

# Nüsse und Olivenöl bringen das Gehirn im Alter auf Touren

**Besser das richtige Fett als gar kein Fett – für die Hirnleistung von älteren Menschen scheint eine mediterrane Diät mit Nüssen oder Olivenöl jedenfalls besser zu sein als eine fettreduzierte Kost, berichten spanische Forscher.**

Liegt es an den vielen ungesättigten Fettsäuren oder den Antioxidanzien, dass die mediterrane Diät mit viel Fisch, Pflanzenölen, Nüssen, Obst und Gemüse und wenig rotem Fleisch in epidemiologischen Studien oft mit einer geringeren Demenzrate einhergeht? Dieser Frage sind Forscher um Elena Martinez-Lapiscina von der Universität in Pamplona mit einer ungewöhnlichen Interventionsstudie nachgegangen. An ihrer PREDIMED-Studie nahmen über 1000 Personen teil, die in drei verschiedene Gruppen aufgeteilt wurden: Sie sollten sich entweder nur fettarm ernähren, mediterran mit Olivenöl oder mediterran mit Nüssen. Die Olivenölgruppe bekam dazu jede Woche einen Liter Olivenöl gratis zugeteilt, die Nussgruppe erhielt pro Tag 15 Gramm Walnüsse, 7,5 Gramm Mandeln und 7,5 Gramm Haselnüsse. Alle Gruppen wurden regelmäßig von einem Diätassistenten instruiert, sich an die jeweilige Ernährung zu halten.

## Ein halber Punkt Abweichung beim Mini-Mental-Status-Test

Die spanischen Forscher präsentierten nun eine Zwischenauswertung mit Daten von etwa der Hälfte der Teilnehmer. Darunter befanden sich 266 Personen aus der Olivenölgruppe, 166 aus der Nussgruppe und 132 aus der Kontrollgruppe. Die Teilnehmer waren zum Studienende im Schnitt etwa 74 Jahre alt und unterzogen sich dann einer gründlichen neuropsychologischen Untersuchung, unter anderem mit dem Mini-Mental-Status-Test (MMST) und dem Uhrentest.

Die Ergebnisse: Der MMST-Wert lag in den drei Gruppen zum Ende zwischen 27 und knapp über 28 Punkten, der Wert beim Uhrentest bei 5,0 bis 5,5 Punkten. In der Gruppe mit Olivenöl erreichten die Teilnehmer den höchsten MMST-Wert, er lag im Schnitt 0,6 Punkte über dem Wert der Kontrollgruppe mit der fettarmen Kost, 0,57 Punkte betrug die Abweichung zwischen Nuss- und Kontrollgruppe – die Unterschiede waren jeweils signifikant. Ebenfalls signifikant waren die Unterschiede beim Uhrentest: 0,51 Punkte mehr in der Olivenölgruppe und 0,33 Punkte mehr in der Nussgruppe als in der Kontrollgruppe. Die Werte wurden unter Berücksichtigung von Alter, Bildungsgrad, Rauchstatus, körperlicher Aktivität, BMI, Alkoholkonsum und Energiebedarf berechnet.

Schauten die Forscher nach dem Anteil der Teilnehmer mit ersten kognitiven Beeinträchtigungen, dann war dieser in der Olivenölgruppe am geringsten (8%), gefolgt von der Nussgruppe (11%) und der Kontrollgruppe (17%). Ähnliche Unterschiede gab es auch bei der Demenzrate, allerdings war die Zahl der Demenzerkrankungen zu klein für belastbare Aussagen.

## Keine Kognitionstests zu Studienbeginn

Die Studiendesigner hatten es allerdings versäumt, schon zu Studienbeginn kognitive Tests vorzunehmen. So lässt sich leider nicht feststellen, ob der kognitive Abbau in den Olivenöl- und Nussgruppen tatsächlich langsamer verlief oder ob die zum Schluss beobachteten Unterschiede zwischen den Gruppen schon von Anfang an bestanden.

Das Team um Martinez-Lapiscina betrachtet die Studie aber dennoch als Hinweis, dass eine mediterrane Diät mit viel Nüssen und Olivenöl die Kognition im Alter unterstützt. Als Mechanismen werden antioxidative Eigenschaften von Olivenöl und Nüssen diskutiert.

Mehr zum Thema finden Sie in unserem [Dossier "Ernährung"](#) und im [Schwerpunkt "Degenerative Krankheiten des ZNS"](#).

**Publiziert am:** 27.5.2013 18:00 **Autor:** Thomas Müller **Quelle:** springermedizin.de **basierend auf:** Martinez-Gonzalez MA et al. Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomised trial. J Neurol Neurosurg Psych 2013; DOI: 10.1136/jnnp-2013-305153.

**28.05.2013 22:40 von Dr. Thomas Georg Schätzler**

**Da trifft es sich gut**, dass mediterrane Ernährung auch vor kardiovaskulären Erkrankungen schützen kann. In "The Risk and Prevention Study Collaborative Group. N-3 Fatty Acids in Patients with Multiple Cardiovascular Risk Factors" - N Engl J Med doi:10.1056/NEJMoa1205409 - hatten Fischöl-Kapseln in galenischer Zubereitung gegenüber Olivenöl-Kapseln bei 12.500 italienischen Patienten/-innen keinerlei Chancen, kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität zu beeinflussen. Im Gegenteil, die Endpunkte mussten sogar nach 12 Monaten erweitert werden, um überhaupt unter italienischen Ernährungsgewohnheiten zu einer ausreichend hohen Ereignisrate zu kommen. Dies stimmt überein mit der signifikanten Senkung des kardiovaskulären Risikos bei der Primärprävention von spanischen Patienten mit weniger ausgeprägten Grundkrankheiten und mediterraner Ernährungsweise, verstärkt durch Olivenöl und Nüsse gegenüber allgemein fettarmer Ernährung. Bis zu 30 Prozent niedrigere Risikoprofile wurden erreicht: Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med 2013 oder <http://www.springermedizin.de/mittelmeer-kueche-schlaegt-fettarme-kost/4038316.html> Das hohe Risiko, in industrialisierten Ländern bei fett-, zucker- und salzreicher Überernährung bzw. Bewegungsmangel mit großem Kohlehydrat-, Fleisch- und Wurstanteil an Adipositas, metabolischem Syndrom und Hyperlipidämie zu leiden, um Folgeerkrankungen wie Hypertonie, Diabetes, KHK, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und degenerative Gelenkerkrankungen zu entwickeln, trifft bedauerlicherweise auf ein **z u s ä t z l i c h** erhöhtes Demenzrisiko. Olivenöl, Nüsse zusammen mit fischreicher und fleischarmer mediterraner Frischekost scheinen größte kardiovaskuläre Vorteile und geringstes Demenzrisiko zu bieten. Wenn dann noch moderater Weinkonsum hinzukommt, verbessern sich im Sinne des „French Paradoxon“ sowohl Lebensqualität als auch kardiovaskuläres bzw. demenzielles „Outcome“. Schutz vor Krebserkrankungen sind bei dieser komplexen Ernährungsform auch beschrieben worden.

Mf+kG, Dr. med. Thomas G. Schätzler, FafAM Dortmund