

## Anti-inflammatorische Ernährung wirkt gegen Demenz

Hayden KM et al. The association between an inflammatory diet and global cognitive function and incident dementia in older women: The Women's Health Initiative Memory Study. *Alzheimer's Dementia* 2017; 13: 1187–1196. doi: 10.1016/j.jalz.2017.04.004

Verschiedene Ernährungspläne, wie die Mediterrane und die MIND-Diät (eine Abwandlung der DASH-Diät gegen Bluthochdruck), wurden mit einem verringerten Demenz-Risiko in Verbindung gebracht. Die vorliegende Studie untersucht das entzündliche Potential verschiedener Ernährungsweisen und dessen Relation zu milder kognitiver Beeinträchtigung (MCI) bzw. Demenz-Risiko.

Die Autoren berechneten mit Hilfe von Fragebögen zu den Ernährungsgewohnheiten von 7085 Frauen (Alter 65–79 Jahre) den Dietary Inflammatory Index (DII), mit dem sich das Entzündungs-Potential der Ernährung individuell bestimmen lässt. Dazu wurde für alle Teilnehmerinnen der jeweilige Gehalt der Ernährung an entzündlich und antientzündlich wirkenden Nährstoffen bestimmt. Einbezogen war der Nahrungsanteil von Kohlenhydraten, Proteinen, Fett, gesättigten Fettsäuren, Eisen, Cholesterin, Alkohol, Ballaststoffen sowie von gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter speziell die Omega-3- und -6-Fettsäuren. Die berechneten Werte wurden in vier Gruppen kategorisiert, wobei Gruppe 1 die mit dem niedrigsten DII, Gruppe 4 die mit dem höchsten Wert an entzündlich wirkenden Nahrungskomponenten ist. Die kognitive Leistungsfähigkeit aller Teilnehmerinnen wurde jährlich evaluiert, MCI bzw. ursachenunabhängig Demenz wurden zentral beurteilt. Mit Mixed-Effekt-Modellen wurde der kognitive Abbau im Verlauf der Zeit evaluiert; das Cox-Model diente zur Evaluation des MCI- oder Demenz-Risikos bei den DII-Gruppen.

### Ergebnisse

Die Wissenschaftler beobachteten im Verlauf von durchschnittlich 9,7 Jahren insgesamt 1081 Fälle von kognitiver Beeinträchtigung. Dabei waren höhere DII-Werte mit verstärktem kognitiven Abbau bzw. frühe-



Die entzündungshemmende Wirkung der in der mediterranen oder MIND- enthaltene Nahrungskomponenten könnte den Nutzen für das Gehirn bewirken. (© Doris Oberfrank-List / Fotolia.com)

rem Einsetzen kognitiver Beeinträchtigung assoziiert. Die bereinigten Hazard Ratios (HR) im Vergleich zur Gruppe 1 mit niedrigstem DII-Score (anti-inflammatorische Referenz) sind: Gruppe 2: HR: 1,01 (0,86–1,20); Gruppe 3: HR: 0,99 (0,82–1,18) und Gruppe 4: HR: 1,27 (1,06–1,52). Die Ernährung mit dem höchsten Wert an entzündlich wirkenden Nahrungskomponenten (dem höchsten DII-Score, Gruppe 4) war mit dem höchsten Risiko an MCI oder Demenz assoziiert.

### FAZIT

Der Nutzen der mediterranen oder MIND-Ernährung für das Gehirn könnte also in der entzündungshemmenden Wirkung der in diesen Diät-Plänen enthaltenen Nahrungskomponenten liegen. Auch mehrere andere Studien zeigten, dass anti-inflammatorische Diäten mit erhöhter Zufuhr an Fisch, Geflügel, Olivenöl, Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und moderatem Alkoholkonsum (im Gegensatz zu rotem Fleisch, fettreichen Molkereiprodukten und saturierten Fetten) einen protektiven Effekt gegen MCI und Demenz haben.

Dr. Markus Numberger, Kandel