



## Gute Gedächtnisleistung im Alter: Auf optimale Mikronährstoffversorgung achten!

Von *DCMS*

Erstellt am 25 Jul 2015 - 12:17

Eine gesunde Ernährungsweise könnte das Risiko für kognitive Einschränkungen und dementielle Erkrankungen im Alter tatsächlich verringern, insbesondere bei Patienten mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist das Ergebnis einer Studie mit fast 30.000 Patienten, die im Rahmen einer Untersuchung über die Wirkung blutdrucksenkender Mittel von kanadischen Wissenschaftlern ausgewertet und jetzt in der Fachzeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurde.

Die Erkenntnis, dass sich eine gute Ernährung mit einer ausreichenden Mikronährstoffversorgung positiv auf die Gedächtnisleistung auswirkt, ist eigentlich nichts Neues. Immer wieder tauchen in der Fachliteratur Studien auf, die die Wirkung von Mikronährstoffen auf die kognitive Leistungsfähigkeit belegen, wie folgende Beispiele aufzeigen:

- US-Wissenschaftler untersuchten im Rahmen einer prospektiven Langzeitstudie den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von B-Vitaminen und dem Auftreten einer leichten kognitiven Beeinträchtigung oder von Demenz. Dabei zeigte sich, dass die Folsäureaufnahme unterhalb der empfohlenen Zufuhrmenge das Risiko für leichte kognitive Störungen oder Demenzerkrankungen in späteren Lebensjahren erhöht.
- Wissenschaftler aus Frankreich untersuchten, inwieweit Vitamin D mit kognitivem Abbau bei älteren Erwachsenen assoziiert war. In dieser Studie ging es vor allem um die Selbstwahrnehmung eines kognitiven Abbaus. Deshalb wurden Probleme mit der Hirnleistungsfähigkeit mittels eines speziellen Fragebogens (Memory Complaint Questionnaire) ermittelt. Im Vergleich zu den Studienteilnehmern mit 25(OH)D3-Konzentrationen, die größer als 30 ng/ml lagen, beschrieben die Studienteilnehmer mit einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung vermehrt Anzeichen einer Hirnleistungsstörung.
- US-Wissenschaftler untersuchten in einer Studie den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Antioxidantien und der Hirnleistungsfähigkeit. An der Studie nahmen 1274 Erwachsene im Alter zwischen 30 und 64 Jahren teil. Es wurden verschiedene Testverfahren zur Hirnleistungsfähigkeit durchgeführt, außerdem ein Fragebogen zur Erfassung von depressiven Symptomen ausgewertet. Die Aufnahme antioxidativer Mikronährstoffe, wie die der Gesamt-Carotinoide und der Vitamine A, C und E, wurde via Fragebogen ermittelt.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten, dass eine höhere Vitamin-E-Aufnahme bei einigen Hirnleistungstests mit besseren Scores verbunden war, z.B. mit einem besseren sprachlichen Ausdrucksvermögen und verbalen Gedächtnis. Frauen mit einer höheren Vitamin-E-Aufnahme zeigten auch bessere Ergebnisse bei psychomotorischen Geschwindigkeitstests.

Für eine gute Hirnleistungsfähigkeit ist neben einem guten Vitaminstatus u.a. auch eine gute Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen wie z.B. Eisen oder Zink und eine optimale Verfügbarkeit der Aminosäuren unabdingbar.

Der [DCMS-Neuro-Check](#) [1] des Diagnostischen Centrums für Mineralanalytik und Spektroskopie DCMS GmbH ist ein hervorragender Basis-Check, um herauszufinden, welche "hirstoffrelevanten" Mikronährstoffe dem Stoffwechsel fehlen. Das Ergebnis der Laboranalyse ist dann die Voraussetzung für eine effiziente Therapie mit Mikronährstoffen.

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -  
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik



und Spektroskopie DCMS GmbH

Kontakt: Karin Großhardt

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

### Referenzen:

- Andrew Smyth, MMedSc, Mahshid Dehghan, PhD et al.: *Healthy eating and reduced risk of cognitive decline; Neurology June 2, 2015 vol. 84 no. 22 2258-2265*
- Agnew-Blais JC, Wassertheil-Smoller S et al.: *Folate, Vitamin B-6, and Vitamin B-12 Intake and Mild Cognitive Impairment and Probable Dementia in the Women's Health Initiative Memory Study; J Acad Nutr Diet. 2015 Feb;115(2):231*
- Tot Babberich Ede N, Gourdeau C et al.: *Biology of subjective cognitive complaint amongst geriatric patients: vitamin d involvement; Curr Alzheimer Res. 2015;12(2):173-8.*
- Beydoun MA, Fanelli-Kuczmarski MT et al.: *Dietary Antioxidant Intake and Its Association With Cognitive Function in an Ethnically Diverse Sample of US Adults, Psychosom Med. 2015 Jan;77(1):68-82*

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:09):** <http://medkom24.eu/node/20540>

### Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>