

Gesunde Ernährung schützt das Gehirn

Patienten mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden und Schlaganfälle können sich womöglich durch gesunde Ernährung vor geistigem Abbau schützen.



„Die Auswertung zweier grosser Untersuchungen mit fast 30.000 Teilnehmern durch die kanadischen Kollegen zeigt, dass gesunde Essgewohnheiten das Risiko kognitiver Einschränkungen und demenzieller Erkrankungen im Alter tatsächlich verringern können“, kommentiert Professor Dr. Agnes Flöel von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

„Die Erkenntnisse sind ein weiterer Schritt auf dem Weg zu soliden wissenschaftlichen Empfehlungen, um das Demenzrisiko für Patienten wie auch Gesunde zu senken“, so die Leiterin der Arbeitsgruppe Kognitive Neurologie an der Klinik für Neurologie der Charité in Berlin.

Welche Nährstoffe für den positiven Effekt verantwortlich sind und ob auch andere Faktoren wie eine verminderte Kalorienzufuhr positiv auf das Gehirn wirken, wird derzeit weltweit intensiv untersucht. Auch auf dem 88. Neurologenkongress, mit rund 6000 Experten für Gehirn und Nerven in Düsseldorf, wurde das Thema diskutiert.

[Mehr dazu von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie](#)