können damit einer Demenzerkrankung entgegenwirken.

Besonders wertvoll sind sogenannte ungesättigte Fettsäuren. Sie sind in kaltgepresstem Olivenöl enthalten, das in Mittelmeerlandern reichlich zum Einsatz kommt. Auch Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis tragen dazu bei, den LDL-Cholesterinspiegel im Normbereich zu halten.

Folsäure gegen Homocystein

Verschiedene Studien zeigen, dass *Homocystein* das Alzheimer-Risiko erhöht. Um den Gehalt dieser *Aminosäure* im Blut zu senken, empfiehlt es sich, Brokkoli, Endiviensalat, Spinat und Hühnerleber zu essen. Denn diese Lebensmittel enthalten viel Folsäure, die gemeinsam mit Vitamin B6 und B12 den sogenannten Vitamin-B-Komplex bildet. Ist die Ernährung reich an Folsäure, bleibt der Homocysteinspiegel im Rahmen. Übrigens: Das beugt auch Herzinfarkten vor.

Rotwein gegen Demenz?

In Maßen genossen, beugt Rotwein Gefäßverkalkungen und Herzinfarkten vor. Das scheint auch für Demenzerkrankungen zu gelten. Mediziner sprechen dennoch keine Empfehlung aus, denn über die Wirkungsweise ist zu wenig bekannt. Außerdem ist das Risiko zu berücksichtigen, von Alkohol abhängig zu werden.

Nahrung in Pillenform meistens überflüssig

Vitamin E, Folsäure oder Omega-3-Fettsäuren – diese Namen erinnern an Produkte aus dem Drogeriemarkt. Und tatsächlich gibt es viele wichtige Bestandteile der menschlichen Ernährung in Form von Pillen, Tabletten und Pülverchen. Ihr Nutzen ist aber nicht nur umstritten, sie können sogar Schaden anrichten. Darüber hinaus deckt eine ausgewogene Kost den Bedarf meist vollkommen ab. Im Einzelfall kann der Hausarzt bestimmte Nahrungsergänzungsmittel empfehlen. In der Regel tut er das aber nur, wenn er einen behandlungsbedürftigen Mangel vermutet.

Das Wichtigste in Kürze:

- Mediterrane Ernährung aus Obst, Gemüse, Olivenöl, Fisch und Kohlenhydraten scheint vor einer Demenzerkrankung zu schützen
- Die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine schützen vor Nervenzellschäden
- Die ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl und die Kohlenhydrate in Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln senken den LDL-Cholesterinspiegel
- Omega-3-Fettsäuren verbessern die Kontakte zwischen den Nervenzellen im Gehirn und verhindern Entzündungen
- Folsäure wirkt gegen Homocystein, eine Aminosäure, die das Alzheimer-Risiko erhöht